



corsi di arti marziali per difesa personal e

Mappa

□



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

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

Descrizione

I corsi di arti marziali per difesa personale rappresentano una scelta sempre più diffusa tra chi desidera acquisire sicurezza e padronanza di sé. Nel territorio di Ancona, la Palestra a Extreme Sport & Fitness si distingue come punto di riferimento per chi cerca un approccio professionale all'apprendimento delle tecniche di autodifesa. Questa struttura all'avanguardia offre programmi completi che combinano diverse discipline marziali, adattate alle esigenze di protezione personale nella vita quotidiana. La crescente richiesta di competenze difensive non è solo una tendenza passeggera, ma risponde a un bisogno concreto di sentirsi preparati in situazioni potenzialmente rischiose. Le arti marziali non insegnano solo a difendersi, ma promuovono anche valori come rispetto, disciplina e consapevolezza del proprio corpo. Perché scegliere la Palestra Extreme Sport & Fitness per la tua formazione? La Palestra Extreme Sport & Fitness si distingue nel panorama delle strutture sportive per numerosi aspetti che la rendono un'eccezione nel settore. Il valore aggiunto della Palestra Extreme risiede nella capacità di creare percorsi formativi che si adattano alle esigenze specifiche di ciascun praticante. L'ambiente accogliente e professionale permette a tutti, dai principianti assoluti agli atleti esperti, di trovare il proprio spazio di crescita personale e tecnica. Le discipline disponibili e i loro benefici specifici. I corsi di arti marziali per difesa personale offerti dalla struttura comprendono diverse discipline, ognuna con caratteristiche e benefici peculiari. Il programma formativo si articola in un percorso che prevede l'acquisizione graduale di competenze sempre più avanzate. I benefici fisici di questi corsi sono notevoli: miglioramento della coordinazione, incremento della resistenza cardiovascolare, sviluppo della forza muscolare e maggiore flessibilità. Altrettanto importanti sono i vantaggi psicologici: aumento dell'autostima, riduzione dello stress, maggiore concentrazione e sviluppo della determinazione. La pratica regolare di queste discipline consente inoltre di acquisire una maggiore consapevolezza del proprio corpo e delle proprie capacità, elementi fondamentali non solo per la difesa personale ma anche per la vita quotidiana. Metodologia didattica e approccio professionale. La filosofia didattica della P

www.sihappy.it

alestra Extreme Sport & Fitness si fonda su un approccio progressivo e inclusivo, che permette a chiunque di iniziare indipendentemente dal livello di partenza. I corsi sono strutturati per garantire un avanzamento graduale e costante, con verifiche periodiche dei progressi ottenuti. La formazione prevede sia lezioni di gruppo che sessioni individuali, permettendo così di alternare momenti di apprendimento collettivo a fasi di perfezionamento o personalizzato. Grande attenzione viene posta alla sicurezza durante gli allenamenti, con protocolli specifici per prevenire infortuni e garantire un ambiente protetto. Il metodo d'insegnamento combina la tradizione delle arti marziali con tecniche pedagogiche moderne, per massimizzare l'efficacia dell'apprendimento. I maestri non si limitano a trasmettere tecniche, ma accompagnano gli allievi in un percorso di crescita globale, dove l'aspetto tecnico si integra con quello etico e comportamentale. Scegli Palestra Extreme Sport & Fitness ad Ancona per corsi di arti marziali per difesa personale. Intraprendere un percorso formativo nelle arti marziali orientate alla difesa personale rappresenta una scelta significativa per la propria sicurezza e il proprio benessere. La Palestra Extreme Sport & Fitness offre l'ambiente ideale dove sviluppare queste competenze, con programmi strutturati e personalizzabili. La combinazione di tradizione marziale e metodologie moderne, unita alla professionalità del team di istruttori, garantisce risultati concreti e misurabili nel tempo. Non si tratta solo di imparare tecniche di difesa, ma di acquisire una nuova consapevolezza di sé e delle proprie potenzialità. Se desideri iniziare questo percorso trasformativo, la Palestra Extreme ti accoglie con programmi adatti a ogni livello ed esigenza. La tua sicurezza merita un investimento di qualità, affidato a professionisti del settore che sapranno guidarti passo dopo passo verso una maggiore padronanza delle tecniche difensive e una rinnovata fiducia in te stesso.

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
