



# **SCHEDE CORSI**

## **LOTTATORI MILANO**

Descrizioni e orari dei nostri corsi per la stagione 2016

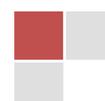
Via Einaudi, 16  
Pessano con Bornago (MI)  
02/868.76.411



Ogni volta che impariamo qualcosa di nuovo, noi stessi diventiamo qualcosa di nuovo.

# SOMMARIO

<b>CHI SIAMO</b> .....	4
<b>PERCHÉ DA NOI?</b> .....	4
<b>SINGOLO CORSO-COMBO-OPEN</b> .....	5
<b>MUAY THAI</b> .....	7
<b>KICKBOXING K-1 STYLE</b> .....	8
<b>BOXE</b> .....	10
<b>JEET KUNE DO</b> .....	11
<b>KRAV MAGA</b> .....	12
<b>M M A</b> .....	14
<b>SUBMISSION WRESTLING</b> .....	15
<b>BRAZILIAN JIU-JITSU</b> .....	16
<b>CAPOEIRA</b> .....	18
<b>BAMBINI</b> .....	19
<b>CROSS TRAINING</b> .....	21
<b>FUNCTIONAL TRAINING</b> .....	22
<b>KARDIOKOMBAT</b> .....	24
<b>SUPERFORM</b> .....	25
<b>KETTLEBELL TRAINING</b> .....	26
<b>BRUCIAGRASSI</b> .....	28
<b>ACRO-STRETCH</b> .....	29
<b>TAI CHI</b> .....	30





**Ricorda di pronunciare sempre con riverenza questo nome – Maestro – che dopo quello di Padre, è il più nobile nome che un uomo possa dare ad un altro uomo.**

## CHI SIAMO

La Società Sportiva Dilettantistica **LOTTATORI MILANO** ha come scopo la diffusione della cultura e della pratica degli **sport da combattimento** e delle **arti marziali**.

Gli sport da combattimento sono la massima espressione dei valori comunemente riferiti allo sport: lealtà, rispetto, sacrificio, impegno, confronto, disciplina.

In quali altri sport le regole ricevono l'ossequio che ottengono su di un ring o su di un tatami? In quali altri sport gli avversari, indipendentemente dal risultato, si abbracciano sinceri dopo una vera e propria guerra? In quali altri sport l'atleta si allena 5/6 volte la settimana, anche due volte al giorno, per affrontare un incontro di pochi minuti, in cui si mette a confronto in una gabbia con altri atleti di altre discipline, altre scuole, altre nazioni? Gli sport da combattimento un mondo a parte, in cui il ragazzino diventa uomo, impara a conoscere se stesso, gli altri, e se stesso in rapporto agli altri; impara il valore dello studio e della disciplina, sviluppando armonicamente fisico e carattere; impara a controllare le proprie azioni ed a collegarle alle conseguenze che queste possono generare.

Le arti marziali sono un mondo antico, vere e proprie arti appunto, con tradizioni, cultura e riti millenari, in cui l'uomo allena la forza del suo fisico e la forza del suo animo, la sua concentrazione, la sua risolutezza.

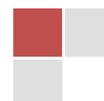
Non è solo sport, è un insegnamento trasmesso in quella che sarà una vera e propria scuola, aperta a chi vuole tenersi in forma in maniera alternativa, a chi vuole provare l'emozione di salire su un ring ed a chi vuole eccellere nella disciplina di interesse.

La **LOTTATORI MILANO** si occupa inoltre dell'**allenamento funzionale** necessario per la preparazione degli atleti, del **cross training** e di diversi **corsi fitness**, per il raggiungimento dei propri obiettivi.

## PERCHÉ DA NOI?

Perché da noi trovi 800mq di Open Space dedicati alla pratica a vari livelli di Sport da Combattimento e Allenamento Funzionale, attrezzati con Ring, Gabbia, Tatami, Kettlebell e molto altro, in cui puoi allenarti **ogni giorno dalle 10 alle 22**.

**LOTTATORI MILANO** è il tuo punto di riferimento, qualunque sia il tuo concetto di Sport da Combattimento o di allenamento: che tu sia Adulto o Bambino, Principiante, Amatore o Agonista, che tu voglia salire tra le corde dei più prestigiosi ring nazionali e internazionali, combattere in una Gabbia, allenarti come i Campioni ma anche solo praticare Arti Marziali a livello amatoriale o per difesa personale.



