



Piani ed Attivita' di **Stoffie Damiano**



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



Piano **Camminare per te**

Dettagli

Descrizione: 10 minuti di cammino ogni giorno. Dai damiano.

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

Attivita' sotto questo piano



Attivita' **Camminare**

Dettagli attivita'

Descrizione: 150 minuti a settimana camminare a ritmo sostenuto

Categoria: Attivita' Fisica

Frequenza: 1 / Settimana