corso total body gag a falconara marittima

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 forz

Powered by **SiHappy.it** © 2025

e di difesa israeliane, è noto per la sua effica
cia e semplicità. I nostri istruttori esperti ins
egnano tecniche di autodifesa che possono
essere applicate in situazioni reali, miglioran
do al contempo la fiducia in se stessi e la for
ma fisica. Spinning Se ti piace l'allenamento
cardio, il **spinning** è il corso che fa per te
. Le nostre lezioni di spinning, condotte da is
truttori certificati, offrono un allenamento a
d alta intensità che migliora la resistenza car
diovascolare e tonifica i muscoli delle gambe
. Ogni lezione è accompagnata da una colon
na sonora energizzante che ti aiuta a mante
nere alta la motivazione. ????♂ Total Body G
AG Il **Total Body GAG** (Gambe, Addome,
Glutei) è un allenamento completo che si co
ncentra sulle aree critiche del corpo. Questo
corso combina esercizi aerobici e di tonificaz
ione per migliorare la forza muscolare, la res
istenza e la flessibilità. È ideale per chi desid
era ottenere risultati visibili in poco tempo.
Ginnastica Dolce La **ginnastica dolce** è p
erfetta per chi cerca un approccio più rilassat
o al fitness. Questo corso si concentra su mo
vimenti lenti e controllati che migliorano la fl
essibilità, l'equilibrio e la coordinazione. È pa
rticolarmente indicato per gli anziani o per c
hi ha problemi di mobilità. Kick Boxing La **
kick boxing** è un'altra opzione per chi desi
dera un allenamento dinamico e intenso. Qu
esto corso combina tecniche di pugilato e cal
ci per un allenamento completo che migliora
la resistenza, la forza e la coordinazione. È u
n ottimo modo per migliorare la forma fisica
e scaricare lo stress. Yoga Infine, offriamo co
rsi di **yoga** per chi desidera un approccio
olistico al benessere. Lo yoga combina eserci
zi di stretching, respirazione e meditazione p
er migliorare la flessibilità, la forza e la cons
apevolezza del corpo. I nostri istruttori qualif
icati guidano i partecipanti attraverso una se
rie di posizioni che aiutano a ridurre lo stress
e migliorare il benessere generale. Un Ambie
nte 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 ist
ruttori qualificati è sempre a disposizione pe
r offrire consigli e supporto, assicurandosi c
he 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 benesse
re. Con una vasta gamma di corsi e attrezzat
ure all'avanguardia, offriamo tutte le risorse
necessarie per aiutarti a raggiungere i tuoi o
biettivi di salute e fitness. Vieni a trovarci a F
alconara Marittima e scopri tutto ciò che abb
iamo da offrire. ???? Per ulteriori informazio
ni sui nostri corsi e orari, visita il nostro sito
web o contattaci direttamente. Non vediamo
l'ora di accoglierti nella nostra famiglia di Sup
reme Sport & Salute! ???? Palestra Supreme
Sport & Salute 60015 Falconara Marittima A
N 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