In unico posto potrai trovare:

1. **I Migliori Maestri.** Perché sei stanco di non essere seguito con attenzione. I nostri Maestri sono impareggiabili per competenze tecniche, passione, cura dei loro Allievi.
2. **La Migliore Struttura.** Perché sei stanco di allenarti in sale corsi di palestre, in scuole elementari o medie, privo delle attrezzature specifiche che servono per la pratica del tuo Sport. Nella nostra Struttura potrai trovare tatami, ring e gabbia, indispensabili in allenamento perché replicano le condizioni affronterai in competizione.
3. **Il Migliore Allenamento.** Perché sei stanco dei soliti metodi di allenamento e vuoi allenarti come i Campioni, seguito da professionisti, con circuiti volti a migliorare forza, resistenza, esplosività, come accade da noi.
4. **La Migliore Apertura.** Perché sei stanco dei soliti orari che non rispettano le tue necessità e vorresti una palestra aperta tutto il giorno. Perché sei stanco dei soliti maestri chiusi nel loro sapere e desideri libertà e condivisione. Alla Lottatori Milano troverai la migliore apertura possibile, di tempo, di spazio, di mente.
5. **La Migliore Alternativa.** Perché sei stanco di passare ore seduto su macchine che ti annoiano, imponendoti movimenti fissi. Oppure sei stanco dei classici corsi che trovi in giro, e vuoi provare qualcosa di nuovo. Lottatori Milano è la tua palestra non convenzionale, dove puoi praticare Functional Training specifico per il tuo sport o in classi a circuito, e cimentarti nei corsi più impegnativi e divertenti.
6. **Il Gruppo Migliore.** Perché sai bene che un gruppo migliore ti aiuta a raggiungere i tuoi obiettivi e ti rende un atleta migliore. Dagli sparring partner ai compagni di classe, l'uomo o la donna alla tua destra saranno sempre il migliore compagno di allenamento che potresti mai trovare.

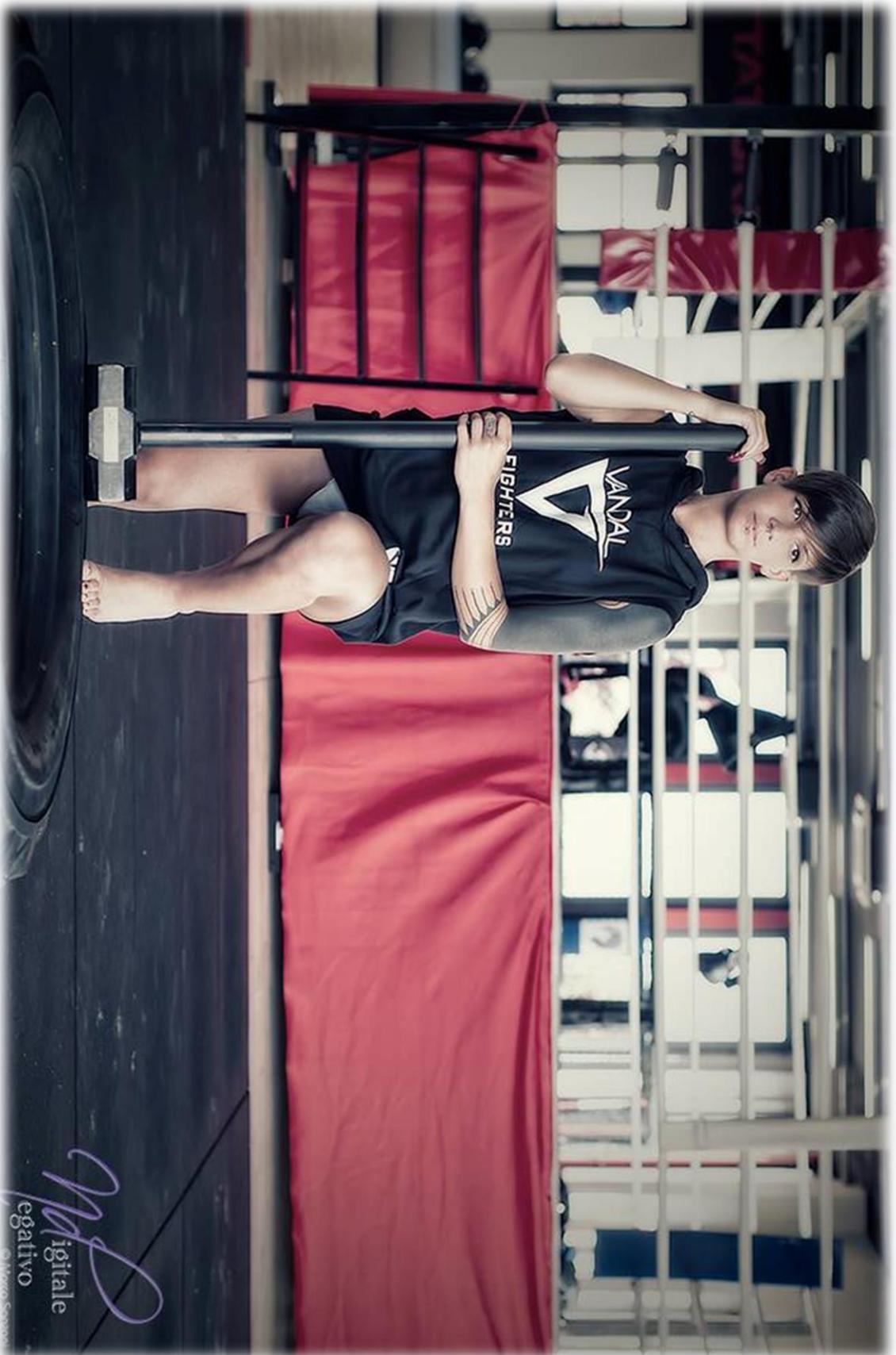
## SINGOLO CORSO-COMBO-OPEN

Alla **LOTTATORI MILANO** puoi scegliere di abbonarti al singolo corso, ad una combinazione di due corsi fissi o a tutti i corsi, alternandoli così in maniera libera. Puoi inoltre sempre accedere alla struttura per allenarti individualmente, fuori dagli orari di lezione.

