



corsi di spinning

Mappa

□



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

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

Descrizione

I corsi di spinning rappresentano oggi una delle attività fitness più richieste e apprezzate ad Ancona. Presso la Palestra Extreme Sport & Fitness, questo allenamento cardio ha conquistato sempre più appassionati grazie alla sua efficacia e alla capacità di coinvolgere persone di ogni età e livello di preparazione. L'ambiente energetico e stimolante della palestra, situata nel cuore della città marchigiana, offre il contesto ideale per chi desidera mantenersi in forma divertendosi. Lo spinning non è solo una semplice pedalata su una cyclette, ma un vero e proprio viaggio fitness guidato da istruttori esperti che, attraverso musica coinvolgente e tecniche specifiche, trasformano l'allenamento in un'esperienza completa per mente e corpo. Perché scegliere i corsi di spinning della Palestra Extreme Sport & Fitness? La Palestra Extreme Sport & Fitness si distingue nel panorama del fitness anconetano per diversi motivi che la rendono una scelta eccellente per chi desidera avvicinarsi allo spinning:

- > Istruttori con anni di esperienza e formazione continua
- > Bike di ultima generazione con sistemi di monitoraggio della performance
- > Programmi personalizzati adatti a principianti ed esperti
- > Ambiente motivante e inclusivo che favorisce la costanza
- > Risultati visibili in termini di resistenza, tono muscolare e perdita di peso

L'approccio professionale della struttura garantisce non solo allenamenti efficaci, ma anche una particolare attenzione alla sicurezza e alla corretta esecuzione degli esercizi. Ogni lezione viene strutturata per massimizzare i benefici, alternando momenti di alta intensità a recuperi attivi, simulando percorsi in salita e sprint ad alta velocità. I benefici dello spinning: perché dovrete provarlo? Lo spinning rappresenta un'attività completa che offre numerosi vantaggi per la salute fisica e mentale. A differenza di altre attività ad alto impatto, lo spinning risulta particolarmente indicato anche per chi ha problemi articolari, poiché non sovraccarica ginocchia e caviglie. Il movimento fluido della pedalata, infatti, permette di allenarsi intensamente senza traumatizzare le articolazioni. L'esperienza unica dei corsi alla Palestra Extreme Sport & Fitness. Ciò che rende davvero speciali i corsi di spinning alla Palestra Extreme Sport & Fitness è l'esperienza complessiva. Ogni lezione viene progettata per offrire il m

assimo in termini di efficacia e coinvolgimento. La sala dedicata è dotata di un sistema audio di qualità superiore e illuminazione studiata per creare l'atmosfera perfetta durante le diverse fasi dell'allenamento. Gli istruttori non si limitano a guidare tecnicamente la sessione, ma creano un'esperienza immersiva che rende l'allenamento più stimolante e meno faticoso dal punto di vista psicologico. Le playlist musicali vengono accuratamente selezionate per accompagnare i diversi momenti della lezione, sincronizzando il ritmo con l'intensità dell'esercizio. La struttura offre diverse tipologie di corsi, dai più classici a quelli tematici, permettendo di variare l'allenamento e mantenere alta la motivazione. Inoltre, l'utilizzo di bike dotate di tecnologia avanzata consente di monitorare in tempo reale parametri come frequenza cardiaca, potenza spesa e calorie bruciate, rendendo l'allenamento misurabile e personalizzabile. Scegli la Palestra Extreme Sport & Fitness ad Ancona per i tuoi corsi di spinning. Se stai cercando un'attività fitness completa, divertente ed efficace, i corsi di spinning della Palestra Extreme Sport & Fitness rappresentano la soluzione ideale. La combinazione di istruttori preparati, attrezzature all'avanguardia e un'atmosfera energizzante rende ogni lezione un'esperienza unica nel suo genere. Il centro fitness mette a disposizione diverse fasce orarie, dalla prima mattina alla sera, per venire incontro alle esigenze di tutti. I neofiti possono approfittare della prima lezione di prova gratuita per sperimentare personalmente i benefici di questa disciplina, mentre i più esperti troveranno programmi avanzati per continuare a migliorare le proprie performance. Per provare questa esperienza fitness trasformativa, puoi richiedere informazioni o prenotare una lezione di prova direttamente in sede o tramite i canali di contatto della Palestra Extreme Sport & Fitness.

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
