



corsi di pilates per adulti

Mappa

□



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

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

Descrizione

I corsi di pilates per adulti rappresentano una delle attività più richieste nel panorama del fitness contemporaneo ad Ancona. La Palestra Extreme Sport & Fitness ha saputo interpretare questa crescente domanda, creando programmi specifici che coniugano benessere e fisico e mentale. Situata in posizione strategica nel cuore di Ancona, questa struttura si distingue per l'approccio personalizzato e l'attenzione alle esigenze di ogni praticante, indipendentemente dal livello di esperienza o condizione fisica. I vantaggi esclusivi del Pilates nella nostra struttura La Palestra Extreme Sport & Fitness offre un'esperienza di Pilates completa e professionale, distinguendosi per diversi aspetti fondamentali: > Istruttori certificati con formazione continua e specializzazioni diverse > Sale dedicate con attrezzature Pilates professionali e di ultima generazione > Classi a numero limitato per garantire attenzione personalizzata > Programmi su misura adatti a principianti, intermedi e avanzati > Integrazione con altre discipline per risultati ottimali L'ambiente accogliente e non competitivo favorisce il benessere psicofisico, permettendo a ciascun partecipante di progredire secondo il proprio ritmo. I nostri programmi sono progettati per migliorare postura, flessibilità e forza, prevenendo infortuni e alleviando problematiche muscolo-scheletriche comuni. Metodologia e benefici dei nostri corsi di Pilates Il nostro metodo si basa sui principi fondamentali del Pilates, arricchiti da innovazioni contemporanee e adattamenti personalizzati. I benefici di questa pratica sono molteplici e scientificamente dimostrati. La pratica regolare del Pilates presso la nostra struttura permette di: > Migliorare significativamente la postura e l'allineamento corporeo > Aumentare la forza del core e la stabilità generale > Incrementare la flessibilità e l'ampiezza di movimento > Ridurre stress e tensioni, migliorando la qualità del sonno > Prevenire e alleviare dolori articolari e muscolari La nostra filosofia: qualità e personalizzazione Ciò che contraddistingue il nostro approccio al Pilates è l'attenzione maniacale alla qualità dell'esecuzione piuttosto che alla quantità degli esercizi. I nostri istruttori dedicano tempo all'osservazione e alla correzione, assicurando che ogni movimento venga eseguito con precisione e consapevolezza.

www.sihappy.it

Questo metodo garantisce risultati tangibili e duraturi, minimizzando il rischio di infortuni. Scegli Palestra Extreme Sport & Fitness a d Ancona per i tuoi corsi di pilates per adulti. Intraprendere un percorso di Pilates significa investire nel proprio benessere presente e futuro. La Palestra Extreme Sport & Fitness rappresenta la scelta ottimale per chi cerca qualità, professionalità e risultati concreti. I nostri orari flessibili, mattutini e serali, permettono di conciliare la pratica con impegni lavorativi e familiari, eliminando una delle barriere più comuni all'attività fisica regolare. Venite a scoprire come il Pilates possa trasformare positivamente la vostra vita: è possibile prenotare una lezione di prova gratuita, durante la quale potrete conoscere i nostri istruttori e sperimentare direttamente i benefici di questa meravigliosa disciplina.

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