Si può scegliere di abbonarti per un anno, per un semestre, per un trimestre o per un mese; sono possibili pagamenti frazionati dell'importo totale.

Il costo cambia a seconda del corso e della sua frequenza settimanale.

Giovani <22 anni, forze dell'ordine e vigili del fuoco hanno uno sconto del 15%.



Chi lotta può perdere. Chi non lotta, ha già perso.



## MUAY THAI

Docenti: M° Voltolin Diego  
Istruttore Donatini Michele

La Muay Thai (definita anche in occidente thai boxe o boxe thailandese) è l'arte marziale tradizionale del popolo thailandese, anche definita "l'arte delle otto armi" perché studia combinazioni di pugni, calci, gomitate e ginocchiate.

E' una delle discipline di combattimento più complete che esistano, è efficace ed immediata, caratteristiche che ne fanno un'arte marziale ideale sia per l'appassionato di sport da combattimento, sia per dare sicurezza e capacità di difesa al praticante non agonista.

Alla **LOTTATORI MILANO**, oltre a 225mq di tatami, è possibile allenarsi in un Ring regolamentare 6x6.



### ORARI:

#### **LUNEDÌ:**

serale 20.30-22.00

#### **MARTEDÌ:**

pausa pranzo 12.00-13.30

serale 18.30-20.00

#### **MERCOLEDÌ:**

sparring 18.00-20.30

serale 20.30-22.00

#### **GIOVEDÌ:**

serale 18.30-20.00

#### **VENERDÌ:**

pausa pranzo 12.00-13.30

serale 20.30-22.00

# KICKBOXING K-1 STYLE

**Docenti:** M° Voltolin Diego

**Istruttore** Donatini Michele



La kick boxing è uno sport da combattimento che combina le tecniche di calcio tipiche delle arti marziali orientali ai colpi di pugno propri del pugilato inglese.

Gli atleti usano quindi pugni e calci alle gambe, al tronco ed al viso.

Nella variante K-1, sono valide anche le ginocchiate ed i pugni saltati e girati; grazie alla sua diffusione ha assunto attualmente l'accezione di uno sport da combattimento a se stante, benché vi partecipano atleti provenienti dal Muay Thai, dalla Kickboxing o da altri sport simili.

Alla **LOTTATORI MILANO**, oltre a 225mq di tatami, è possibile allenarsi in un Ring regolamentare 6x6.



