



OFFERTA PALESTRA CROSS FIT ANCONA - PROMOZIONE CORSI DI PERSONAL TRA INER ANCONA

€

📍 Mappa

□



Nella nostra nuova Palestra MYGYM 10 , sarà possibile lavorare in modo

completo, focalizzando ogni singolo muscolo per il raggiungimento di ogni tipo di obiettivo desiderato. I vostri allenamenti saranno calibrati al dettaglio, dalla frequenza, alla tempistica, all'intensità per il raggiungimento di tutti i vostri obiettivi. Ogni fine settimana, vi spiegheremo nel dettaglio tutti i corsi, cosicché potrete scegliere quello più adatto a voi, alle vostre esigenze, ai vostri obiettivi.

📄 Descrizione

Nella nostra nuova Palestra MYGYM 10, è un a palestra Cross Fit, dove si possono seguire corsi di personal trainer, boxe, total body, kickboxing e molti altri corsi, lavorando in modo completo, focalizzando ogni singolo muscolo per il raggiungimento di ogni tipo di obiettivo desiderato. I vostri allenamenti saranno calibrati al dettaglio, dalla frequenza, alla tempistica, all'intensità per il raggiungimento di tutti i vostri obiettivi. Ogni fine settimana, vi spiegheremo nel dettaglio tutti i corsi, cosicché potrete scegliere quello più adatto a voi, alle vostre esigenze, ai vostri obiettivi. Il corso di FIT KICKBOXE rappresenta il corso più gettonato di sempre! Un mix tra pugilato, allenamento funzionale, alta intensità, tecniche di calci e pugni, divertimento puro! Adatto a tutti coloro che vogliono imparare le tecniche della boxe e della kickboxe, ma anche a coloro che desiderano solo allenarsi con una routine completa e appagante. Il corso sarà formato da una fase di riscaldamento iniziale, una parte di circuiti atletici adatti a tutti e da una parte prettamente tecnica con colpi al sacco e lavoro in coppia, stretching finale. Iniziamo subito con una grossa novità che ci avete chiesto in tanti, lo YOGA. Forza e flessibilità, unione del lavoro muscolare e aperture articolari associate a pratiche di respiro diaframmatico, che consentiranno al nostro corpo il controllo e il superamento di accumuli di tensioni e blocchi fisici e mentali. Le lezioni si concluderanno con un rilassamento finale profondo in cui il corpo avrà il tempo di assorbire la pratica e ritornare al suo stato naturale. La nuova Palestra MYGYM 10 avrà a disposizione uno spazio riservato ad ogni attività, quindi oltre alla sala pesi targata panattaoffici al con macchinari free weight, macchinari isotonic, macchinari cardiofitness, tutto di ultima generazione, manterremo la zona crossfit/funzionale spostando la struttura nella sala corsi, in modo che ci sia la possibilità di allenarsi autonomamente o ad orario corsi, chiaramente sempre con la supervisione di uno o più istruttori. Il corso di Ginnastica Funzionale consiste in un' allenamento adatto a tutti, principianti ed esperti, finalizzato a migliorare il movimento dell'uomo e della donna nelle piccole attività quotidiane. Un esercizio funzionale può definirsi tale solo se riesce nell'int

ento di rendere più efficace ed efficiente un determinato movimento, o di risolvere e migliorare eventuali complicazioni fisiche. Quindi se volete migliorare la vostra postura, la vostra prestanza atletica, il vostro endurance e chiaramente la vostra estetica, il corso di funzionale è quello che fa per voi. Il corso sarà formato da una fase di riscaldamento iniziale, dalla spiegazione del workout del giorno, da uno o due workout del giorno, per poi concludersi con lo stretching finale. NON SOLO ALL ENAMENTO! Alla MYGYM 10 non mancherà proprio nulla, il nostro massofisioterapista kurosh vi riceverà ogni volta che ne avrete bisogno. Kurosh, con attestati, qualifiche e certificazioni in continuo aggiornamento, tutelerà il vostro corpo attraverso le migliori tecniche manuali e macchinari all'avanguardia. DAVANTI ALLA VERA FATICA, NOI METTIAMO SEMPRE IL PURO DIVERTIMENTO. QUESTO SARÀ LO SPIRITO DELLA NUOVA MYGYM 10 : LAVORARE DURO PER IL RAGGIUNGIMENTO DEGLI OBBIETTIVI IN UN AMBIENTE FAMILIARE, PIACEVOLE, DIVERTENTE E SPENSIERATO. VI ASPETTIAMO NELLA NOSTRA NUOVA MYGYM 10 , VENITE A PROVARE I NOSTRI CORSI DI : Boxe, Personal Trainer, Kickboxing, Fitness, Cross Fit, Cross Training, Corsi di Ginnastica, Corsi per bambini , Yoga, Wellness, Brucia grassi, Total Body , Glutei, Ginnastica e Allenamento Funzionale, Sala Pesì, Sala Cardio , Fisioterapia, Estetista, Barbiere. Una delle caratteristiche principali della MYGYM 10 sarà proprio quella di motivare i nostri ragazzi, che oltre che sentirsi a casa, in famiglia, saranno sempre spinti e supportati al superamento dei propri limiti! PALESTRA MYGYM 10 ??? vi a San Martino, 10 - Ancona ☎ 3451529589

Contatti

WHITE GYM ASD

Tel. 3451529589

<http://www.instagram.com/mygym.10/>

Via San Martino, 10, Ancona, 60122

Nessun orario indicato
