PALESTRA ONLINE

Sito: www.benesseretechnologie.org - info@benesseretechnologie.org

Cell. 3386320473

La **PALESTRA ONLINE** è una ginnastica respiratoria e posturale che *dura solo 14 minuti*.

Si riscontrano notevoli miglioramenti per coloro che accusano problemi cardiovascolari, ipertensione, stress, stati d'ansia, apnee e reflusso. Inoltre regolarizza la pressione arteriosa e diminuisce la frequenza respiratoria e crea elasticità al diaframma con conseguente miglioramento di tutti gli organi confinanti: intestino, fegato e cuore. Ideale come preallenamento attività sportive .Basta una *connessione a internet, una e-mail e un telefono*.

Non necessita di alcun spostamento fisico. Il tutto avviene online

E' necessario un primo contatto telefonico per assegnare specifici esercizi. A seguire una login personalizzata farà accedere agli esercizi.

Il costo è di Euro 1,29 al giorno oppure 0,99 per l'iscrizione annuale. Agli associati al G.I.D. verrà concesso

uno sconto del 20%

Per maggiori informazioni invitiamo gli interessati a visitare il sito. Per informazioni utilizzare la mail sopra evidenziata.