## ORARI:

### **LUNEDÌ:**

pausa pranzo 12.00-13.30

serale 18.15-19.45

### **MARTEDÌ:**

serale 20.30-22.00

### **MERCOLEDÌ:**

pausa pranzo 12.00-13.30

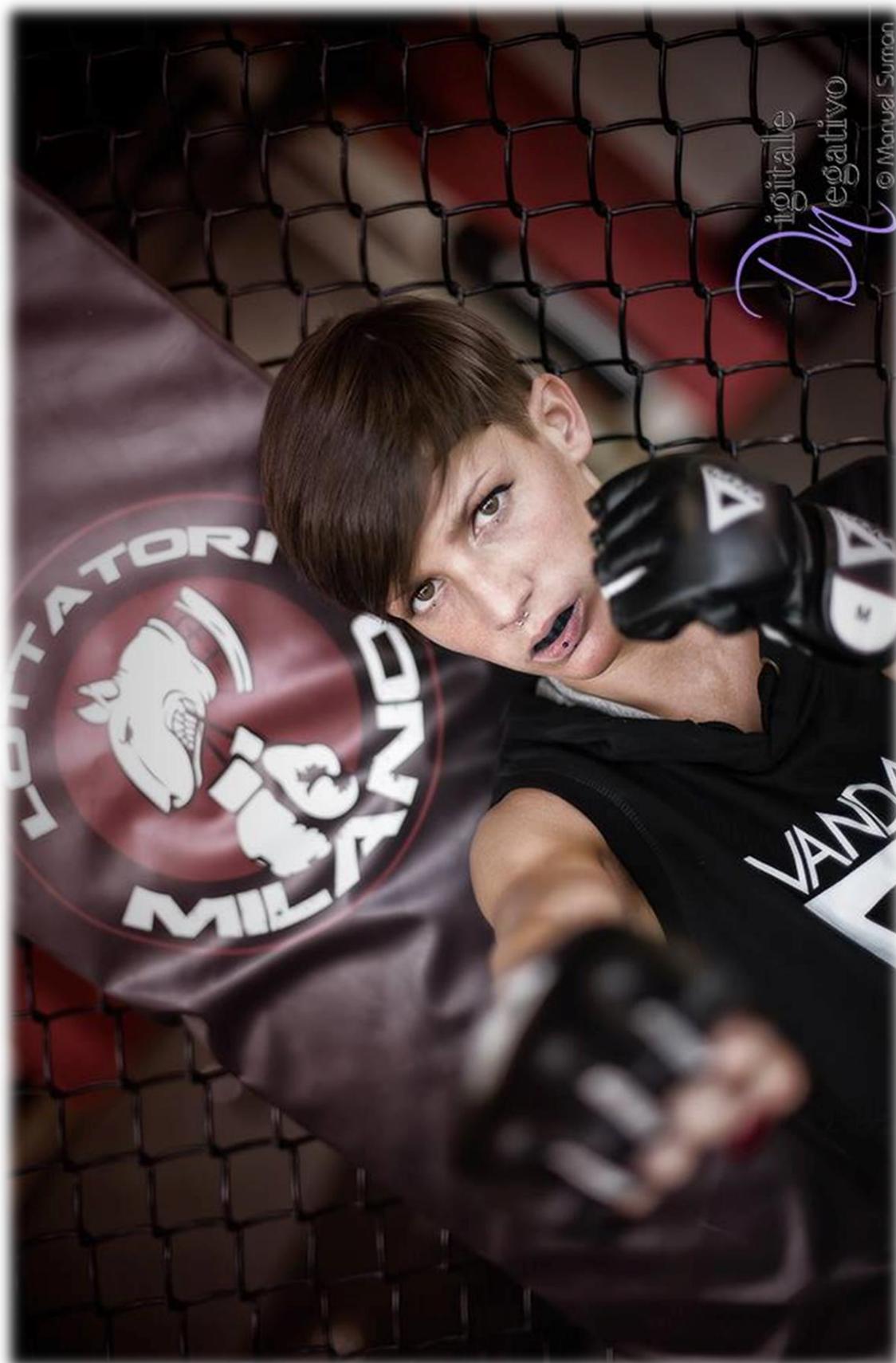
sparring 18.00-20.30

### **GIOVEDÌ:**

serale 20.30-22.00

### **VENERDÌ:**

serale 18.15-19.45



**Le decisioni sono un modo per definire se stessi. Sono il modo per dare vita e significato ai sogni.  
Sono il modo per farci diventare ciò che vogliamo.**

# BOXE



**Docenti:** Carlo Grillo

La Boxe è il pilastro degli sport da combattimento che vede gli atleti affrontarsi con fondamentalmente tre colpi: diretti, ganci e montanti. Questi colpi, portati in rapida sequenza e concatenati a schivate e parate, generano efficaci combinazioni che sono alla base di ogni sport da combattimento.

Il pugilato è uno sport impegnativo e completo che sviluppa velocità, agilità, forza e resistenza. Il pugilato richiede sia sforzi aerobici che anaerobici, pertanto l'allenamento mira sia al miglioramento della resistenza, tramite corsa, salto della corda, allenamento a corpo libero, sia al miglioramento della forza e allo sviluppo della massa muscolare.

Alla **LOTTATORI MILANO**, oltre a 225mq di tatami, è possibile allenarsi in un Ring regolamentare 6x6.



## ORARI:

### **LUNEDÌ:**

base 19.00-20.00

elite 20.00-21.00

### **MERCOLEDÌ:**

sparring 18.00-20.30

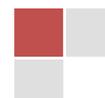
base 20.00-21.00

elite 21.00-22.00

### **VENERDÌ:**

base 19.00-20.00

elite 20.00-21.00



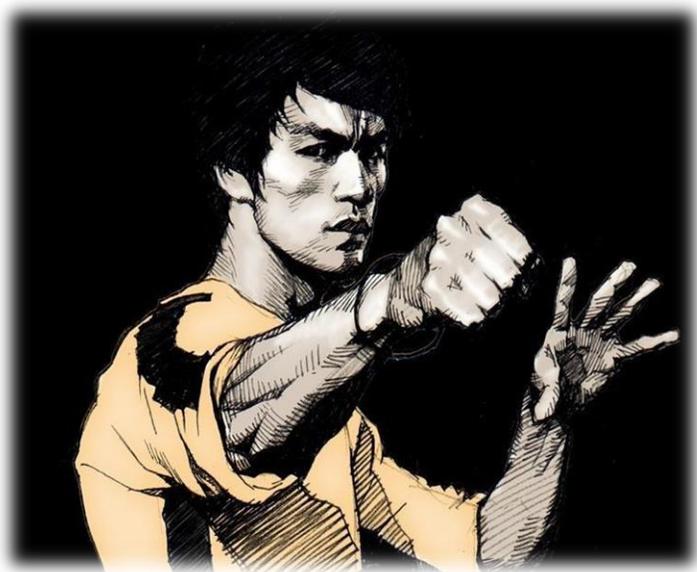


## JEET KUNE DO

Docenti: M° Simone Rizzo

Il Jeet Kune Do (JKD), è un'arte marziale intuita e sintetizzata dal celebre sifu Bruce Lee negli anni sessanta. In cantonese Jeet significa "intercettare", Kune "pugno" e Do "via"; Jeet Kune Do significa, quindi, la "La via che intercetta il pugno". Il JKD è una scienza e una filosofia del combattimento ideata da Bruce Lee attraverso un processo di semplificazione, modificazione e aggiornamento di tecniche e principi combattivi appartenenti sia alle arti marziali orientali che agli sport da combattimento occidentali; promuove il concetto di semplicità, efficacia ed economia delle energie ed esclude la distinzione in scuole e stili. A differenza degli stili orientali, da cui proveniva Lee, nel Jeet Kune Do si riscontra la totale assenza di kata. Secondo Lee, infatti, gli insegnamenti proposti dai kata non potevano risultare efficaci nei combattimenti reali.

