

# BOXING TRAINING

Per chi vuole provare i benefici ed il divertimento della boxe

## **SENZA IL CONTATTO FISICO!**

Durante la mia esperienza di atleta e istruttrice, ho incontrato tante persone incuriosite e attratte dal pugilato, ma con una paura comune: il **CONTATTO FISICO**.

A livello agonistico questo non si può evitare, essendo la boxe uno sport da combattimento.

Mi è sempre dispiaciuto, però, non coinvolgere tutti coloro che vorrebbero **SEMPLICEMENTE ALLENARSI SENZA SALIRE SUL RING**.

Allora mi sono chiesta perché non creare una realtà in cui **DIVERTIRSI E GODERE DEI BENIFICI DELLA BOXE SENZA PAURE?**

Ecco che nasce il "**BOXING TRAINING**", ovvero il puro allenamento del pugilato **NON FINALIZZATO ALLA COMPETIZIONE**, ma al **FITNESS** e al **BENESSERE**.

Il corso è aperto a tutti, tutto l'anno!

Le lezioni prevedono:

- una fase di preparazione fisica con l'utilizzo di vari attrezzi (pesini, elastici, palle mediche, sacchi, corde...) e musica per rendere l'allenamento divertente e funzionale!
- una fase di apprendimento tecnico dei gesti e delle tattiche pugilistiche;
- e dopo la fatica...si termina sempre con dello stretching per decompensare lo sforzo muscolare, evitare le contratture e godersi il meritato "riposo del guerriero"!

**alto consumo calorico**

**resistenza**

**potenziamento**

**mobilità articolare**

**autostima**

**scarica tensioni**

**potenziamento**

**coordinazione**

**tonicità**

**scarica tensione**

sono solo alcuni dei motivi perchè devi venire ad allenarti!

## Ti aspetto!

Simona Lucarno, Laureanda in **Scienze Motorie**

**CAMPIONESSA ITALIANA** Pugilato 2008 52 kg

**VICE-CAMPIONESSA ITALIANA** 2009 51 kg

Medaglia **BRONZO** Comunità Europea 2009

Atleta **NAZIONALE** dal 2008

Atleta **ESERCITO** 2009-2010