

ORARI INVERNO

<u>ORARI</u>	<u>LUNEDI</u>	<u>MARTEDI</u>	<u>MERCOLEDI</u>	<u>GIOVEDI</u>	<u>VENERDI</u>	<u>SABATO</u>	<u>DOMENICA</u>
<u>08</u>				OPEN			
<u>09</u>				OPEN		Adulti	
<u>10</u>	OPEN			OPEN		Adulti	
<u>11</u>	OPEN	OPEN		OPEN	OPEN	Sparring	
<u>12</u>	OPEN	OPEN			OPEN		
<u>13</u>		OPEN			OPEN		OPEN
<u>13.30</u>		OPEN			OPEN		OPEN
<u>14</u>							OPEN
<u>14.30</u>	Bambini 5/8		Bambini 5/8				OPEN
<u>15</u>	Bambini 5/8		Bambini 5/8				OPEN
<u>15.30</u>	Bambini 5/8		Bambini 5/8				
<u>16</u>							
<u>17</u>					OPEN		
<u>18</u>					OPEN		
<u>18.30</u>		Giovani 10/14		Giovani 10/14	OPEN		
<u>19</u>		Giovani 10/14		Giovani 10/14	OPEN		
<u>19.30</u>		Giovani 10/14		Giovani 10/14			
<u>20</u>		Adulti	OPEN	Adulti			
<u>21</u>		Adulti	OPEN	Adulti			
<u>21.30</u>		Adulti	OPEN	Adulti			
<u>22</u>			OPEN				
<u>23</u>							

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!!!