



OCCASIONE PALESTRA CON TRAINER PERSONALIZZATO

€

📍 Mappa

□



Una NOVITÀ in ancona ...!!! Vieni a provare la tua PALESTRA FUNZIONALE

...!!! 800mq di struttura adatta per qualsiasi esigenza..

📄 Descrizione

Cerchi una palestra che ti dia nuovi stimoli? Vieni a provare i corsi della palestra Extreme Sport & Fitness e sarai seguito da un Trainer personalizzato: ✓ Spinning Libera la mente e allontana lo stress quotidiano con i nostri corsi di spinning Ideale sia per gli appassionati delle due ruote sia per chi vuole godersi una corsa in bicicletta con la giusta musica, allenandosi e divertendosi allo stesso tempo ✓ Powerlifting Il powerlifting è una disciplina sportiva competitiva nella quale ogni singolo atleta è impegnato nel sollevamento del massimo peso possibile in tre esercizi: lo squat, la distensione su panca piana e lo stacco a terra. Il termine di origine inglese tradotto in italiano equivale ad "alzata di potenza", anche se per gli atleti è fondamentale sviluppare la forza massimale. ✓ Streetlifting Lo streetlifting è una disciplina sportiva (derivante dalla ginnastica, allenamento corpo libero e calisthenic) che comprende principalmente due esercizi: dip e trazioni. È uno sport di forza, ad oggi la competizione consiste in un'alzata con il massimo carico possibile (forza massimale) oppure nell'eseguire più ripetizioni con un determinato peso (forza metabolica o resistenza). ✓ Zumba Ballare per te è un divertimento? Perfetto, il corso di Zumba è quello che fa per te. Aerobica e balli caraibici ti permettono di allenarti e divertirti allo stesso tempo di magrendo e tonificando i tuoi muscoli a ritmo di musica latina! ✓ Sala pesi Alla palestra Extreme troverai una sala pesi super fornita dove potrai fortificare e allenare il tuo corpo con i migliori trainer! Ti aspettiamo! ✓ Pesistica olimpica Alla palestra Extreme troverai trainer preparati per farti ottenere il meglio dalla tua attività di sollevamento pesi. ✓ Box training Allenamento Funzionale per il pugilato con il nostro trainer ✓ Allenamento della forza Cura le tue qualità fisiche con allenamenti specifici per il tuo sport preferito! Vieni da Extreme palestra e preparati a raggiungere la condizione fisica ideale! Ti aspettiamo ✓ Pilates Allunga i muscoli e allenta le tensioni. Migliorerai postura e circolazione attraverso tecniche di respirazioni e di concentrazione ✓ MMA Partecipa ai nostri corsi di MMA! Combattimento a contatto fisico pieno per un mix perfetto tra le varie discipline di lotta ✓ Capoeira - 92 La Capoeira è l'Arte marziale brasiliana. Comprende amicizia, lotta, musica, tradi

zione popolare, società. Un'esperienza unica alla portata di tutti ✓ Cross training Esercizi ad alta intensità per aumentare la tua tonicità muscolare! Ti aspettiamo al nostro corso di Cross Training ✓ Calisthenics Il calisthenics è l'arte di usare il proprio peso corporeo come resistenza per allenarsi e sviluppare il fisico Più precisamente include tutti quegli esercizi ginnici eseguiti in maniera ritmica, atti a sviluppare la bellezza, la forza della figura e l'eleganza dei movimenti. ✓ Funzionale Gli esercizi di functional training hanno lo scopo di aiutare il tuo corpo senza l'utilizzo di macchinari nella ricerca della forma migliore e funzionale ai tuoi movimenti ordinari! Passa a trovarci e scopri tutte le attività alla palestra Extreme 101 ✓ Weightlifting Questa disciplina sportiva consiste nel sollevamento di un peso, ovvero del manubrio con tanto di pesi, con esecuzione di svariati movimenti che richiedono un'accurata preparazione atletica. La disciplina si suddivide in due branche di dimostrazioni di forza dell'atleta, ovvero slancio e strappo, i movimenti vanno eseguiti con fluidità senza che l'atleta mostri segni di eccessiva fatica ✓ Balli caraibici : Danza molto ritmata e coreografica ballata rigorosamente in coppia ✓ Ginnastica per bambini e Anziani Per un bambino muoversi è la cosa più naturale che c'è e perché non aiutarlo nei movimenti facendolo divertire e giocare insieme ai suoi amici ? Approfitta della prova gratuita. Genitore rendi felice il tuo piccolo. Ti aspettiamo! ✓ WING TSUN AWTA - LA VERA ARTE DELLA DIFESA PERSONALE Il WING TSUN AWTA è un sistema completo di autodifesa. La sua efficacia non risiede in evoluzioni stilistiche, ma nella totalità rivoluzionaria dei suoi semplici concetti. L'immediatezza, il limitato numero di movimenti usati, la naturalezza e l'intelligenza motoria fanno del WT il più veloce e geniale sistema di Autodifesa. Il WING TSUN AWTA insegna come usare la forza dell'avversario per usarla contro di lui. I suoi movimenti di autodifesa derivano dai riflessi che sono meccanicamente e direttamente determinati dall'attacco dell'avversario. Siamo aperti ??? dal lunedì al venerdì dalle 6:30 alle 22:30 e il sabato dalle 8:00 alle 18:00. Per info puoi scrivere su Messenger o telefonare ☎ 3397310491 Simone ☎ 3479476085 Mirco ??? via Grandi, 45 /D – Ancona extremesportssd2019@gmail.com prenotazioni.azurewebsites.net/ExtremeSport/Index.aspx <https://www.facebook.com/extremepalestra>

Contatti

**EXTREME SPORT & FITNESS S.S.D.
A.R.L.**

Tel. 3397310491

<http://www.facebook.com/extremepalestra/>

Via Grandi, 45 D, Ancona, 60131

Dal lunedì al venerdì: 06:30 - 22:30.

Sabato: 08:00 - 18:00