Alla **LOTTATORI MILANO**, oltre a 225mq di tatami, è possibile allenarsi nell'area functional training per una preparazione atletica ottimale.



### ORARI:

#### **LUNEDÌ:**

serale 19.30-21.00

#### **MARTEDÌ:**

serale 19.30-21.00

#### **GIOVEDÌ:**

serale 19.30-21.00

# KRAV MAGA



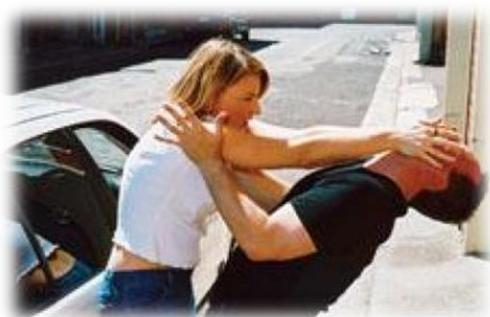
Docenti: Istruttore Michele D'Armento

Il Krav Maga è un sistema di combattimento ravvicinato e autodifesa di origine israeliana, sviluppatosi nella stessa Israele durante la prima metà del XX secolo. La parola krav maga, in ebraico moderno, significa letteralmente "combattimento con contatto/combattimento a corta distanza". L'esigenza era quella di sviluppare un sistema di combattimento efficace ma rapido da apprendere, al fine di addestrare le neonate forze speciali israeliane.

Il krav maga risponde a criteri di tipo militare quali l'efficacia e la rapidità con cui si arriva al risultato desiderato; punta alla neutralizzazione del nemico, prima che questi possa diventare una minaccia, con un mix di tecniche che vanno da pugni a leve articolari, a calci e proiezioni. I bersagli sono prevalentemente zone vitali del corpo ritenute normalmente intoccabili negli sport di contatto, e pertanto non può essere praticato in forma sportiva.

Le tecniche di krav maga trovano oggi particolare riscontro ed applicazione nel campo degli operatori della sicurezza, delle forze armate e dei corpi di polizia.

Alla **LOTTATORI MILANO**, oltre a 225mq di tatami, è possibile allenarsi nell'area functional training per una preparazione atletica ottimale.



**ORARI:**

**MARTEDÌ:**  
serale 18.30-19.30

**GIOVEDÌ:**  
serale 18.30-19.30

**LOTTATORI MILANO SSDRL** | Via Einaudi, 16 – Pessano con Bornago (MI)  
02/86876411 – [info@lottatorimilano.it](mailto:info@lottatorimilano.it) – [www.lottatorimilano.it](http://www.lottatorimilano.it) – facebook: Lottatori Milano



Avvicinandosi ai luoghi dove si combatte, la gente che si incontra è sempre più quella migliore.

# M M A

Docenti: M° Fabio Tumazzo  
Alessandro "Sbrillo" Marazzina



Con il moderno termine MMA, in inglese 'Mixed Martial Arts', si indica uno sport da combattimento 'totale' in cui sono consentite tecniche di percuSSIONE (calci, pugni, gomitate e ginocchiate) e tecniche di lotta (proiezioni, leve e strangolamenti).

Questa forma di moderno Pancrazio si svolge in Gabbia, e gli atleti possono vincere ai punti, per KO o per sottomissione. Uno sport davvero completo e, al contrario di quanto si possa pensare, adatto a tutti.

Alla **LOTTATORI MILANO**, oltre a 225mq di tatami, è possibile allenarsi in una Gabbia 6x6.

## PAMMACHIA

*CONSORTIUM*



## ORARI:

### LUNEDÌ:

corso base 18.30-19.30

elite grappling 19.30-20.30

### MARTEDÌ:

corso base 19.30-20.30

elite striking 20.30-22.00

### MERCOLEDÌ:

corso base 18.30-19.30

elite grappling 19.30-20.30

### VENERDÌ:

corso base 19.30-20.30

elite striking 20.30-22.00

### SABATO:

Open Mat



# SUBMISSION WRESTLING

Docenti: M° Fabio Tumazzo

Il Submission Wrestling è una specifica disciplina di lotta specializzata nel combattimento a terra e finalizzata alla sottomissione dell'avversario senza l'utilizzo di colpi ma tramite tecniche di strangolamento, leve, chiavi articolari o prese dolorose. Queste tecniche vengono impiegate per mettere l'avversario in una posizione pericolosa per la sua incolumità fisica costringendolo ad ammettere, attraverso un segnale verbale o fisico (battere con la mano o con il piede sul corpo dell'avversario o sul tappeto), che non può liberarsi dalla presa senza ferirsi (e riconoscendo in questo modo la sconfitta). Si può vincere in un combattimento anche guadagnando più punti possibile (portando a terra o ribaltando da terra l'avversario, conquistando una posizione di dominio a terra o rimettendosi in piedi quando ci si trova a terra sotto all'avversario).

