

F.R.E.E

Fascial Real Emotion

Ce nouveau concept d'entraînement est la meilleur manière de bouger à 360 degrés en utilisant tout ton corps !

Mise au point par Ester Albini, cette stratégie d'entraînement simple et efficace développe différentes qualités telle que :

- L'équilibre
- La souplesse
- La coordination
- La mobilité
- Le renforcement musculaire
- Un travail global sur toute les structures myo-fasciales

Tu resteras **plus jeune, plus souple et énergique.**

Je le propose en coaching privé ou en petit groupe.

Viens essayer !

