

image not found or type unknown



XT29. El método Expósito

José Expósito

Fecha de publicación:

03/09/2019

Un método revolucionario que promete un cuerpo '10' en pocas sesiones.

Sello Editorial:

Libros Cúpula

El método XT29 patentado por **Jose Expósito** nació como un programa exprés de acondicionamiento para actores que tenían que hacer una película concreta o para pretemporadas de deportistas.

Actualmente, el método ha evolucionado e incluye varias disciplinas relacionadas con el yoga o tai-chi, la lucha, etc; y está presente en 12 países.

Contacto de prensa

Nombre: Lola

Escudero

El XT29 se caracteriza por su estructura: 29 ejercicios, 29 minutos, 29 días y es un método de entreno global con el que personas de cualquier edad y condición física conseguirán todos sus objetivos a corto plazo.

Teléfono: 91 423 37 11

En el libro, se recogen tres tipos de programas distintos, según el entrenamiento y los objetivos de cada uno: XT29 Origen (menos intensidad), XT29 Mind (muy enfocado al yoga y Pilates) y XT29 Holistic (el más intenso).

Email:

lescudero@planeta.es

José Expósito

Jose Expósito es entrenador personal e instructor con una trayectoria de más de 20 años en el sector a nivel mundial. Ha participado en muchos programas de televisión. Junto a su hermana Jéssica Expósito hizo de la Batuka todo un fenómeno en Operación Triunfo 2005, donde ambos ejercían de entrenadores. Además es colaborador de las revistas *Elle*, *Bodylife* o *Trainer*, director técnico de Bonasport y premio INTERGYMS ORO al Mérito Deportivo como disciplina revelación.