



## allenamento funzionale in palestra

### 📍 Mappa

□



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

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

### 📄 Descrizione

Allenamento funzionale in palestra ad Ancona da Extreme Sport e Fitness - Allenamento funzionale in palestra ad Ancona da Extreme Sport e Fitness - La palestra Extreme Sport & Fitness ad Ancona rappresenta un autentico santuario dedicato alla salute e al benessere fisico. Situata in una posizione strategica, questa struttura offre un'ampia gamma di attività e corsi progettati per soddisfare le esigenze di uomini, donne e bambini. Un'offerta Variegata di Corsi per Tutti i Gusti Extreme Sport & Fitness si distingue per la varietà delle attività proposte. Oltre ai corsi di fitness tradizionali, la palestra organizza sessioni di ginnastica funzionale, yoga, pilates, arti marziali e molte altre discipline. Ogni corso è studiato per offrire un'esperienza completa e appagante, garantendo il massimo beneficio per il corpo e la mente. Functional Training : La Chiave per una Forma Fisica Ottimale Uno dei punti di forza di Extreme Sport & Fitness è l'offerta di corsi di functional training. Questo tipo di allenamento ha l'obiettivo di migliorare la funzionalità del corpo attraverso esercizi che imitano i movimenti quotidiani. A differenza degli allenamenti tradizionali che spesso si concentrano su singoli gruppi muscolari, il functional training si basa su esercizi che coinvolgono più muscoli e articolazioni contemporaneamente, migliorando così la coordinazione, la forza e la resistenza fisica. Il functional training non prevede l'uso di macchinari tradizionali, ma si avvale di attrezzi come kettlebell, fitball, bande elastiche e pesi liberi. Questo approccio non solo rende l'allenamento più vario e interessante, ma permette anche di sviluppare una forza funzionale che è direttamente applicabile alle attività quotidiane. Benefici del Functional Training Il functional training offre numerosi benefici, tra cui: - Miglioramento della Postura: Gli esercizi funzionali aiutano a correggere gli squilibri muscolari e a migliorare la postura. - Aumento della Forza: Coinvolgendo più gruppi muscolari, questo tipo di allenamento favorisce un aumento complessivo della forza. - Miglioramento della Flessibilità e della Mobilità articolare e la flessibilità dei muscoli. - Prevenzione degli Infortuni: Allenando il corpo a muoversi in modo più efficiente, il functional training riduce il rischio di infortuni. - Ri

duzione dello Stress: Come tutti gli esercizi fisici, il functional training aiuta a ridurre lo stress e a migliorare l'umore. Un Team di Professionisti al Tuo Servizio Alla palestra Extreme Sport & Fitness, ogni corso è guidato da istruttori qualificati e appassionati. Il team è composto da professionisti con anni di esperienza nel settore del fitness e del benessere, pronti a supportarti e a guidarti verso il raggiungimento dei tuoi obiettivi. La loro competenza e dedizione garantiscono che ogni sessione di allenamento sia non solo efficace, ma anche sicura e divertente. Un Ambiente Accogliente e Motivante L'ambiente di Extreme Sport & Fitness è stato progettato per essere accogliente e motivante. La palestra è dotata di attrezzature moderne e di spazi ampi e luminosi, pensati per favorire il comfort e la concentrazione durante l'allenamento. Inoltre, la comunità di soci è composta da persone che condividono la passione per il fitness e il benessere, creando un'atmosfera di supporto e motivazione reciproca. Vieni a Scoprire Extreme Sport & Fitness Se sei alla ricerca di una palestra ad Ancona che possa offrirti un'esperienza completa e appagante, Extreme Sport & Fitness è la scelta ideale. Vieni a trovarci per scoprire tutte le attività proposte e per incontrare il nostro team di istruttori. Siamo certi che troverai il corso perfetto per te, che ti aiuterà a raggiungere e a mantenere una forma fisica ottimale. Prenota oggi stesso una visita o una lezione di prova e inizia il tuo percorso verso il benessere con Extreme Sport & Fitness. Per ulteriori informazioni, visita il nostro sito web o contattaci direttamente. Ci impegniamo a offrirti il meglio per la tua salute e il tuo benessere. Extreme Sport & Fitness ad Ancona non è solo una palestra, ma un vero e proprio centro dedicato alla tua salute e al tuo benessere. Con un'ampia gamma di attività, un team di professionisti esperti e un ambiente accogliente, siamo pronti ad accompagnarti nel tuo percorso di miglioramento fisico e mentale. Non aspettare oltre, vieni a scoprire tutto quello che abbiamo da offrirti e inizia oggi stesso a prenderti cura di te stesso. ☎ 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