

Módulo 18: Entrenamiento Funcional



Ninoska Valenzuela

Benavides

Entrenamiento
Funcional,
es una metodología
de entrenamiento
que propone
trabajar de manera
progresiva en
ejercicios que
preparan tu cuerpo
para las actividades
del día a día.

En este módulo:
Brazos.

Necesitamos:

- 2 pesas de 1 kilo
cada una (utilicé 2
bolsas de arroz)

En estos 8 módulos te invito a
ser parte de este fascinante
viaje y a que te inscribas en :
enformayencasa@gmail.com
para una clase en zoom luego
de las 8 cápsulas.

