



BOXE

EDU BOXE
GYM BOXE

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.

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 Simona Digrigoli |
| Martedì | 17:30-18:30 | Palestra Boxe Via Alpini | | | SEGRATE CENTRO | Christian Mulas Massimo Megale |
| 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 Massimo Megale |
| Venerdì | 17:30-18:30 | Palestra Boxe Via Alpini | | | SEGRATE CENTRO | Christian Mulas Simona Digrigoli |

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 | Bruno Saitta |
| Mercoledì | 10:30-11:30 | Palestra Boxe Via Alpini | | | SEGRATE CENTRO | Bruno Saitta |
| Venerdì | 10:30-11:30 | Palestra Boxe Via Alpini | | | SEGRATE CENTRO | Bruno Saitta |
| Lunedì | 12:30-13:30 | Palestra Boxe Via Alpini | | | SEGRATE CENTRO | Bruno Saitta |
| Mercoledì | 12:30-13:30 | Palestra Boxe Via Alpini | | | SEGRATE CENTRO | Bruno Saitta |
| Venerdì | 12:30-13:30 | Palestra Boxe Via Alpini | | | SEGRATE CENTRO | Bruno Saitta |
| Lunedì | 18:30-19:30 | Palestra Boxe Via Alpini | | | SEGRATE CENTRO | Lucio Larini |
| Martedì | 18:30-19:30 | Palestra Boxe Via Alpini | | | SEGRATE CENTRO | Carlos Sedano |
| Mercoledì | 18:30-19:30 | Palestra Boxe Via Alpini | | | SEGRATE CENTRO | Harry Aquino |
| Giovedì | 18:30-19:30 | Palestra Boxe Via Alpini | | | SEGRATE CENTRO | Carlos Sedano |
| Venerdì | 18:30-19:30 | Palestra Boxe Via Alpini | | | SEGRATE CENTRO | Lucio Larini |

GYM BOXE

| Giorni | Orario | Palestra | Destinatari | Denominazione | Quartiere | Trainer |
|-----------|-------------|-----------------------------|-------------|---------------|-------------------|-------------------|
| 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 | Federico Minorini |