



corsi di krav maga falconara marittima

Mappa

□



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

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

Descrizione

Corsi di krav maga Falconara Marittima, Ancona, alla Palestra Supreme Sport & Salute - Rimanere in Forma con Supreme Sport & Salute di Falconara Marittima: La Tua Palestra Funzionale di Fiducia Introduzione alla Palestra Funzionale Se desideri mantenerti in forma e migliorare il tuo benessere generale, la Palestra Funzionale Supreme Sport & Salute di Falconara Marittima è il luogo ideale per te. Questa moderna struttura offre una vasta gamma di servizi e corsi adatti a ogni esigenza, garantendo un'esperienza completa e appagante per tutti gli appassionati di fitness. Situata in una posizione comoda e facilmente accessibile, la palestra è dotata di una sala pesi attrezzata con macchinari all'avanguardia e di spazi dedicati a vari tipi di allenamento. Sala Pesì: Dove la Forza Incontra la Tecnica La sala pesi della Supreme Sport & Salute è il cuore pulsante della palestra. Qui troverai attrezzature di ultima generazione, progettate per migliorare la tua forza, resistenza e tonicità muscolare. I nostri trainer esperti sono sempre a disposizione per offrire consulenze personalizzate, aiutandoti a creare un programma di allenamento su misura per i tuoi obiettivi. Che tu sia un principiante o un atleta esperto, la sala pesi ti fornirà tutto il necessario per raggiungere il tuo massimo potenziale. Corsi di Fitness: Un Mondo di Opportunità Supreme Sport & Salute offre una vasta gamma di corsi di fitness, pensati per soddisfare ogni tipo di esigenza e livello di preparazione. Ecco una panoramica dei principali corsi disponibili: Ginnastica Funzionale La ginnastica funzionale è un tipo di allenamento che mira a migliorare la forza e la mobilità attraverso esercizi che simulano movimenti quotidiani. Questo approccio aiuta a prevenire infortuni e a migliorare la qualità della vita. Gli esercizi vengono eseguiti utilizzando il peso corporeo, kettlebell, palle mediche e altri attrezzi funzionali. Calisthenics Il calisthenics è una disciplina che sfrutta il peso del corpo per sviluppare forza, flessibilità e coordinazione. Gli esercizi includono trazioni, piegamenti, squat e movimenti acrobatici. Questo tipo di allenamento è ideale per chi desidera ottenere una forma fisica armoniosa e funzionale. Fit Boxe La fit boxe combina tecniche di pugilato e kickboxing con esercizi aerobici. Questo corso è perfetto per chi vuole migliorare la resi

stenza cardiovascolare, la coordinazione e la forza. Inoltre, è un ottimo modo per scaricare lo stress e divertirsi. Pilates Il Pilates è un metodo di allenamento che si concentra sul rafforzamento del core, migliorando la flessibilità e la postura. Gli esercizi di Pilates sono ideali per chi cerca un allenamento dolce ma efficace, che possa essere adattato a tutte le età e livelli di preparazione fisica. Krav Maga Il Krav Maga è un sistema di autodifesa di origine israeliana, adatto a chiunque desideri imparare tecniche efficaci per la difesa personale. Questo corso non solo migliorerà le tue capacità fisiche, ma ti fornirà anche la sicurezza necessaria per affrontare situazioni di pericolo. Spinning Lo spinning è un allenamento cardiovascolare ad alta intensità che si svolge su biciclette stazionarie. Questo corso è ideale per chi desidera bruciare calorie, migliorare la resistenza e tonificare le gambe. Le sessioni di spinning sono accompagnate da musica energizzante e guidate da istruttori esperti. Total Body GAG Il Total Body GAG (Gambe, Addominali, Glutei) è un allenamento completo che si concentra sulle aree critiche del corpo. Questo corso è perfetto per chi desidera tonificare e rafforzare queste zone specifiche attraverso esercizi mirati e ad alta intensità. Ginnastica Dolce La ginnastica dolce è un tipo di allenamento a basso impatto, ideale per chi cerca un approccio più tranquillo e rilassante al fitness. Questo corso è particolarmente adatto agli anziani o a chi ha bisogno di riabilitazione fisica. Kick Boxing La kick boxing è una disciplina che combina tecniche di pugilato e calci. Questo corso è perfetto per migliorare la forza, la resistenza e la coordinazione. Inoltre, è un ottimo modo per imparare tecniche di autodifesa e migliorare la fiducia in se stessi. Yoga Il yoga è una pratica antica che combina esercizi fisici, respirazione e meditazione per migliorare il benessere generale. Questo corso è ideale per chi desidera ridurre lo stress, migliorare la flessibilità e sviluppare una maggiore consapevolezza del proprio corpo e della mente. La Palestra Funzionale Supreme Sport & Salute di Falconara Marittima è il luogo ideale per chiunque desideri migliorare la propria forma fisica e il benessere generale. Con una sala pesi all'avanguardia e una vasta gamma di corsi, c'è qualcosa per tutti. I nostri istruttori qualificati sono pronti ad aiutarti a raggiungere i tuoi obiettivi, fornendo supporto e motivazione lungo il percorso. Non aspettare oltre, vieni a trovarci e scopri tutto ciò che abbiamo da offrirti! Palestra Supreme Sport & Salute 60015 Falconara Marittima AN Via del Commercio, 3 <https://www.facebook.com/SupremeSporteSalute/> https://www.instagram.com/supreme_palestra/ Per info puoi scrivere su Messenger o telefonare ☎ 3397310491 Simone ☎ 3479476085 Mirco

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
