



## corsi di pilates a falconara marittima

### Mappa

□



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

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

### Descrizione

Corsi di pilates a Falconara Marittima, Ancona, alla Palestra Supreme Sport & Salute - Mantieniti in Forma con Palestra Supreme Sport & Salute a Falconara Marittima Se desideri mantenerti sempre in forma e raggiungere i tuoi obiettivi di benessere, la Palestra Supreme Sport & Salute a Falconara Marittima è la scelta ideale. Offriamo una vasta gamma di servizi e corsi che soddisfano le esigenze di tutti, dai principianti agli atleti più esperti. La nostra struttura è dotata di una sala pesi all'avanguardia e di numerosi corsi di gruppo che spaziano dalle discipline aerobiche a quelle di forza, passando per le arti marziali e il benessere mentale. Sala Pesì e Allenamento Personalizzato La sala pesi della nostra palestra è equipaggiata con macchinari di ultima generazione e attrezzi di alta qualità. I nostri personal trainer certificati sono a tua disposizione per elaborare programmi di allenamento personalizzati che rispecchiano le tue esigenze e i tuoi obiettivi. Che tu voglia aumentare la massa muscolare, perdere peso o semplicemente mantenerti in forma, il nostro staff saprà guidarti al meglio. Ampia Offerta di Corsi - Ginnastica Funzionale La ginnastica funzionale è uno dei pilastri della nostra offerta formativa. Questo tipo di allenamento si concentra su esercizi che migliorano la forza, l'agilità e la coordinazione, utilizzando movimenti che imitano le attività quotidiane. È ideale per chi cerca un allenamento completo e versatile. - Calisthenics Il calisthenics è un metodo di allenamento che sfrutta il peso del corpo per aumentare forza, flessibilità e coordinazione. È particolarmente apprezzato per la sua capacità di sviluppare una muscolatura armoniosa senza l'uso di attrezzi pesanti. I nostri istruttori esperti ti guideranno passo dopo passo, indipendentemente dal tuo livello di partenza. - Fit Boxe Se desideri un allenamento dinamico e divertente, la fit boxe è la soluzione perfetta. Questo corso combina tecniche di boxe con esercizi aerobici, offrendo un allenamento completo che migliora la resistenza cardiovascolare e tonifica il corpo. - Pilates Il pilates è una disciplina che mira a rafforzare il core e migliorare la postura, la flessibilità e l'equilibrio. I nostri corsi di pilates sono adatti a tutte le età e livelli di fitness, e sono particolarmente indicati per chi soffre di problemi alla schiena o vuole prevenire infortuni.

ni. - Krav Maga Per chi è interessato all'auto difesa, offriamo corsi di Krav Maga, un sistema di combattimento sviluppato per le forze di difesa israeliane. Questo corso ti insegnerà tecniche efficaci per difenderti in situazioni di pericolo, migliorando al contempo la tua forma fisica. - Spinning Il nostro corso di spinning è ideale per chi ama il ciclismo e vuole migliorare la resistenza cardiovascolare e tonificare le gambe. Con musica energizzante e istruttori motivanti, ogni lezione è un'esperienza unica che ti farà bruciare calorie divertendoti. - Total Body Gag Il total body gag è un allenamento completo che si concentra su gambe, addome e glutei. Questo corso è perfetto per chi desidera tonificare queste aree specifiche attraverso esercizi mirati e ad alta intensità. - Ginnastica Dolce La ginnastica dolce è pensata per chi preferisce un'attività fisica meno intensa ma comunque efficace. È ideale per gli anziani o per chi ha problemi di mobilità, offrendo esercizi che migliorano la flessibilità, l'equilibrio e la coordinazione senza stressare le articolazioni. - Kick Boxing La kick boxing è una disciplina che combina tecniche di pugilato e calci, offrendo un allenamento completo che migliora forza, resistenza e coordinazione. I nostri corsi sono adatti sia ai principianti che agli esperti, con istruttori qualificati che ti guideranno passo dopo passo. - Yoga Infine, il nostro corso di yoga è perfetto per chi cerca un equilibrio tra mente e corpo. Attraverso posture (asana), tecniche di respirazione (pranayama) e meditazione, lo yoga ti aiuterà a ridurre lo stress, migliorare la flessibilità e aumentare la concentrazione. Perché Scegliere Palestra Supreme Sport & Salute? La nostra palestra non è solo un luogo per allenarsi, ma una comunità di persone che condividono la passione per il benessere e la salute. Offriamo un ambiente accogliente e professionale, con istruttori qualificati e attrezzature di alta qualità. Inoltre, siamo sempre aggiornati sulle ultime tendenze e tecniche di allenamento per offrirti il meglio. Contattaci Per ulteriori informazioni sui nostri corsi e servizi, non esitare a contattarci. Siamo situati a Falconara Marittima e siamo pronti ad accoglierti per aiutarti a raggiungere i tuoi obiettivi di fitness. Palestra Supreme Sport & Salute 60015 Falconara Marittima AN Via del Commercio, 3 ☎ 3397310491 Simone ☎ 3479476085 Mirco <https://www.facebook.com/SupremeSporteSalute/> [https://www.instagram.com/supreme\\_palestra/](https://www.instagram.com/supreme_palestra/)

## **Contatti**

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

Tel. 3397310491

[http://www.facebook.com/extreme\\_palestra/](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