



**CENTRO
GIOVANI
Mapelli**

**METTI IN MOSTRA
IL TUO STILE** LABORATORI
PER RAGAZZI

tra 14 e 25 anni

CORSO DI THAI BOXE: ISCRIZIONI ANCORA APERTE!!!

A Novembre, in collaborazione con Brianza Fighting, è stato inaugurato in corso di autodifesa/thai boxe per il quale le iscrizioni sono ancora aperte.

Il corso è completamente **GRATUITO!**

- **Giorno:** martedì dalle 14.30 alle 16.00
- **Luogo:** palestra dell'istituto Mapelli
- **Istruttore:** Alessio Martino
Campione Italiano 2010: Prima Serie cat. 63,5 kg
Azzurro della Nazionale Italiana ai Mondiali 2011 di Bangkok

Muay Thai è un'arte marziale che vanta oltre 2000 anni di storia ed è meglio conosciuta con il termine di Boxe Thailandese.

La Thai Boxe è sicuramente una delle più complete arti marziali applicabili soprattutto nella **DIFESA PERSONALE**.

Questa disciplina è ricca di cultura ed affascinanti tradizioni e offre un **ALLENAMENTO** a corpo libero molto completo.

Oltre ad incrementare le capacità fisiche è ottima anche per **DIMAGRIMENTO E RASSODAMENTO** muscolare.

L'unico allenamento realmente efficace, che mantiene la mente attiva e aiuta a mantenere la forma fisica e a scolpire il fisico, a ritmo della musica adrenalinica.

Ti aspettiamo per una lezione di prova!

Info allo Sportello vicino alla palestra dell'istituto Mapelli

mail centrogiovanimapelli@yahoo.it

FB Centro Giovani Mapelli