

I NOSTRI SERVIZI

CROSSFIT

Il CrossFit è un programma di allenamento ad alta intensità che combina elementi di sollevamento pesi e ginnastica. Le nostre classi sono adattabili a tutti i livelli ed età.


BRAZILIAN JIU JITSU


Il BJJ è uno sport di lotta che si concentra sull'utilizzo di leve articolari, controllo del corpo e tecniche di strangolamento. Spesso usato nei corsi di difesa personale può essere praticato sia a livello amatoriale che agonistico.


PILATES

Il pilates è un sistema di esercizi fisici che mira a migliorare il tono muscolare, la postura e la flessibilità. È adatto a persone di tutte le età e livelli di fitness.

CONTATTI

 +39 350 069 5948

 Via Ostiense 71E - 00154 - Roma

 @nemeosjiujitsu

 @crossfit_nemeos

STRENGHT & TECHNIQUE





OFFERTA DIPEDENTI ACEA!

Se sei un dipendente ACEA puoi accedere ai seguenti sconti:

- 20% sugli abbonamenti mensili
- 10% sui trimestrali
- 5% sui semestrali



LA STRUTTURA

AREA CROSSFIT

L'area CrossFit ricopre ben 300MQ ed è fornita di nuovissima attrezzatura BLOR, leader del mercato italiano nel settore sportivo.

AREA BJJ

L'area BJJ è pari a 150MQ ed è attrezzata con tatami Zebra, utilizzato in tutte le competizioni nazionali ed internazionali.

AREA PILATES

L'area Pilates si estende su una superficie di circa 100MQ ed è equipaggiata con attrezzatura moderna.



IL PROGETTO NEMEOS

Nemeos nasce come accademia di BJJ del maestro Remo Casella. Dopo anni di attività e di ottimi risultati nel mondo competitivo del BJJ insieme a Maurizio Luongo inizia il nuovo progetto.

Un luogo d'incontro di più discipline con un forte focus sull'aspetto tecnico, che si rivolge a tutti, in un ambiente moderno perfetto sia per gli amatori che per gli agonisti.