



BUTTOCKS OF STEEL

Online Challenge | BOS | Calle Flauto Method | Fall-Winter 2024

Struttura della challenge...

Ogni giorno ci sarà un a lezione della durata di 15/20 minuti, durante i quali lavorerai in maniera mirata sulla muscolatura che più interessa quell'area. Le video lezioni sono sempre disponibili, sceglierai tu quando farle.

Piccolo prezzo grande lavoro...

Il prezzo è stato ridotto al minimo, questo per permettere la partecipazione a tutti, senza dover spendere grosse cifre.

Costo: € 100,00

Cosa Comprende:

21 lezioni + Bonus Free chat dedicata per avere sempre una linea diretta con me

Intense giornate di lavoro

Intensi esercizi, sessioni di lavoro compatte, ne beneficerà tutto il corpo e vedrete grandi risultati.



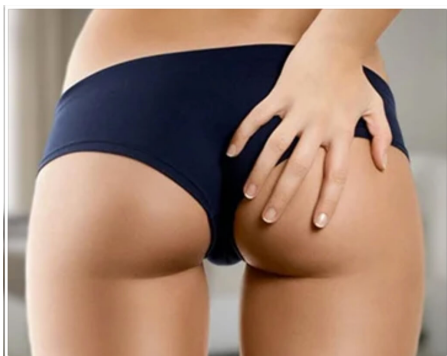
Glutei sodi e gambe d'acciaio...

Se stai cercando di cambiare la forma del tuo fondo schiena e delle tue gambe in maniera importante e in breve periodo, allora "buttocks of Steel" è la sfida che fa per te!!

Molto Spesso i risultati tendono a non arrivare per colpa della sequenza degli esercizi e il numero delle ripetizioni.

Lavoreremo insieme per 21 giorni per rendere questo possibile, attraverso sequenze di esercizio composti e integrati che prenderanno di mira i muscoli in modo da scolpire le tue gambe e i tuoi glutei.

Lavorare tutti i giorni sui muscoli più grandi del corpo umano, darà grandi benefici al tuo sistema cardio circolatorio, e ne beneficerà tutto il tuo corpo. Tutti gli esercizi saranno di forza integrata e stimoleranno anche la muscolatura profonda.



Come se fossimo insieme nella stessa stanza...

Anche se siete nel vostro soggiorno o giardino, questa challenge è strutturata per darvi tutti gli accorgimenti di cui avete bisogno per eseguire gli esercizi in sicurezza e in modo corretto.

La regione glutea

La regione glutea si divide in tre muscoli: grande gluteo, medio gluteo e piccolo gluteo. Il muscolo grande gluteo è uno dei più grossi e potenti muscoli del corpo umano.

Come si Svolge...

Il pacchetto di lezioni è sempre disponibile, potrai eseguire gli esercizi nel momento che preferisci all'interno della tua giornata.

Avrai una chat a disposizione che ti permetterà di essere sempre in contatto con me e gli altri partecipanti.

Come si segue

Dopo aver effettuato il bonifico, chiedere di seguire su **Instagram** la pagina: **buttocks_of_steel**

La mia sfida per te... misurati prima di iniziare e scattati una foto, fai con me tutti i giorni le mie sequenze di lavoro e vedrai che i risultati non tarderanno ad arrivare.

mettiti alla prova e vedrai ...

Come iscriversi...

- ***Direttamente sul sito, seguendo le indicazioni***
- ***Effettuare pagamento attraverso bonifico bancario:***

IT59 L034 4030 4100 0000 0228 700

Specificare nella causale:

Challenge Online Buttocks of Steel

***Inviare copia del bonifico inoltrato dopo aver compilato il form sul sito per l'acquisto del corso.**