Esercizio quotidiano: Allenarsi a casa davanti alla TV

Yoga, pilates, esercizi di tonificazione. *Mezz'ora per voi* è un programma che va in onda ogni mattino sulla RSI e offre 30 minuti di benessere attraverso il movimento. Gli esercizi proposti permettono a telespettatori di qualsiasi età e livello di allenamento di trasformare il proprio salotto in una palestra.

Nel corso del programma ***Mezz'ora per voi*** tre istruttori qualificati, insieme ai loro allievi, mostrano degli esercizi semplici che consentono di entrare gradualmente in contatto con ognuna delle tre discipline proposte: yoga, pilates, tonificazione.

I telespettatori devono semplicemente seguire i movimenti e le indicazioni fornite, godendosi poi i benefici che porta la pratica di un'attività fisica quotidiana.

Fonte: Mezz'ora per voi - Un programma della RSI

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO