



PLANNING ORARI CORSI

SS 2023/2024



VALIDI DA:
SETTEMBRE 2023

	LUN	MAR	MER	GIO	VEN
BOXE PAUSA PRANZO		12.45 - 13.45		12.45 - 13.45	
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 PAUSA PRANZO

CORSO DI PUGILATO AMATORIALE A CONTATTO CONTROLLATO RIVOLTO A PERSONE DI ETÀ SUPERIORE AI 12 ANNI. FREQUENZA CONSENTITA ANCHE AI FREQUENTANTI DEL CORSO DI GYM BOXE

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 (AD ESCLUSIONE DEL CORSO BOXE PAUSA PRANZO)

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 (AD ESCLUSIONE DEL CORSO BOXE PAUSA PRANZO)

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 (AD ESCLUSIONE DEL CORSO BOXE PAUSA PRANZO)

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