

ORARI

ORARI	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
08				OPEN			
09				OPEN		Adulti	
10	OPEN			OPEN		Adulti	
11	OPEN	OPEN		OPEN	OPEN	Sparring	
12	OPEN	OPEN			OPEN		
13		OPEN			OPEN		OPEN
13.30		OPEN			OPEN		OPEN
14							OPEN
14.30	Bambini 5/8		Bambini 5/8				OPEN
15	Bambini 5/8		Bambini 5/8				OPEN
15.30	Bambini 5/8		Bambini 5/8				
16							
17					OPEN		
18	CORSO AGONISTI E OPEN PER TUTTI				OPEN		
18.30	CORSO AGONISTI E OPEN PER TUTTI	Giovani 10/14		Giovani 10/14	OPEN		
19	CORSO AGONISTI E OPEN PER TUTTI	Giovani 10/14		Giovani 10/14	OPEN		
19.30	CORSO AGONISTI E OPEN PER TUTTI	Giovani 10/14		Giovani 10/14			
20	CORSO AGONISTI E OPEN PER TUTTI	CORSO ADULTI MISTO	CORSO AGONISTI E OPEN PER TUTTI	CORSO PRINCIPIANTI E OPEN SOLO AGONISTI			
21		CORSO ADULTI MISTO	CORSO AGONISTI E OPEN PER TUTTI	CORSO PRINCIPIANTI E OPEN SOLO AGONISTI			
21.30		CORSO ADULTI MISTO	CORSO AGONISTI E OPEN PER TUTTI	CORSO PRINCIPIANTI E OPEN SOLO AGONISTI			
22			CORSO AGONISTI E OPEN PER TUTTI				



INFO

Gli OPEN non sono corsi, quindi ci sono diverse varianti di come si svolgono:

- 1) ci si allena liberamente, seguendo le regole della palestra
- 2) si segue il programma creato da Matteo o Günther
- 3) si svolge allenamento ai colpitori. SOLO con chi sa portarli (Matteo, Günther, Jonas, Ivan)
- 4) eventualmente si svolge attività di vero e proprio corso con Matteo o Günther

Le attività svolte durante gli OPEN non sono garantite e si svolgono compiti molto variegati. Questo stile di allenamento sarà più soggettivo e renderà tutto il percorso ancora più completo. Gli OPEN stessi non sono garantiti e può succedere che vengano disdetti se non vi è un sostituto. Sia bambini che adulti possono presentarsi agli OPEN. Non si sarà mai soli in palestra, infatti ci sarà sempre un responsabile il quale va rispettato e ascoltato. Gli unici a poter insegnare agli adulti sono Matteo e Günther, gli altri responsabili palestra fanno solo da supervisione. Ci sono telecamere in palestra e chi non si sa comportare durante gli OPEN verrà allontanato dalla palestra. Sparring va svolto solo sotto la supervisione di Matteo, Günther e Jonas.

Nei corsi specifici sono ammesse solo le categorie iscritte a quei corsi. Significa che i bambini non posso partecipare al corso adulti ad esempio.

Sabato durante la seconda ora verranno svolti sparring specifici. Obbligatoriamente vanno portate tutte le protezioni per potervi partecipare, soprattutto:

Guantoni da 16oz (tranne se l'altro porta il casco)

Paradenti, Evtl conchiglia, paratibbie, paragomiti, ginocchiere



TUTTI I CORSI E TUTTE LE LEZIONI VANNO SVOLTE CON PANTALONCINI DA MUAY THAI!!!

