

# Lightin® Body



Come ti senti oggi?

Se ti senti stanco, demotivato, sovrappeso e con poca vitalità allora **Lightin®Body** è ciò di cui hai bisogno.

Se sei pigro, hai poco tempo e costanza ma vuoi tornare in forma e tonificarti senza faticare, sudare, saltare e correre sappi che non è troppo tardi!

Se desideri riacquistare elasticità nei movimenti e sconfiggere il mal di schiena puoi affidarti con fiducia al nostro programma di esercizi.

**Non rimandare a domani decidi ora, adesso, anzi... SUBITO e CHIAMACI per prenotare una lezione di prova gratuita!**



Lightin®Body è una ginnastica olistica costituita da movimenti specifici che tonificano la muscolatura ma non affaticano e sforzano le articolazioni. Ci si concentra sull'allungamento ed il potenziamento dei muscoli e pertanto sullo sviluppo di un fisico più longilineo e tonico.

Ogni movimento lavora in profondità le diverse fasce muscolari. I risultati sono visibili da subito e donano al corpo un aspetto più snello e tonico senza la necessità di saltare, sudare o correre. Mantenendo attivo l'addome, chiudendo un particolare circuito energetico si genera un calore interno che stimola il metabolismo. Questa singolare forma di fare ginnastica protegge la schiena e aiuta a sciogliere le tensioni cervicali e lombari. Fortifica le ginocchia, le caviglie e l'intero corpo. Lightin®Body aiuta a cambiare le proprie forme e a rassodare il corpo in caso di diete drastiche o eccessive perdite di peso. **Lightin®Body è adatto a tutti e a tutte le età.**

***InSintonia a.s.d.***  
**centro affiliato Csen/CONI**  
**Viale F. Casiraghi, 203**  
**Sesto San Giovanni mm Sesto F.S.**  
**tel. 338.1376822**  
**[www.lightinbody.com](http://www.lightinbody.com)**