



corso di calisthenics in palestra

Mappa

□



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

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

Descrizione

Corso di Calisthenics in palestra ad Ancona d a Extreme Sport & Fitness - Attraverso spazi polifunzionali, accoglienti, ampi e luminosi, l a palestra Extreme Sport & Fitness riesce a f ar incontrare e unire divertimento, energia e salute. Il nostro centro è progettato per offri re un ambiente stimolante e positivo, dove o gni atleta può sentirsi a proprio agio e motiv ato a raggiungere i propri obiettivi di fitness. Attrezzature di Alta Qualità e Obiettivi Perso nalizzati I nostri atleti hanno a disposizione l e migliori attrezzature sul mercato ????. Ex treme Sport & Fitness investe costantemente e in macchinari all'avanguardia per garantire un allenamento efficace e sicuro. Ogni mem bro della nostra palestra è accompagnato ve rso il raggiungimento di obiettivi concreti, co n piani di allenamento personalizzati che ris pondono alle esigenze individuali. Allename nti Su Misura per Ogni Esigenza I nostri pers onal trainer esperti e qualificati sono a tua di sposizione per creare programmi di allenam ento personalizzati. Non importa quale sia il tuo livello di preparazione fisica o i tuoi obiet tivi, noi siamo qui per aiutarti. Proponiamo o biettivi studiati su misura per ogni esigenza, che tu voglia perdere peso, aumentare la ma ssa muscolare, migliorare la resistenza o se mplicemente mantenerti in forma. Ogni pian o è pensato per essere efficace e sostenibile nel lungo periodo. Supporto Costante e Qual ificato Il nostro team di personal trainer è co mposto da professionisti altamente qualifica ti e costantemente aggiornati sulle ultime no vità nel campo del fitness ????. Si impegnano al massimo per aiutarti a ottenere il meglio d a te stesso, fornendo supporto costante e m otivazione. La loro esperienza e conoscenza sono strumenti preziosi per chiunque deside ri migliorare la propria forma fisica in modo sicuro ed efficace. Calisthenics: L'Arte di Usare il Proprio Peso Corporeo Uno dei punt i di forza di Extreme Sport & Fitness è l'offert a di allenamenti di calisthenics. Questa disci plina si basa sull'uso del proprio peso corpor eo come resistenza per allenarsi e sviluppar e il fisico. Il calisthenics comprende una serie di esercizi ginnici eseguiti in maniera ritmica, che sono estremamente utili per sviluppare l a bellezza e l'eleganza dei movimenti, oltre c he la forza. Benefici del Calisthenics Il calisth enics è una forma di allenamento completa c

www.sihappy.it

he offre numerosi benefici. Tra questi trovia
mo: - Sviluppo Muscolare: Utilizzando il prop
rio peso corporeo, si possono ottenere risult
ati sorprendenti in termini di tonificazione e
aumento della massa muscolare. - Miglioram
ento della Flessibilità: Gli esercizi ritmici aiuta
no a migliorare la flessibilità e l'agilità del cor
po. - Aumento della Forza: Il calisthenics è pa
rticolarmente efficace per aumentare la forz
a, poiché molti esercizi coinvolgono più grup
pi muscolari contemporaneamente. - Coordi
nazione e Bilanciamento: Gli esercizi di calist
henics migliorano la coordinazione e l'equili
brio, rendendo il corpo più agile e reattivo. P
erché Scegliere il Calisthenics? Il calisthenics
è una scelta eccellente per chi desidera un all
enamento versatile e dinamico. Non richiede
attrezzature costose e può essere praticato
ovunque, rendendolo ideale anche per chi p
referisce allenarsi all'aperto. Inoltre, è un alle
namento che favorisce la consapevolezza de
l proprio corpo e migliora la capacità di contr
ollo motorio. Un Ambiente Stimolante e Posi
tivo Extreme Sport & Fitness punta a creare
un ambiente stimolante e positivo per tutti i
suoi membri. I nostri spazi sono progettati p
er essere accoglienti e funzionali, con aree at
trezzate per ogni tipo di allenamento. La lum
inosità e l'ampiezza delle nostre sale contrib
uiscono a creare un'atmosfera piacevole e m
otivante. Unisciti a Noi! Se desideri migliorar
e la tua forma fisica, raggiungere nuovi obiet
tivi e fare parte di una comunità di persone a
ppassionate di fitness, Extreme Sport & Fitne
ss è il posto giusto per te. Vieni a trovarci e s
copri tutti i vantaggi di allenarti in un ambien
te professionale e accogliente. Ti aspettiamo
con entusiasmo per iniziare insieme il tuo pe
rcorso verso una vita più sana e attiva! ??? I
n sintesi, Extreme Sport & Fitness offre un'e
sperienza di allenamento completa e person
alizzata, che unisce le migliori attrezzature, u
n team di personal trainer qualificati e l'effic
acia del calisthenics. Vieni a scoprire tutto ci
ò che abbiamo da offrire e inizia il tuo viaggi
o verso il benessere con noi! ☎ 3397310491
Simone ☎ 3479476085 Mirco ??? via Grand
i, 45/D – Ancona extremesportssd2019@gma
il.com

Contatti

**EXTREME SPORT & FITNESS S.S.D.
A.R.L.**

Tel. 3397310491

[http://www.facebook.com/extreme
palestra/](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