Alla **LOTTATORI MILANO** è possibile allenarsi su un ampio tatami di metri 15x15.



## PAMMACHIA

*CONSORTIUM*



## ORARI:

### **LUNEDÌ:**

serale 20.30-22.00

### **MERCOLEDÌ:**

serale 20.30-22.00

### **SABATO:**

Open Mat

seminari GI di Sambo

e Brazilian Jiu Jitsu

# BRAZILIAN JIU-JITSU

Docenti: William Esposito  
Moreno Ussi



Il Jiu jitsu brasiliano, spesso abbreviato BJJ, è un'arte marziale, uno sport da combattimento e un metodo di difesa personale che si specializza nella lotta ed in particolare nel combattimento a terra.

La disciplina insegna come suo fondamento che una persona più piccola e debole può difendersi con successo da un assalitore più grande e forte tramite l'utilizzo di appropriate tecniche come leve, chiavi articolari e strangolamenti, portando lo scontro al suolo. L'allenamento nel Brazilian jiu-jitsu viene comunque praticato principalmente con kimono e a carattere sportivo. La pratica di sparring (comunemente chiamato *rolling*) e di sessioni di allenamento con confronto non collaborativo giocano un ruolo maggiore nell'allenamento, e vengono premiate le prestazioni, soprattutto durante le competizioni, in relazione al progresso attraverso i gradi/cinture.

Alla **LOTTATORI MILANO** è possibile allenarsi su un ampio tatami di metri 15x15.



## ORARI:

### **MARTEDÌ:**

serale 20.30-22.00

### **GIOVEDÌ:**

serale 20.30-22.00

### **SABATO:**

Open Mat  
seminari GI di Sambo  
e Brazilian Jiu Jitsu



A parità di tecnica, vince l'atleta fisicamente più preparato.

# CAPOEIRA

**Docenti:** Antonio 'visconde Tonj' Tedesco  
Sandro 'sabià' Bottoni



La storia della capoeira trova le sue origini in epoca coloniale (1540), quando milioni di schiavi africani furono deportati in Brasile per essere impiegati nelle piantagioni di canna da zucchero e caffè e in miniere di oro e di diamanti; essi cominciarono a praticare di nuovo una tradizionale forma di lotta con i piedi, retaggio della cultura africana. Grazie alla musica, ai movimenti aggraziati e all'arte di saper dissimulare i propri veri intenti chiamata mandinga, gli schiavi riuscirono a nascondere ai loro padroni la lotta violenta che si celava dietro quella danza rituale.

Alla **LOTTATORI MILANO** le classi di capoeira hanno a disposizione un'apposita sala con tatami di 100mq e specchi su due lati.



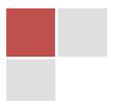
## ORARI:

### **LUNEDÌ:**

serale 20.30-22.00

### **MERCOLEDÌ:**

serale 20.30-22.00





## BAMBINI

Docenti: MUAY THAI - Voltolin Diego  
 JUDO & MMA - Tumazzo Fabio  
 CAPOEIRA - Tedesco Antonio

L'offerta per i più piccoli comprende Muay Thai, Lotta e Judo, Capoeira.

L'unione delle discipline consentirà al piccolo guerriero uno sviluppo armonico fisico e caratteriale; lo renderà capace di difendersi e conscio delle proprie potenzialità. Corsi indicati ai bimbi dai 6 ai 12 anni.

In concomitanza con i nostri corsi bambini, potete trovare il nostro corso BRUCIAGRASSI, perfetto per tutti i genitori che al posto di aspettare seduti vogliono impiegare un'ora anche per sé.

Alla **LOTTATORI MILANO** oltre a 225mq di tatami, è possibile allenarsi in un Ring regolamentare 6x6 ed in una Gabbia 6x6.



### ORARI:

#### **MUAY THAI:**

martedì, mercoledì e venerdì 17.00-18.00

#### **JUDO & MMA:**

lunedì e mercoledì 17.00-18.30

sabato 11.00-12.00

#### **CAPOEIRA:**

giovedì 17.15-18.15



ARTI MARZIALI OTTIME AFFERMAZIONI DEGLI ATLETI DELLA "LOTTATORI MILANO"

## I "piccoli" sul podio mondiale in Thailandia

*Enorme soddisfazione per Alessio Manzi, presidente della società pesanese.*

■ Un successo enorme per la palestra "Lottatori Milano" di Pessano con Bornago, che ha inviato 4 ragazzi dagli 8 ai 10 anni ai mondiali di Muay Thai a Bangkok in Thailandia.

La Royal Cup, che equivale a un campionato mondiale junior, si è disputata nella capitale thailandese tra il 13 e il 23 agosto scorsi e i 4 rappresentanti pesanese hanno fatto incetta di medaglie. Manuel Migliore e i fratelli Gianluca e Franco Franzosi hanno vinto la medaglia d'argento nelle categorie 10 e 11 anni, mentre Oscar Cambiagli, il più piccolo della compagnia, è diventato campione del mondo Ifma nella categoria 8 anni, battendo in finale proprio un thailandese di pari età.

