



Barbara Rezzonico

Prima ed unica istruttrice certificata StrongFirst in Ticino
presenta il nuovo corso kettlebell

Essential Strength - Swings and Get Up Training

Dal tuo primo swing, al tuo massimo potenziale

- Scopri il metodo **StrongFirst**, la scuola di forza più autorevole al mondo.
- Impara i primi due fondamentali con il kettlebell:
Swing e Turkish get-up
- Attenzione assoluta ad una **tecnica impeccabile** e alla **sicurezza**.
- 8 settimane - 2 lezioni a settimana
- Allenamento in **piccolo gruppo**
- Progressione graduale fino a **100 Swings** e **10 Get Up**
- Adatto anche ai principianti.
- **Performance Studio**, Via Zurigo 14, 6900 Lugano
- Start: ottobre 2025
- LU/ME: 06:20-07:15/ 09:00-09:55
Ulteriori richieste di giorni/orari possono essere valutate insieme
- Info e iscrizioni: +4176 369 70 86/ barbara.rezzonico80@gmail.com

