



ORARI E SEDI DEI CORSI

Gli allenamenti di Boxe e Thai Boxe si effettuano alla **Palestra Sport da Ring** al Centro Sportivo Italo Nicoletti, via Forlimpopoli, Riccione.

■ BOXE:

Lunedì - mercoledì - venerdì 18,00 - 20,30

■ THAI BOXE:

Martedì - giovedì 18,00 - 20,30

Sabato 14,30 - 16,00

Inizio attività 5 settembre

■ Le iscrizioni si effettuano presso lo Stadio del Nuoto a partire dal 29 agosto

■ Per l'iscrizione occorre il certificato medico per l'attività sportiva non agonistica



POLISPORTIVA RICCIONE



CONTATTI

☎ Polisportiva Comunale Riccione/Stadio del Nuoto:
0541 643559

☎ Ortensi Samuele (istruttore Thai) 3397478636

Ettore Iobbi (istruttore Boxe) 338 3508727

💻 www.pugilatoriccione.it

@ ortensisamuele916@hotmail.com

📌 Polisportiva Riccione Pugilato e Thai Boxe



A.S.D. Polisportiva Riccione
BOXE e THAI BOXE

STAGIONE SPORTIVA 2016/2017

www.pugilatoriccione.it

BOXE

Si chiama Pugilato, Boxe o anche Nobile Arte ed è uno degli sport più antichi del mondo, adatto a tutti, senza distinzioni di età o di sesso, di esperienze personali o doti fisiche particolari. Sono sempre di più le persone che praticano la boxe, anche solo per mantenersi in forma, e a Riccione lo puoi fare con la Sezione Boxe e Thai Boxe della Polisportiva Riccione

La Boxe è uno sport per tutti, perché non necessariamente si deve diventare campioni! I movimenti, i tocchi, le schivate, le pause... sono un mondo tutto da scoprire! Il pugilato aiuta a restare in forma, ma anche a ritrovare sicurezza e a trasformare tutte le situazioni in energia positiva.

A livello di tecnica sportiva, nel pugilato viene ravvisata una certa somiglianza con la scherma per il particolare tipo di studio preparatorio fra i

contendenti in funzione del successivo scambio di colpi. Fondamentalmente il pugilato si basa su tre colpi: diretto, gancio e montante, ma anche su corsa e rapidi spostamenti.

Il pugilato è uno sport impegnativo e completo, le doti fisiche che si allenano sono velocità, agilità, forza e resistenza. Il pugilato richiede sia sforzi aerobici che anaerobici, pertanto l'allenamento mira sia al miglioramento della resistenza, ovvero alla durata dello sforzo fisico nel tempo, tramite corsa, salto della corda, allenamento a corpo libero, sia al miglioramento della forza e allo sviluppo della massa muscolare.

A CHI SI RIVOLGE

La boxe e la thai boxe sono sport per tutti e aperti a tutti. Per i giovani, l'attività si inizia nell'età della scuola secondaria di primo grado (scuola media).

GLI ISTRUTTORI

BOXE: Ettore Iobbi

THAI BOXE: Massimiliano Severi e Samuele Ortensi



THAI BOXE

La thai boxe è un'arte marziale originariamente nata per essere praticata a mani nude e trasmette a chi la pratica seriamente e con passione grande energia e rispetto per quest'arte.