Una grande soddisfazione per tutta la palestra e per il presidente Alessio Manzi: La delegazione pesanese è tornata in Italia con il suo carico



**LOTTATORI MILANO**



LucaMortellaro



# CROSS TRAINING

Docenti: Solcia Cristina

Il Cross Training è il principale programma di GPP (preparazione fisica generale) usato in molte scuole di polizia e squadre tattiche operative, da campioni di arti marziali e da centinaia di altri atleti professionisti a livello mondiale. È un modello di fitness che per sua struttura è ampio, generale e inclusivo di diverse discipline, che spaziano dalla Ginnastica, al Weightlifting, al Powerlifting, all'Atletica, ai Kettlebells. Permette di raggiungere ottimi livelli di forza e di resistenza, oltre ad un importante dimagrimento. La tipica classe della durata di un'ora, dopo un iniziale warm up, prevede la spiegazione e l'esecuzione di un esercizio (panca, stacco, squat, pull up, clean, jerk, snatch, lavoro coi kettlebell, etc) e uno o più circuiti contenenti l'esercizio stesso.

Alla **LOTTATORI MILANO** è possibile allenarsi in un'area cross training di 180mq, attrezzata con castello, rack, funi, kettlebells, box jump, bilancieri, manubri e tutto il necessario per una preparazione atletica ottimale.

## ORARI:

### LUNEDÌ:

serale 18.30-19.30

### MARTEDÌ:

pranzo 10.30-11.30

base 20.00-21.00

### MERCOLEDÌ:

serale 18.30-19.30

### GIOVEDÌ:

pranzo 10.30-11.30

base 20.00-21.00

### VENERDÌ:

serale 18.30-19.30

### SABATO:

special Saturday 11.00-13.00



# FUNCTIONAL TRAINING



**Docenti:** Antonio Saccinto

L'uomo ha sempre avuto la necessità di muoversi, correre, saltare, lottare.

Il suo corpo doveva essere una macchina efficiente con un motore resistente, forte ed esplosivo. Con lo sviluppo della civiltà però l'uomo ha imparato a faticare sempre meno ed il suo motore ha iniziato a incepparsi.. è importante riscoprire il proprio corpo, allenarlo per renderlo sempre più agile e forte. Il Functional Training è adatto a questo scopo: ha come obiettivo quello di rendere le persone più forti, potenti e resistenti nel loro sport o nei gesti che svolgono per professione. È uno 'sport per tutti gli sport': il suo protocollo di allenamento è ampio, generale e inclusivo di diverse discipline, che spaziano dalla Ginnastica, al Weightlifting, al Powerlifting, all'Atletica, ai Kettlebells.

Alla **LOTTATORI MILANO** è possibile allenarsi in un'area functional training di 180mq, attrezzata con castello, rack, funi, kettlebells, box jump, bilancieri, manubri e tutto il necessario per una preparazione atletica ottimale.

