



BOXESIR

BoxeSir è una palestra di sport da combattimento nata nel 2011 da un'idea di Stefano Stradella, cinque volte campione del mondo di thai boxe e campione italiano di pugilato. Ha deciso di utilizzare le proprie esperienze e capacità per dare vita a un progetto di sport da ring aperto ad amatori ed agonisti. La palestra, uno spazio di 500 metri quadrati, è attrezzata con un ring regolamentare, sacchi, scudi, una saletta pesi con manubri, bilancieri, panche, trx, barra per trazioni e attrezzi per l'allenamento funzionale. Lo staff si compone di coach con grande esperienza pronti a guidare persone di tutte le età nel mondo degli sport da combattimento.

I nostri corsi:

THAI BOXE/K1: è la boxe thailandese, una disciplina in cui si utilizzano gambe e braccia. E' uno sport in grado di migliorare agilità ed equilibrio, incrementare il tono muscolare, migliorare la resistenza aerobica, ridurre il grasso corporeo ed eliminare lo stress accumulato durante la giornata.

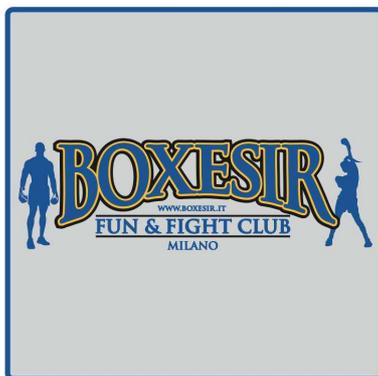
MUAY THAI: è una disciplina antica praticata dai difensori della famiglia reale thailandese. La muay thai prevede l'utilizzo di gambe, braccia e gomiti. E' uno sport in grado di migliorare le capacità aerobiche e muscolari, di accrescere il senso di sicurezza e consapevolezza e, come la thai boxe, è un'ottima valvola di sfogo.

BOXE: anche nota come la nobile arte, il pugilato, oltre ad apportare importanti miglioramenti fisici, aiuta a sviluppare coraggio, forza e velocità. Insegna disciplina, costanza e perseveranza ed è adatta a persone di ogni età, dai bambini agli adulti.

KRAV MAGA: si tratta di una disciplina di combattimento e autodifesa di origine israeliana. Sviluppa la difesa con tecniche semplici e, nel combattimento corpo a corpo, mette in campo tattica, strategie, riflessi e velocità. Insegna a reagire di fronte agli ostacoli migliorando la sicurezza e la fiducia in se stessi.

ALLENAMENTO FUNZIONALE: è un metodo di allenamento basato sull'esecuzione di esercizi che impegnano il corpo nel suo insieme. Si eseguono movimenti a corpo libero o con attrezzi appositi. Il fine è sviluppare forza, potenza, velocità, resistenza, coordinazione, agilità ed equilibrio.

PREPARAZIONE FISICA: prevede una prima parte di riscaldamento e una parte impegnativa caratterizzata da un circuito. Questo è costituito da una successione di esercizi diversi per le diverse parti del corpo da eseguire a corpo libero o con pesi e attrezzi.



Offerta dedicata agli iscritti ODCEC

L'Offerta prevede il 20% DI SCONTO SU OGNI ABBONAMENTO + 30 euro per la quota associativa annuale

Prezzi scontati singolo corso:

1 mese € 56
3 mesi € 136
6 mesi € 240
1 anno € 400

Prezzi scontati abbonamento open (frequenza libera a tutti i corsi, utilizzo saletta pesi, allenamento libero il sabato dalle 12 alle 15:

1 mese € 72
3 mesi € 176
6 mesi € 312
1 anno € 480

PREZZO KIT PROTEZIONI:

- BOXE (guantoni, bende, paradenti, conchiglia) € 68
- THAI BOXE (guantoni, bende, paradenti, conchiglia, paratibia) € 100

TUTTI I SABATI DI OTTOBRE DALLE ORE 11 ALLE 12 E DALLE 12 ALLE 13 **LEZIONI DI PROVA GRATUITE** CON L'AVVOCATO VINCENZO AGLIALORO CON LA SUPERVISIONE DI STEFANO STRADELLA (cinque volte campione del mondo di thai boxe e campione italiano di pugilato)

Portando un amico o un parente la tessera d'iscrizione annuale è gratuita per entrambi

Esibizione tessera Ordine Professionale

Dove siamo: Milano, via Gallarate 207

Contatti (dal lunedì al venerdì 10.00 - 21, sabato 12 - 15):

Margherita Stradella - 02 3581043

Sito: www.boxesir.it - E-mail: info@boxesir.it

Facebook: Gym BoxeSir

Instagram: gym_boxesir

L'agevolazione è valida fino al 31/08/2017

A.S.D. BOXESIR

Via Gallarate 207

20151 Milano

Tel: 023581043

P.IVA 07222340965 pag. 2



A.S.D. BOXESIR
Via Gallarate 207
20151 Milano
Tel: 023581043
P.IVA 07222340965 pag. 3