



# PLANNING ORARI CORSI

SS 2023/2024



VALIDI DA:  
SETTEMBRE 2023

	LUN	MAR	MER	GIO	VEN
BOXE AFTER SCHOOL	17.15 - 18.15		17.15 - 18.15		
GYM BOXE	18.30 - 19.30	20.30 - 21.30	18.30 - 19.30	20.30 - 21.30	
BOXE AGONISTI		18.30 - 19.30		18.30 - 19.30	
MUAY THAI AMATORI		19.00 - 20.00		19.00 - 20.00	
MUAY THAI AGONISTI	19.00 - 20.00	20.00 - 21.00	19.00 - 20.00	20.00 - 21.00	
FOCUS	19.30 - 21.00				
SPARRING			19.30 - 21.00		
ATHLETIC 4 KOMBAT					18.30 - 20.00
ATHLETIC TRAINING		19.30 - 20.30		19.30 - 20.30	
FREE TRAINING		18.00 - 19.00		18.00 - 19.00	



# DESCRIZIONE CORSI

SS 2023/2024

## BOXE AFTER SCHOOL

CORSO DI PREPUGILISTICA RISERVATO AI GIOVANI DI ETÀ COMPRESA TRA I 6 E I 12 ANNI

## GYM BOXE

CORSO DI PUGILATO AMATORIALE A CONTATTO CONTROLLATO RIVOLTO A PERSONE DI ETÀ SUPERIORE AI 12 ANNI

## BOXE AGONISTI

CORSO DI PUGILATO AGONISTICO A CONTATTO PIENO. LA FREQUENZA È CONSENTITA SOLO AGLI ATLETI SELEZIONATI DAL RESPONSABILE TECNICO DEL SETTORE PUGILISTICO

## MUAY THAI AMATORI

CORSO DI MUAY THAI AMATORIALE A CONTATTO CONTROLLATO RIVOLTO A PERSONE DI ETÀ SUPERIORE AI 12 ANNI

## MUAY THAI AGONISTI

CORSO DI MUAY THAI AGONISTICO A CONTATTO PIENO. LA FREQUENZA È CONSENTITA SOLO AGLI ATLETI SELEZIONATI DAL RESPONSABILE TECNICO DEL SETTORE DI MUAY THAI

## FOCUS

LEZIONE DI APPROFONDIMENTO DELLA TECNICA PUGILISTICA TRAMITE ESERCIZI IN COPPIA AI COLPITORI. APERTO AI FREQUENTANTI DEI CORSI AMATORIALI E AGONISTICI DI BOXE E MUAY THAI

## SPARRING

LEZIONE DI MIGLIORAMENTO DELL'ESPERIENZA DI COMBATTIMENTO NELLA PRATICA DEL PUGILATO TRAMITE ESERCIZI IN COPPIA A CONTATTO CONTROLLATO. APERTO AI FREQUENTANTI DEI CORSI AMATORIALI E AGONISTICI DI BOXE E MUAY THAI

## ATHLETIC 4 KOMBAT

LEZIONE DI INCREMENTO DELLA PERFORMANCE ATLETICA (FORZA, VELOCITÀ E RESISTENZA) CON L'UTILIZZO DEI GESTI TECNICI DEGLI SPORT DA COMBATTIMENTO. APERTO AI FREQUENTANTI DEI CORSI AMATORIALI E AGONISTICI DI BOXE E MUAY THAI

## ATHLETIC TRAINING

CORSO DI PREPARAZIONE ATLETICA A CARATTERE GENERALE. APERTO ANCHE AI FREQUENTANTI DEI CORSI DI BOXE E MUAY THAI

## FREE TRAINING

SPAZIO DEDICATO ALL'ALLENAMENTO LIBERO APERTO AI FREQUENTANTI DEI CORSI DI BOXE, MUAY THAI E ATHLETIC TRAINING