



## corso di ginnastica dolce in palestra

### Mappa

□



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

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

### Descrizione

Corso di Ginnastica Dolce in palestra ad Ancona da Extreme Sport & Fitness - Scopri lo Spazio Ideale per la Tua Attività Fisica ad Ancona Se sei alla ricerca di un ambiente perfetto per il tuo allenamento fisico, la palestra Extreme Sport & Fitness di Ancona è la tua destinazione ideale. Offriamo un ambiente accogliente, ben organizzato e modernamente equipaggiato per soddisfare ogni tua esigenza sportiva. Una Palestra All'Avanguardia nel Cuore di Ancona La nostra palestra è dotata delle più recenti attrezzature per il fitness, garantendo un'esperienza di allenamento sicura ed efficiente. Ogni area è progettata per offrire il massimo comfort, con spazi ben definiti e attrezzature all'avanguardia. Questo ci permette di fornire un servizio di alta qualità, in grado di rispondere alle esigenze di ogni tipo di utente, dal principiante all'atleta esperto. Ampia Gamma di Corsi e Proposte Alla Extreme Sport & Fitness, siamo orgogliosi di offrire una vasta gamma di corsi che coprono diverse discipline sportive. La nostra offerta include corsi di fit box, pilates, spinning, zumba, e molto altro. Ogni corso è tenuto da istruttori qualificati, pronti a guidarti nel tuo percorso di miglioramento fisico e mentale. Corsi di Ginnastica Dolce: Un Percorso di Benessere per Tutti Tra le nostre numerose proposte, i corsi di ginnastica dolce si distinguono per la loro attenzione al benessere e alla salute. La ginnastica dolce è una disciplina che si basa su movimenti lenti e gradualmente, ideali per chi desidera fare attività fisica in modo rilassato e sicuro. Questo tipo di ginnastica è particolarmente indicato per anziani e donne in gravidanza, grazie ai suoi benefici su flessibilità, equilibrio e tono muscolare senza stressare il corpo. Benefici della Ginnastica Dolce e La ginnastica dolce offre numerosi vantaggi per la salute. Tra i principali benefici possiamo citare: - Miglioramento della Mobilità Articolare: Movimenti lenti e controllati aiutano a mantenere le articolazioni flessibili. - Riduzione dello Stress: L'approccio rilassato di questa disciplina contribuisce a ridurre lo stress e la tensione muscolare. - Incremento del Benessere Generale: Promuove una sensazione di benessere fisico e mentale, rendendola ideale per chi cerca un'attività a basso impatto. Un Ambiente Accogliente e Professionale Alla palestra Extreme Sport & Fitness, ci imp

egniamo a creare un ambiente accogliente e professionale. La nostra priorità è il comfort e la soddisfazione dei nostri clienti. Offriamo spogliatoi moderni e puliti, aree relax e un team di supporto sempre disponibile per qualsiasi necessità. Personal Training e Supporto Personalizzato Per chi desidera un percorso di allenamento su misura, offriamo servizi di personal training. I nostri personal trainer sono professionisti qualificati, pronti a creare programmi di allenamento personalizzati basati sulle tue esigenze specifiche. Che tu voglia perdere peso, aumentare la massa muscolare o migliorare la tua resistenza, siamo qui per aiutarti a raggiungere i tuoi obiettivi. Community e Eventi Speciali Un altro aspetto che distingue la nostra palestra è il senso di comunità. Organizziamo regolarmente eventi speciali, workshop e sessioni di gruppo per aiutarti a rimanere motivato e a conoscere nuove persone con i tuoi stessi interessi. Essere parte della community di Extreme Sport & Fitness significa far parte di una grande famiglia a che condivide la passione per il fitness e il benessere. Iscriviti Oggi e Scopri il Miglior Allenamento per Te Non aspettare oltre, scopri tutto quello che Extreme Sport & Fitness ha da offrire. Visita la nostra palestra ad Ancona e sperimenta di persona la qualità dei nostri servizi. Siamo sicuri che troverai il corso o l'attività perfetta per te. Per maggiori informazioni sui nostri corsi e servizi, visita il nostro sito web o contattaci direttamente. Siamo qui per aiutarti a raggiungere i tuoi obiettivi di fitness in modo efficace e piacevole. Extreme Sport & Fitness: dove il benessere incontra l'innovazione. ????

☎ 3397310491 Simone ☎ 3479476085 Mirco ????

via Grandi, 45/D – Ancona extremesportssd2019@gmail.com

## **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

---