



corso total body gag a falconara maritti ma

📍 Mappa

□



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

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

📄 Descrizione

Corso total body gag a Falconara Marittima, Ancona, Palestra Supreme Sport & Salute Benvenuti alla **Palestra Supreme Sport & Salute**, la nuova destinazione per il fitness e il benessere a Falconara Marittima. Situata in una posizione strategica e facilmente raggiungibile, questa struttura all'avanguardia offre un'ampia gamma di servizi e corsi pensati per soddisfare le esigenze di ogni tipo di atleta, dal principiante al professionista. Un Approccio Funzionale al Fitness La **Palestra Supreme Sport & Salute** si distingue per il suo approccio funzionale al fitness, con una sala pesi ben attrezzata e una varietà di corsi che mirano a migliorare la forza, la resistenza e la flessibilità. L'obiettivo è fornire un ambiente accogliente e motivante dove ogni membro può raggiungere i propri obiettivi di salute e benessere. Ginnastica Funzionale La **ginnastica funzionale** è uno dei pilastri della nostra offerta. Questo tipo di allenamento è progettato per migliorare le capacità motorie e la coordinazione attraverso esercizi che coinvolgono tutto il corpo. Ideale per chi cerca un allenamento completo ed efficace, la ginnastica funzionale è adatta a tutte le età e livelli di fitness. Calisthenics Il **calisthenics** è un altro corso molto popolare presso la nostra palestra. Questo metodo di allenamento utilizza il peso del corpo per eseguire una serie di esercizi che migliorano la forza, la flessibilità e l'equilibrio. È perfetto per chi desidera sviluppare un fisico tonico e scolpito senza l'uso di pesi. Fit Boxe Per chi cerca un allenamento dinamico e divertente, la **fit boxe** è la scelta ideale. Combinando tecniche di pugilato con esercizi di fitness, questo corso aiuta a migliorare la resistenza cardiovascolare, la forza muscolare e la coordinazione. È un ottimo modo per scaricare lo stress e mantenersi in forma. Pilates Il **Pilates** è un metodo di allenamento che si concentra sul rafforzamento del core, la flessibilità e l'equilibrio. I nostri istruttori certificati guidano i partecipanti attraverso una serie di esercizi che migliorano la postura e la consapevolezza del corpo. Questo corso è particolarmente indicato per chi desidera prevenire o alleviare problemi alla schiena. Krav Maga Per chi è interessato alla difesa personale, offriamo corsi di **Krav Maga**. Questo sistema di combattimento, sviluppato per le forze

e di difesa israeliana, è noto per la sua efficacia e semplicità. I nostri istruttori esperti insegnano tecniche di autodifesa che possono essere applicate in situazioni reali, migliorando al contempo la fiducia in se stessi e la forma fisica. Spinning Se ti piace l'allenamento cardio, il **spinning** è il corso che fa per te. Le nostre lezioni di spinning, condotte da istruttori certificati, offrono un allenamento ad alta intensità che migliora la resistenza cardiovascolare e tonifica i muscoli delle gambe. Ogni lezione è accompagnata da una colonna sonora energizzante che ti aiuta a mantenere alta la motivazione. **Total Body GAG** Il **Total Body GAG** (Gambe, Addome, Glutei) è un allenamento completo che si concentra sulle aree critiche del corpo. Questo corso combina esercizi aerobici e di tonificazione per migliorare la forza muscolare, la resistenza e la flessibilità. È ideale per chi desidera ottenere risultati visibili in poco tempo. **Ginnastica Dolce** La **ginnastica dolce** è perfetta per chi cerca un approccio più rilassato o al fitness. Questo corso si concentra su movimenti lenti e controllati che migliorano la flessibilità, l'equilibrio e la coordinazione. È particolarmente indicato per gli anziani o per chi ha problemi di mobilità. **Kick Boxing** La **kick boxing** è un'altra opzione per chi desidera un allenamento dinamico e intenso. Questo corso combina tecniche di pugilato e calci per un allenamento completo che migliora la resistenza, la forza e la coordinazione. È un ottimo modo per migliorare la forma fisica e scaricare lo stress. **Yoga** Infine, offriamo corsi di **yoga** per chi desidera un approccio olistico al benessere. Lo yoga combina esercizi di stretching, respirazione e meditazione per migliorare la flessibilità, la forza e la consapevolezza del corpo. I nostri istruttori qualificati guidano i partecipanti attraverso una serie di posizioni che aiutano a ridurre lo stress e migliorare il benessere generale. Un Ambiente Accogliente e Supportivo Alla **Palestra Supreme Sport & Salute**, ci impegniamo a creare un ambiente accogliente e supportivo per tutti i nostri membri. Il nostro team di istruttori qualificati è sempre a disposizione per offrire consigli e supporto, assicurandosi che ogni allenamento sia sicuro ed efficace. La **Palestra Supreme Sport & Salute** è più di una semplice palestra; è una comunità di persone appassionate di fitness e benessere. Con una vasta gamma di corsi e attrezzature all'avanguardia, offriamo tutte le risorse necessarie per aiutarti a raggiungere i tuoi obiettivi di salute e fitness. Vieni a trovarci a Falconara Marittima e scopri tutto ciò che abbiamo da offrire. Per ulteriori informazioni sui nostri corsi e orari, visita il nostro sito web o contattaci direttamente. Non vediamo l'ora di accoglierti nella nostra famiglia di **Palestra Supreme Sport & Salute**! **Palestra Supreme Sport & Salute** 60015 Falconara Marittima AN Via del Commercio, 3 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
