

# Webenessere

```
.shadow {  
  /*box-shadow: inset -12px -8px 40px #464646;*/  
  border-radius: 7px;  
  padding: 15px;  
  width: 90%;  
  font-family: sans-serif;  
  font-size: 24px;  
  text-align: center;  
  cursor: pointer;  
}  
.shadow:hover{  
  box-shadow: inset -12px -8px 40px #464646;  
}
```

```
.colore1{  
  background: #e98a50;  
}  
.colore2{  
  background: #86a0c3;  
}  
.colore3{  
  background: #a4a97b;  
}  
.colore4{  
  background: #c9a579;  
}  
.colore5{  
  background: #68af66;  
}  
.colore6{  
  background: #a07aab;  
}
```

Prima di cominciare

presentazione in pdf

webenessere semplici attività motorie

Istruttore: Leonardo Daniele

webenessere ed emiplegia: esercizi specifici

Istruttore: Francesco Fricano

webenessere e paraplegia: esercizi specifici

Istruttore: Francesco Fricano

webenessere ed atassia: esercizi specifici

Istruttore: Francesco Fricano

webenessere: esercizi da realizzarsi in piedi

istruttore: Giuseppe Parrinello

webenessere: esercizi indirizzati a persone con problemi agli arti inferiori

istruttore: Giuseppe Parrinello