



corsi calisthenics e arti marziali a falconara marittima

Mappa

□



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

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

Descrizione

Corsi Calisthenics e Arti Marziali a Falconara Marittima, Ancona, alla Palestra Supreme Sport & Salute - Il calisthenics rappresenta una disciplina straordinaria che consente di utilizzare il peso del proprio corpo come resistenza per migliorare e rafforzare la propria condizione fisica. Questo metodo di allenamento, che affonda le sue radici nell'antichità, è oggi più rilevante che mai grazie alla sua versatilità e alla sua efficacia. La Palestra Supreme Sport & Salute di Falconara Marittima è lieta di annunciare l'introduzione di questa innovativa pratica nel suo programma di allenamento. ✨ Benefici del Calisthenics Il calisthenics offre una vasta gamma di benefici che lo rendono un'opzione ideale per chiunque desideri migliorare la propria forma fisica in modo funzionale e sostenibile. Tra i principali vantaggi si annoverano: - ****Sviluppo della Forza Funzionale****: L'allenamento con il peso corporeo migliora la forza funzionale, rendendo i movimenti quotidiani più fluidi e meno faticosi. - ****Incremento della Flessibilità e della Mobilità****: Le routine di calisthenics includono esercizi che migliorano la flessibilità e la mobilità delle articolazioni. - ****Miglioramento della Composizione Corporea****: Questo tipo di allenamento aiuta a ridurre il grasso corporeo e a costruire massa muscolare magra. - ****Adattabilità e Accessibilità****: Il calisthenics può essere praticato ovunque e non richiede attrezzature costose, rendendolo accessibile a tutti. La Palestra Supreme Sport & Salute: Un Nuovo Punto di Riferimento a Falconara Marittima Situata nel cuore di Falconara Marittima, la Palestra Supreme Sport & Salute si distingue per l'offerta di programmi di allenamento all'avanguardia. La recente introduzione del calisthenics rappresenta un ulteriore passo avanti nella missione di fornire soluzioni di fitness efficaci e innovative ai propri membri. Cosa Aspettarsi da una Sessione di Calisthenics Le sessioni di calisthenics alla Palestra Supreme Sport & Salute sono progettate per essere coinvolgenti e stimolanti. Gli allenamenti tipici includono una combinazione di esercizi come push-up, pull-up, squat, plank e molti altri. Ogni sessione è attentamente pianificata per garantire un equilibrio tra forza, resistenza e flessibilità. Istruttori Qualificati e Supporto Personale Uno degli elementi chiave del successo del programma

di calisthenics alla Palestra Supreme Sport & Salute è la qualità degli istruttori. I nostri trainer sono altamente qualificati e possiedono una vasta esperienza in questo tipo di allenamento. Offrono un supporto personalizzato e sono sempre disponibili per fornire consigli e correzioni tecniche per garantire che ogni movimento sia eseguito correttamente. Perché Scegliere il Calisthenics? Scegliere il calisthenics significa optare per un allenamento completo che non solo migliora la forza fisica, ma anche l'equilibrio, la coordinazione e la resistenza. È un metodo di allenamento che può essere adattato a qualsiasi livello di fitness, dal principiante all'atleta avanzato. Inoltre, promuove una maggiore consapevolezza del proprio corpo e dei propri limiti, portando a una crescita personale sia fisica che mentale. Un invito a Scoprire il Calisthenics Se sei alla ricerca di un modo efficace per trasformare il tuo corpo e migliorare la tua salute generale, ti invitiamo a provare il calisthenics presso la Palestra Supreme Sport & Salute di Falconara Marittima. Vieni a scoprire come questa forma di allenamento può fare la differenza nella tua routine quotidiana e aiutarti a raggiungere i tuoi obiettivi di fitness. Il calisthenics è molto più di una semplice moda nel mondo del fitness; è una pratica consolidata che offre risultati tangibili e duraturi. La Palestra Supreme Sport & Salute è entusiasta di offrire questa opportunità ai propri membri e invita tutti a partecipare a una sessione di prova. Non perdere l'occasione di migliorare la tua forma fisica in un ambiente stimolante e supportivo. Ti aspettiamo alla Palestra Supreme Sport & Salute per iniziare il tuo viaggio nel mondo del calisthenics! Palestra Supreme Sport & Salute 60015 Falconara Marittima AN Via del Consorzio, 34 Tel: 339 731 0491 https://www.instagram.com/supreme_palestra/ https://www.facebook.com/SupremeSporteSalute?locale=it_IT

Contatti

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

Tel. 3397310491

http://www.facebook.com/extreme_palestra/

Via Grandi, 45 D, Ancona, 60131

Dal lunedì al venerdì: 06:30 - 22:30.

Sabato: 08:00 - 18:00
