

BOXE

EDU BOXE
GYM BOXE

EDU BOXE

CORSO BAMBINI

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.

MONO 12 LEZIONI € 82,00
BIS 24 LEZIONI € 99,00
TRIS 36 LEZIONI € 110,00

**I corsi si intendono
trimestrali**

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Lunedì	17,30-18,30	Palestra Boxe Via Alpini			SEGRATE CENTRO	Gianluca Mulas Alessandro Alloro
Martedì	17,30-18,30	Palestra Boxe Via Alpini			SEGRATE CENTRO	Gianluca Mulas Alessandro Alloro Bruno Saitta
Mercoledì	17,30-18,30	Palestra Boxe Via Alpini			SEGRATE CENTRO	Gianluca Mulas Alessandro Alloro Bruno Saitta
Giovedì	17,30-18,30	Palestra Boxe Via Alpini			SEGRATE CENTRO	Gianluca Mulas Alessandro Alloro Bruno Saitta
Venerdì	17,30-18,30	Palestra Boxe Via Alpini			SEGRATE CENTRO	Gianluca Mulas Alessandro Alloro

GYM BOXE

CORSO ADULTI

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.

MONO 12 LEZIONI € 82,00
BIS 24 LEZIONI € 155,00
TRIS 36 LEZIONI € 165,00

**I corsi si intendono
trimestrali**

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Martedì	10,30-11,30	Palestra Boxe Via Alpini			SEGRATE CENTRO	Gianluca Mulas Bruno Saitta
Mercoledì	10,30-11,30	Palestra Boxe Via Alpini			SEGRATE CENTRO	Gianluca Mulas Bruno Saitta
Giovedì	10,30-11,30	Palestra Boxe Via Alpini			SEGRATE CENTRO	Gianluca Mulas Bruno Saitta
Lunedì	12,30-13,30	Palestra Boxe Via Alpini			SEGRATE CENTRO	Gianluca Mulas
Mercoledì	12,30-13,30	Palestra Boxe Via Alpini			SEGRATE CENTRO	Gianluca Mulas Bruno Saitta
Venerdì	12,30-13,30	Palestra Boxe Via Alpini			SEGRATE CENTRO	Gianluca Mulas
Lunedì	18,30-19,30	Palestra Boxe Via Alpini			SEGRATE CENTRO	Gianluca Mulas Larini Lucio
Martedì	18,30-19,30	Palestra Boxe Via Alpini			SEGRATE CENTRO	Gianluca Mulas Larini Lucio Bruno Saitta
Mercoledì	18,30-19,30	Palestra Boxe Via Alpini			SEGRATE CENTRO	Gianluca Mulas Larini Lucio Bruno Saitta

GYM BOXE

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Giovedì	18,30-19,30	Palestra Boxe Via Alpini			SEGRATE CENTRO	Gianluca Mulas Larini Lucio Bruno Saitta
Venerdì	18,30-19,30	Palestra Boxe Via Alpini			SEGRATE CENTRO	Gianluca Mulas Larini Lucio
Lunedì	20,00-21,00	Palestra Boxe Via Alpini			SEGRATE CENTRO	Gianluca Mulas
Martedì	20,00-21,00	Palestra Boxe Via Alpini			SEGRATE CENTRO	Gianluca Mulas Bruno Saitta
Mercoledì	20,00-21,00	Palestra Boxe Via Alpini			SEGRATE CENTRO	Gianluca Mulas Bruno Saitta
Giovedì	20,00-21,00	Palestra Boxe Via Alpini			SEGRATE CENTRO	Gianluca Mulas Bruno Saitta
Venerdì	20,00-21,00	Palestra Boxe Via Alpini			SEGRATE CENTRO	Gianluca Mulas