



## corsi di fit box in palestra

### 📍 Mappa

□



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

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

### 📄 Descrizione

Corsi di fit box in palestra ad Ancona all'Extreme Sport & Fitness - Innovazione e Benessere e nel Cuore di Ancona Extreme Sport & Fitness, situata nel cuore pulsante di Ancona, rappresenta una palestra all'avanguardia dedicata alla promozione dell'attività fisica e al miglioramento della qualità della vita dei suoi iscritti. La nostra missione è chiara: motivare e ispirare le persone a intraprendere e mantenere uno stile di vita sano attraverso l'esercizio fisico e la cura del benessere psico-fisico. La Missione di Extreme Sport & Fitness La missione di Extreme Sport & Fitness non si limita semplicemente a offrire un luogo dove allenarsi, ma si estende alla creazione di una comunità di persone che condividono la passione per il fitness e il benessere. Siamo convinti che uno stile di vita attivo e sano possa trasformare la vita delle persone, migliorando non solo la salute fisica ma anche quella mentale. Attraverso programmi di allenamento personalizzati, istruttori qualificati e un ambiente accogliente, ci impegniamo a supportare ogni membro nel raggiungimento dei propri obiettivi di fitness. Fit Boxe: Un Allenamento Completo Tra le numerose attività offerte presso Extreme Sport & Fitness, la Fit Boxe si distingue per la sua efficacia e versatilità. La Fit Boxe è un metodo di allenamento fitness concepito per ottimizzare lo stato di forma fisica generale, sviluppato in stile kickboxing. Questo tipo di allenamento non rientra negli sport da combattimento né punta a neutralizzare un avversario, ma combina il training dinamico dell'aerobica con quello delle arti marziali come pugilato, kick-boxing e muay-thai. Cosa Aspettarsi da una Lezione di Fit Boxe Durante una lezione di Fit Boxe, gli iscritti eseguono combinazioni di pugni, calci, gomitate, ginocchiate e schivate, sempre in totale sicurezza. Questo tipo di allenamento è progettato per essere accessibile a tutti, indipendentemente dal livello di esperienza o di forma fisica. Gli esercizi sono strutturati per migliorare la coordinazione, la resistenza e la forza, il tutto in un ambiente stimolante e coinvolgente. I Benefici della Fit Boxe Miglioramento Cardiovascolare A livello fisico, la Fit Boxe può essere considerata uno degli allenamenti più efficaci dal punto di vista cardiovascolare. Essendo un'attività aerobica con momenti anaerobici, consente di migli

orare la capacità dell'apparato respiratorio e favorire la circolazione del sangue. Questo tipo di allenamento è particolarmente indicato per chi desidera migliorare la propria resistenza cardiovascolare e aumentare la capacità polmonare. Gestione dello Stress Uno dei benefici più apprezzati della Fit Boxe è la sua capacità di alleviare lo stress. L'allenamento intenso e le tecniche di combattimento consentono di scaricare tensioni accumulate e di liberare endorfine, gli ormoni della felicità. Questo contribuisce a migliorare l'umore e a promuovere una sensazione di benessere generale. Ottimizzazione del Dimagrimento La Fit Boxe è anche un eccellente alleato nella lotta contro i chili di troppo. L'alta intensità dell'allenamento e la combinazione di esercizi aerobici e anaerobici favoriscono un'elevata combustione calorica. Questo non solo aiuta a bruciare grassi in eccesso, ma anche a tonificare i muscoli, contribuendo a una silhouette più snella e definita. Miglioramento della Fitness Generale Praticare Fit Boxe contribuisce al miglioramento della fitness generale, migliorando forza, resistenza, flessibilità e coordinazione. Gli esercizi dinamici e variati garantiscono un allenamento completo che coinvolge tutto il corpo, rendendo la Fit Boxe una scelta eccellente per chi desidera un'attività fisica completa e stimolante. Fit Boxe in D  
oppio Contesto Una delle caratteristiche uniche della Fit Boxe è la sua versatilità. Questo tipo di allenamento può essere utilizzato sia nell'ambito di un allenamento funzionale, sia in quello di uno sport da combattimento. Nel contesto dell'allenamento funzionale, la Fit Boxe è ideale per migliorare la resistenza e la coordinazione, mentre nel contesto degli sport da combattimento, può contribuire a sviluppare abilità specifiche e a incrementare la resistenza fisica. Extreme Sport & Fitness è più di una semplice palestra; è un luogo dove le persone possono trovare ispirazione, motivazione e supporto per raggiungere i loro obiettivi di fitness e benessere. La Fit Boxe rappresenta solo una delle tante opportunità offerte per migliorare la propria qualità della vita attraverso l'allenamento fisico. Siamo qui per aiutarti a intraprendere un percorso di salute e benessere, offrendoti le risorse e il supporto di cui hai bisogno. Non aspettare oltre, unisciti a noi e scopri il potere trasformativo della Fit Boxe e delle altre attività proposte da Extreme Sport & Fitness. ??? ☎  
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

