



FLEXI - ABILITY

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

Come si sviluppa il lavoro...

Ogni giorno ci sarà un a lezione della durata di 15/20 minuti, durante i quali lavorerai in maniera mirata per rendere il tuo corpo flessibile. Le video lezioni sono sempre disponibili, sceglierai tu quando farli.

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

Flexi-ABILITY risolve Tutto questo in 21 giorni, sviluppando Flessibilità utile nei principali muscoli corporei. Il tuo corpo ritornerà a funzionare con movimenti liberi e ampi.



Rendi i tuoi movimenti liberi con Flexi-Ability...

Questa challenge riporterà il tuo corpo a funzionare rendendoti libero nei movimenti di tutte le articolazioni.

Questa sfida consiste in delle sequenze di esercizi studiate appositamente per le principali articolazioni del corpo umano, per renderlo sempre più libero e mobile.

Attraverso esercizi combinati delle tecniche Pilates, asana dello Yoga, esercizi di forza integrata, e tecniche avanzate di stretching, il tuo corpo tornerà a funzionare e muoversi in maniera libera e integrata.

Dovrai eseguire ogni giorno una coppia di esercizi mirati per una determinata zona del corpo, ti verrà presentato un piano preciso di lavoro da seguire per 5 giorni alla settimana, sceglierai tu se riposare il sabato e la domenica oppure se ripetere le sequenze.



Come se fossi nella stanza li con me...

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 salute di una articolazione dipende sempre da un buon bilanciamento tra forza e flessibilità”

Per progredire e capire meglio gli esercizi ho inserito nel pacchetto una chat dedicata che vi permetterà di fare domande ed essere sempre in contatto con me. Inoltre verranno caricati **“video pillole”** che vi aiuteranno ad eseguire meglio le posizioni e le sequenze di lavoro.

Come si segue

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

Questi esercizi, non solo ti permetteranno di guadagnare mobilità e flessibilità, ma miglioreranno in modo incredibile i tuoi movimenti, rendendoli fluidi e bilanciati.

La mia sfida per te è molto semplice: Unisciti a me per 15 minuti al giorno, ogni giorno per 21 giorni, e lavoreremo insieme per rendere il tuo corpo capace di svolgere movimenti liberi e con corretti schemi motori.

Completa e supporta la sfida una chat dedicata che ti permetterà di comunicare con me e con gli altri partecipanti al corso, potrai chiedere ulteriori info sugli esercizi proposti, comunicarmi le tue sensazioni durante la pratica e molto altro ancora.

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

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 Back Pain Resolution

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