

GAIAM: scolpisci il tuo corpo con il kickbox (DVD+Libro)



Codice: 247667

Prezzo: € 15,50

Descrizione

Diventate più forti, energici e potenti con la Kickbox! Pugni, calci, ganci e passi ritmati vi doneranno un corpo più tonico e snello. L'istruttrice Patricia Moreno vi insegna una delle più potenti arti marziali ispirata ai movimenti della boxe. Con questi esercizi imparerete a sfruttare meglio i muscoli addominali, a rafforzarli, migliorando la vostra forma fisica. Attraverso quattro sessioni mirate: Punches, Core energizer, Kicks e Combinations, svilupperete resistenza, precisione, grazia ed equilibrio.

- Modella il corpo
- Tonifica i muscoli
- Caricati di energia

Il DVD contiene:

- Quattro sessioni di allenamento focalizzate su diverse parti del corpo volte allo sviluppo di energia e resistenza.
- Una sessione di allenamento intensivo

Con oltre 20 anni di esperienza come istruttrice certificata di fitness e di danza, Patricia Moreno è una pioniera nel suo settore. È stata votata come "Miglior Istruttrice" da Allure Magazine e dal New York Magazine.

I suoi programmi sono stati presentati in svariate riviste di fama internazionale e sono stati più volte trasmessi in televisione.

Formato video: PAL 4:3