

FIT BOXE

per GIOVANI e ADULTI - maschile e femminile



>> SCARICA lo STRESS <<

Unisci i movimenti tipici della Fit-Boxe a sequenze efficaci di Total Body Workout, Power Stretch e G.A.G ... otterrai un mix esplosivo !!

Un INTERVAL TRAINING ad alta frequenza cardiaca; un allenamento misto di POTENZA e flessibilità adatto a tutti.

LUNEDI` - GIOVEDI` dalle 19,30 alle 20,15

KICKBOXING cinese



Il **Sanda**, ovvero lo SPORT da COMBATTIMENTO CINESE, detto in occidente **KICKBOXING CINESE**, utilizza tutto il repertorio di tecniche: **pugni, calci, agganci, spazzate, proiezioni e salti**.

Nel Sanda, gli atleti, **indossate le protezioni**, mettono in atto le loro capacità d'attacco, di difesa e di contrattacco, reagendo ai movimenti dell'avversario con grande velocità, potenza e intelligenza.

LUNEDI` - GIOVEDI` dalle 21,15 alle 22,15

KUNG-FU SHAOLIN

per GIOVANI e ADULTI - maschile e femminile



SHAOLIN KUNG-FU, stile Si Wu Gong, è l'ARTE MARZIALE CINESE per eccellenza.

La pratica dello Shaolin utilizza tecniche di combattimento specifiche **a mani nude e con armi** prendendo spunto dalle **movenze** di alcuni **animali**.

E' adatto a chiunque e aumenta la capacità di concentrazione e della percezione del corpo nello spazio.

L U N E D I `

dalle 20,15 alle 21,15

M E R C O L E D I `

dalle 21,15 alle 22,15

TAI JI QUAN

e QI GONG



TAI JI QUAN, esercizi per la salute a qualsiasi età.

Detta anche "ginnastica" di lunga vita, il Tai Ji Quan è un' **ARTE MARZIALE CINESE**, caratterizzata da movimenti lenti e armoniosi coordinati da un respiro profondo e rilassante.

La scuola sviluppa lo stile **Yang** moderno per i principianti e con l'avanzare l'apprendimento anche di stili come il **Chen**, XingYi, quest'ultimi ottimi per autodifesa.

Il **Qi Gong** è un insieme di esercizi della tradizionale medicina cinese per il benessere psico-fisico che favorisce il riequilibrio del corpo e dello spirito a qualsiasi età.

MERCOLEDI` e GIOVEDI` dalle 20,15 alle 21,15

1 MESE di PROVA*

(*) Promozione valida solo per i nuovi iscritti

Quote per corso: 3 mesi 80,00 € - 4 mesi 110,00 € - 6 mesi 145,00 € - 8 mesi 200 €
Quota suppletiva annuale : euro 35 per tesseramenti ed assicurazione. Visita medica obbligatoria (con ECG) fin dalla prima lezione.

>> ISCRIZIONI <<

dal 24 SETTEMBRE aperte TUTTO l'ANNO

presso

PALESTRA CORPO LIBERO

dal 24 Settembre alle 20,00

**oppure CONTATTACI
ai seguenti recapiti**



>> WWW.GSWITALY.IT <<

mail a: g.s.w@libero.it o info@gswitaly.it

Archetti Max cell. 338.26.777.03

Archetti Fabrizio cell. 338.90.50.125



*Manifesto sportivo esente bollo - legge 426 del 16/2/1941
- Tutti gli iscritti diventano SOCI della Polisportiva Brembate Sopra -*