



Mon cahier Fitpunch

Sabrina RODRIGUEZ

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

Mon cahier Fitpunch Sabrina RODRIGUEZ

 [Download Mon cahier Fitpunch ...pdf](#)

 [Read Online Mon cahier Fitpunch ...pdf](#)

Mon cahier Fitpunch

Sabrina RODRIGUEZ

Mon cahier Fitpunch Sabrina RODRIGUEZ

Téléchargez et lisez en ligne Mon cahier Fitpunch Sabrina RODRIGUEZ

96 pages

Présentation de l'éditeur

Une boxe fitness, le sport fun, féminin et tendance pour se défouler tout en mincissant !

Besoin de se défouler et envie de mincir ? Pas besoin de choisir ! Avec le Fitpunch, un sport inventé pour les femmes, on boxe en mode shadow boxing (en portant les coups dans le vide) tout en pratiquant des exercices de fitness (renforcement musculaire et cardio). Le sport de rêve pour s'affiner, se sculpter et se tonifier en prenant du plaisir.

Résultats garantis en quelques semaines. C'est parti pour des sensations fortes !

Au programme :

L'entraînement de fitpunch, avec le choix de la tenue, des accessoires, le placement de la respiration, les échauffements et étirements, les mouvements de fitness et de boxe (direct, crochet, uppercut, esquive, genou, kick...) à maîtriser pour être efficace et éviter les bobos.

Un challenge fitpunch forme et minceur sur 3 semaines, progressif, adapté à son niveau, pour se remettre en forme, mincir, tonifier et affiner sa silhouette.

Un programme spécial galbe, avec un circuit plus intense, des exercices renfo pour raffermir et muscler tout son body, et arborer une jolie silhouette sculptée.

Un programme spécial antistress, pour se défouler, harmoniser corps et esprit, mieux gérer son stress et prendre confiance en soi.

Tous les conseils nutrition pour booster sa perte de poids, grâce à une alimentation saine et équilibrée adaptée aux entraînements.

Biographie de l'auteur

Sabrina Rodriguez est coach sportif et personnel trainer au club Health City Champs Elysées. Spécialiste de fitness, cardio-boxe et renforcement musculaire, c'est une professionnelle de la perte de poids.

Download and Read Online Mon cahier Fitpunch Sabrina RODRIGUEZ #FVLX3PH6WAS

Lire Mon cahier Fitpunch par Sabrina RODRIGUEZ pour ebook en ligne Mon cahier Fitpunch par Sabrina RODRIGUEZ Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres Mon cahier Fitpunch par Sabrina RODRIGUEZ à lire en ligne. Online Mon cahier Fitpunch par Sabrina RODRIGUEZ ebook Téléchargement PDF Mon cahier Fitpunch par Sabrina RODRIGUEZ Doc Mon cahier Fitpunch par Sabrina RODRIGUEZ Mobipocket Mon cahier Fitpunch par Sabrina RODRIGUEZ EPub

FVLX3PH6WASFVLX3PH6WASFVLX3PH6WAS