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, Anc ona, alla Palestra Supreme Sport & Salute - R imanere in Forma con Supreme Sport & Salu te di Falconara Marittima: La Tua Palestra Fu nzionale di Fiducia Introduzione alla Palestra Funzionale Se desideri mantenerti in forma e migliorare il tuo benessere generale, la Pales tra Funzionale Supreme Sport & Salute di Fal conara Marittima è il luogo ideale per te. Qu esta moderna struttura offre una vasta gam ma di servizi e corsi adatti a ogni esigenza, g arantendo un'esperienza completa e appaga nte per tutti gli appassionati di fitness. Situat a in una posizione comoda e facilmente acce ssibile, la palestra è dotata di una sala pesi a ttrezzata con macchinari all'avanguardia e di spazi dedicati a vari tipi di allenamento. Sala Pesi: Dove la Forza Incontra la Tecnica La sal a pesi della Supreme Sport & Salute è il cuor e pulsante della palestra. Qui troverai attrezz ature di ultima generazione, progettate per migliorare la tua forza, resistenza e tonicità muscolare. I nostri trainer esperti sono sem pre a disposizione per offrire consulenze per sonalizzate, aiutandoti a creare un program ma di allenamento su misura per i tuoi obiet tivi. Che tu sia un principiante o un atleta esp erto, la sala pesi ti fornirà tutto il necessario per raggiungere il tuo massimo potenziale. C orsi di Fitness: Un Mondo di Opportunità Sup reme Sport & Salute offre una vasta gamma di corsi di fitness, pensati per soddisfare ogni tipo di esigenza e livello di preparazione. Ecc o una panoramica dei principali corsi disponi bili: Ginnastica Funzionale La ginnastica funz ionale è un tipo di allenamento che mira a m igliorare la forza e la mobilità attraverso eser cizi che simulano movimenti quotidiani. Que sto approccio aiuta a prevenire infortuni e a migliorare la qualità della vita. Gli esercizi ve ngono eseguiti utilizzando il peso corporeo, kettlebell, palle mediche e altri attrezzi funzi onali. Calisthenics Il calisthenics è una discipl ina che sfrutta il peso del corpo per sviluppa re forza, flessibilità e coordinazione. Gli esercizi includono trazioni, piegamenti, squa t e movimenti acrobatici. Questo tipo di allen amento è ideale per chi desidera ottenere u na forma fisica armoniosa e funzionale. Fit B oxe La fit boxe combina tecniche di pugilato e kickboxing con esercizi aerobici. Questo co rso è perfetto per chi vuole migliorare la resi

Powered by **SiHappy.it** © 2025

stenza cardiovascolare, la coordinazione e la forza. Inoltre, è un ottimo modo per scaricar e lo stress e divertirsi. Pilates Il Pilates è un metodo di allenamento che si concentra sul rafforzamento del core, migliorando la flessi bilità 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 ori gine israeliana, adatto a chiunque desideri i mparare tecniche efficaci per la difesa perso nale. Questo corso non solo migliorerà le tu e capacità fisiche, ma ti fornirà anche la sicur ezza necessaria per affrontare situazioni di p ericolo. Spinning Lo spinning è un allenamen to cardiovascolare ad alta intensità che si sv olge su biciclette stazionarie. Questo corso è ideale per chi desidera bruciare calorie, migli orare la resistenza e tonificare le gambe. Le sessioni di spinning sono accompagnate da musica energizzante e guidate da istruttori e sperti. Total Body GAG Il Total Body GAG (Ga mbe, Addominali, Glutei) è un allenamento c ompleto che si concentra sulle aree critiche del corpo. Questo corso è perfetto per chi d esidera tonificare e rafforzare queste zone s pecifiche attraverso esercizi mirati e ad alta i ntensità. Ginnastica Dolce La ginnastica dolc e è un tipo di allenamento a basso impatto, i deale per chi cerca un approccio più tranquil lo e rilassante al fitness. Questo corso è parti colarmente adatto agli anziani o a chi ha biso gno di riabilitazione fisica. Kick Boxing La kic k boxing è una disciplina che combina tecnic he di pugilato e calci. Questo corso è perfett o per migliorare la forza, la resistenza e la co ordinazione. Inoltre, è un ottimo modo per i mparare tecniche di autodifesa e migliorare l a fiducia in se stessi. Yoga Il yoga è una prati ca antica che combina esercizi fisici, respirazi one e meditazione per migliorare il benesser e generale. Questo corso è ideale per chi des idera ridurre lo stress, migliorare la flessibilit à e sviluppare una maggiore consapevolezza del proprio corpo e della mente. La Palestra Funzionale Supreme Sport & Salute di Falcon ara 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 qualifi cati sono pronti ad aiutarti a raggiungere i tu oi obiettivi, fornendo supporto e motivazion e lungo il percorso.????✨ Non aspettare oltre , vieni a trovarci e scopri tutto ciò che abbia mo da offrire! Palestra Supreme Sport & Sal ute 60015 Falconara Marittima AN Via del Co mmercio, 3 https://www.facebook.com/Supr emeSporteSalute/ https://www.instagram.co m/supreme_palestra/ Per info puoi scrivere su Messenger o telefonare ☎ 3397310491 S imone ☎ 3479476085 Mirco

Contatti

EXTREME SPORT & FITNESS S.S.D. A.R.L.
Tel. 3397310491
http://www.facebook.com/extremepalestra/

Via Grandi, 45 D, Ancona, 60131

Dal lunedì al venerdì: 06:30 - 22:30.
Sabato: 08:00 - 18:00