

CORSO DI KICK BOXING



La Kick Boxing è uno sport da combattimento che combina tecniche di calcio caratteristiche di arti marziali orientali ai colpi di pugno propri dello sport occidentale.

Contrariamente ai luoghi comuni, questa disciplina è adatta ad atleti di ambo i sessi di tutte le età e predilige il controllo della forza e delle situazioni rispetto alla violenza.

Le lezioni sono strutturate in modo da allenare nella prima parte il condizionamento fisico e la preparazione aerobica, mentre nella seconda fase della lezione vengono affrontati gli aspetti tecnici tipici di questa disciplina.

E' l'ideale per scaricare lo stress, vincere timidezza e paura e sentirsi più sicuri.

L'appartenenza alla F.I.K.B. (Federazione Italiana Kick Boxing, riconosciuta dal C.O.N.I.) è garanzia del percorso formativo svolto.

Puoi trovare i nostri corsi presso la palestra

Experience Club - Centro Elisirè
strada Pavese, 3 - Broni (PV)

info: 328 2394718



PRIMA LEZIONE GRATUITA