

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) € 90,00
BIS (24 lezioni) € 109,00
TRIS (36 lezioni) € 121,00

**I corsi si intendono a
trimestre solare**

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Lunedì	17:30-18:30	Palestra Boxe Via Alpini			SEGRATE CENTRO	Christian Mulas Massimo Megale
Martedì	17:30-18:30	Palestra Boxe Via Alpini			SEGRATE CENTRO	Christian Mulas Edoardo Cesari
Mercoledì	17:30-18:30	Palestra Boxe Via Alpini			SEGRATE CENTRO	Christian Mulas Massimo Megale
Giovedì	17:30-18:30	Palestra Boxe Via Alpini			SEGRATE CENTRO	Christian Mulas Harry Aquino
Venerdì	17:30-18:30	Palestra Boxe Via Alpini			SEGRATE CENTRO	Christian Mulas Edoardo Cesari

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) € 90,00
BIS (24 lezioni) € 171,00
TRIS (32 lezioni) € 182,00

**I corsi si intendono a
trimestre solare**

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Lunedì	10:30-11:30	Palestra Boxe Via Alpini			SEGRATE CENTRO	Edoardo Cesari
Martedì	7:00-8:00	Palestra Boxe Via Alpini	Femmine		SEGRATE CENTRO	Lucie Kapustova
Mercoledì	10:30-11:30	Palestra Boxe Via Alpini			SEGRATE CENTRO	
Giovedì	7:00-8:00	Palestra Boxe Via Alpini	Femmine		SEGRATE CENTRO	Lucie Kapustova
Venerdì	10:30-11:30	Palestra Boxe Via Alpini			SEGRATE CENTRO	
Lunedì	12:30-13:30	Palestra Boxe Via Alpini			SEGRATE CENTRO	Edoardo Cesari
Mercoledì	12:30-13:30	Palestra Boxe Via Alpini			SEGRATE CENTRO	
Venerdì	12:30-13:30	Palestra Boxe Via Alpini			SEGRATE CENTRO	
Lunedì	18:30-19:30	Palestra Boxe Via Alpini			SEGRATE CENTRO	Lucio Larini
Martedì	18:30-19:30	Palestra Boxe Via Alpini			SEGRATE CENTRO	Edoardo Cesari
Mercoledì	18:30-19:30	Palestra Boxe Via Alpini			SEGRATE CENTRO	Edoardo Cesari

GYM BOXE

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Giovedì	18:30-19:30	Palestra Boxe Via Alpini			SEGRATE CENTRO	Harry Aquino
Venerdì	18:30-19:30	Palestra Boxe Via Alpini			SEGRATE CENTRO	Lucio Larini
Lunedì	20:00-21:00	Palestra Boxe Via Alpini			SEGRATE CENTRO	Michele Carrieri
Martedì	20:00-21,00	Palestra Boxe Via Alpini			SEGRATE CENTRO	Carlos Sedano
Mercoledì	20:00-21:00	Palestra Boxe Via Alpini			SEGRATE CENTRO	Michele Carrieri
Giovedì	20:00-21:00	Palestra Boxe Via Alpini			SEGRATE CENTRO	Carlos Sedano
Venerdì	20:00-21:00	Palestra Boxe Via Alpini			SEGRATE CENTRO	Edoardo Cesari