

Una app semplice e gratuita

Abbiamo riscoperto lo sport a casa e con esso la voglia di evadere, di distendersi e sfogarsi nel modo giusto. Il nostro spazio vitale diventa dunque un campo da gioco per praticare al proprio ritmo. La motivazione non è tutto, spesso è necessario un supporto ed una guida.

Decathlon Coach è la risposta per praticare **#sportacasa**.

Sfidarsi o sfogarsi ?

Si può sudare facendo sport anche da casa! I **programmi Cardio Fitness**, i circuiti di body building a corpo libero e per i più motivati, i programmi di boxe o di fitness sul trampolino!

Ricerca di benessere ?

Fare sport a casa significa anche concedersi un momento per se stessi. E se fosse l'occasione per creare delle nuove piccole **abitudini** appena alzati o prima di andare a dormire, a base di stretching e scioglimento? Facili da introdurre nella vita quotidiana, bastano **10 minuti** per ritrovare la serenità!

Sport in famiglia ?

Ideale per grandi e piccoli sportivi, l'App offre l'occasione di una sfida nel salto con la corda, oppure riuscire a seguire il metodo G.R.E.A.T basato sul rafforzamento muscolare, lo stretching, gli addominali.

Decathlon coach in breve:

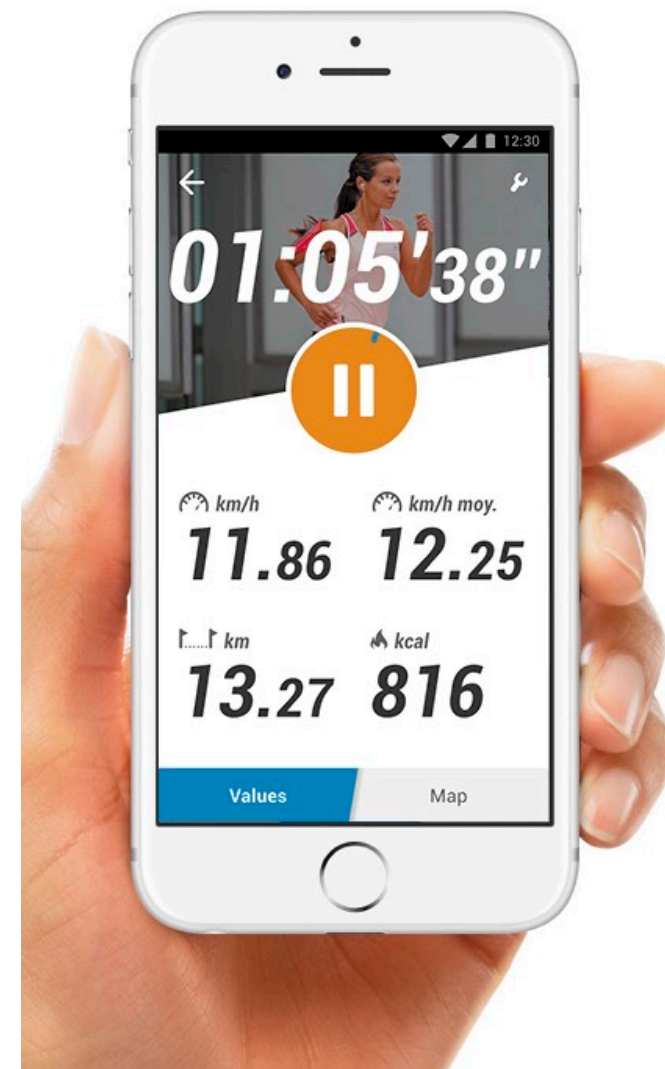
Un'applicazione di coaching gratuita. Sessioni a scelta multisport: cardio fitness, rafforzamento muscolare, stretching, pilates, boxe... Programmi per obiettivi.

Per [IOS](#) e [ANDROID](#)

Statistiche e storico su www.decathloncoach.com



Allenati con un coach a portata di mano



Contatti stampa Decathlon

nicoletta.latorre@decathlon.com

IG: decathlon_spazio_stampa
@decathlonitalia

Press room: https://it.decathlon.press/it_IT/

Lo sport ci rende più forti: statistiche e evidenze scientifiche, [qui](#)

The Decathlon logo consists of the word "DECATHLON" in a bold, white, sans-serif font, centered within a solid blue rectangular background.