



BOXE

EDU BOXE

GYM BOXE

I CORSI SI INTENDONO TRIMESTRALI

GYM BOXE

Il corso GYM BOXE consiste in un allenamento per chi vuole aumentare velocità muscolare e prontezza di riflessi attraverso un allenamento fisico noto a tutti per la sua efficacia. Consiste nella corsa, corda, addominali, circuiti, sacco. Nel giro di pochi mesi il praticante nota dei miglioramenti nel proprio fisico compiendo con facilità sforzi che prima comportavano enorme fatica acquistando anche più sicurezza in se stesso.

CODICE	GIORNI	ORARIO	PALESTRA	DESTINATARI	QUARTIERE	QUOTA €	
GB-SC-01	Martedì Mercoledì Giovedì	10,30-11,30	Palestra Boxe Via Alpini	Adulti	SEGRATE CENTRO	Mono € 75,00 Bis € 140,00 Tris € 150,00	Gianluca Mulas & Hermes Marzagalli & Bruno Saitta
GB-SC-02	Lunedì Martedì Mercoledì Giovedì Venerdì	12,30-13,30	Palestra Boxe Via Alpini	Adulti	SEGRATE CENTRO	Mono € 75,00 Bis € 140,00 Tris € 150,00	Gianluca Mulas & Hermes Marzagalli & Bruno Saitta
GB-SC-03	Lunedì Martedì Mercoledì Giovedì Venerdì	18,30-19,30	Palestra Boxe Via Alpini	Adulti	SEGRATE CENTRO	Mono € 75,00 Bis € 140,00 Tris € 150,00	Gianluca Mulas & Bruno Saitta & Lucio Larini
GB-SC-04	Lunedì Martedì Mercoledì Giovedì Venerdì	20,00-21,00	Palestra Boxe Via Alpini	Adulti	SEGRATE CENTRO	Mono € 75,00 Bis € 140,00 Tris € 150,00	Gianluca Mulas & Hermes Marzagalli & Bruno Saitta

EDU BOXE

Il corso EDU BOXE costituisce un primo approccio con la pugilistica. Con esso si vuole far conoscere la disciplina della boxe e degli sport da combattimento come insegnamento educativo e scuola di vita. L'attività giovanile proposta si prefigge di fornire all'atleta una preparazione multilaterale, idonea ad "attrezzare" i giovani di quelle abilità motorie che oggi con la pratica del pugilato giovanile possiamo sviluppare. È uno sport di contatto fisico che dà molta importanza anche a quei valori aggiunti indispensabili per il giusto equilibrio: rispetto e autocontrollo.

CODICE	GIORNI	ORARIO	PALESTRA	DESTINATARI	QUARTIERE	QUOTA €	
EB-SC-01	Lunedì Mercoledì Venerdì	16,30-17,30	Palestra Boxe Via Alpini	Bambini	SEGRATE CENTRO	Mono € 75,00 Bis € 90,00 Tris € 100,00	Gianluca Mulas & Jerome Acquino Bien & Bruno Saitta
EB-SC-02	Lunedì Martedì Mercoledì Giovedì Venerdì	17,30-18,30	Palestra Boxe Via Alpini	Bambini	SEGRATE CENTRO	Mono € 75,00 Bis € 90,00 Tris € 100,00	Gianluca Mulas & Jerome Acquino Bien & Bruno Saitta