



Piani ed Attivita' di **Di'Gangi Mattia**



Nel documento seguente troverai tutti i dettagli
riguardanti le attivita' definite dal coach Admin
Admin



Piano **Camminata**

Dettagli

Descrizione: 10 minuti di cammino ogni giorno

Durata: Dal 1/24/2018 al 1/26/2018 - 2 Giorni

Attivita' sotto questo piano



Attivita' **fare più esercizio aerobico**

Dettagli attivita'

Descrizione: 10 minuti di cammino ogni giorno

Categoria: Attivita' Fisica

Frequenza: 1 / Giorno