## ORARI:

### LUNEDÌ:

individuale 19.30-21.30

### MARTEDÌ:

serale 18.30-20.00

base 20.00-21.00

### MERCOLEDÌ:

serale 19.30-21.00

### GIOVEDÌ:

serale 18.30-20.00

base 20.00-21.00

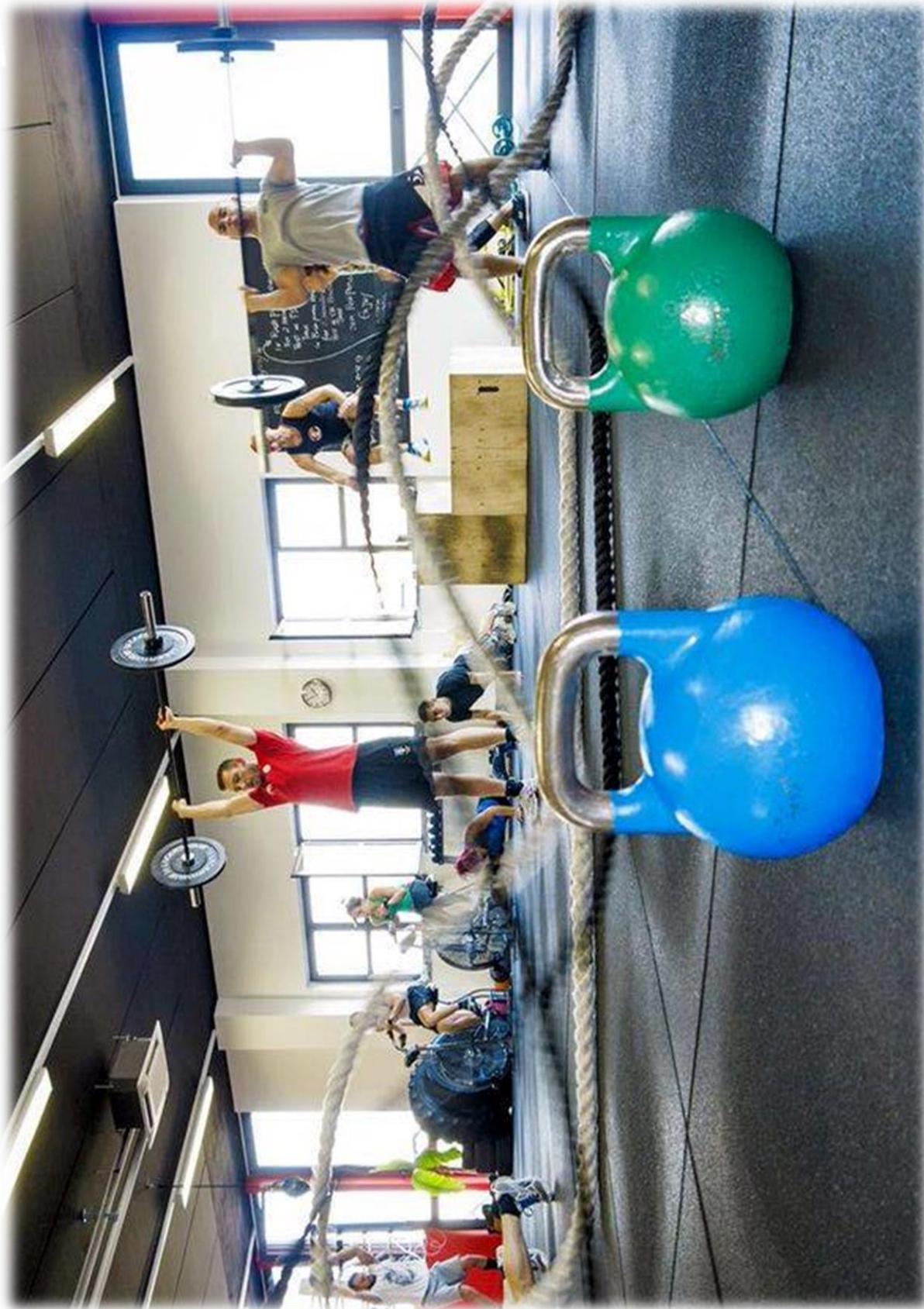
### VENERDÌ:

fuckin' Friday 19.30-21.00

### SABATO:

special Saturday 11.00-13.00





Cerca sempre di fare ciò che non sei capace di fare, per imparare come farlo.

# KARDIOKOMBAT



Docenti: *Simone Atzeni*

Ispirato alle arti marziali ed agli sport da combattimento, Cardio Kombat rappresenta una disciplina dal grande effetto allenante e dalla forte componente emotiva. Grazie ai semplici ed intensi movimenti, si può praticare un allenamento efficace e divertente, apprendendo tecniche comuni agli sport da combattimento, coreografati con musica coinvolgente.

Alla **LOTTATORI MILANO** è possibile praticare i corsi fitness in un'apposita sala di 100mq attrezzata con tatami, sacchi, pump, pesetti, doppia parete di specchi e impianto stereo.



## ORARI:

### **LUNEDÌ:**

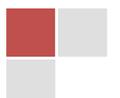
serale 19.30-20.20

### **MERCOLEDÌ:**

serale 18.40-19.30

### **VENERDÌ:**

serale 19.30-20.20





## SUPERFORM

Docenti: *Simone Atzeni*

Il superform è un protocollo tonificante ed allenante, composto da esercizi semplici con esecuzioni molto rapide e tempi di recupero brevissimi. È quindi un allenamento ad alta intensità cardiovascolare che propone sedute brevi ma intense. Il superform permette di bruciare moltissime calorie in meno di un'ora, e senza alcuno strumento se non il proprio corpo.

Alla **LOTTATORI MILANO** è possibile praticare i corsi fitness in un'apposita sala di 100mq attrezzata con tatami, sacchi, pump, pesetti, doppia parete di specchi e impianto stereo.



### ORARI:

#### **LUNEDÌ:**

serale 18.40-19.30

#### **VENERDÌ:**

serale 18.40-19.30

# KETTLEBELL TRAINING



Docenti: *Atzeni Simone*

Un programma di tonificazione e potenziamento degli arti inferiori e superiori, con un grande utilizzo del core.. e dei kettlebells.

Il kettlebell, chiamato anche Girya, è semplicemente una palla di ghisa con una maniglia: furono per molto tempo gli unici strumenti d'allenamento in Russia, utilizzati sia a livello scolastico, sia nell'allenamento sportivo e soprattutto per l'addestramento e l'allenamento dell'esercito russo.

Gli esercizi praticabili sono molteplici come anche i risultati; il corso impiega anche esercizi complementari a corpo libero.

Alla **LOTTATORI MILANO** è possibile allenarsi in un'area cross training di 180mq, attrezzata con castello, rack, funi, kettlebells, box jump, bilancieri, manubri e tutto il necessario per una preparazione atletica ottimale.



**ORARI:**

**MERCOLEDÌ:**

serale 19.30-20.20





LucaMortellaro

**Le difficoltà crescono a misura che ci si avvicini alla meta.  
Seminare non è così difficile come raccogliere.**

# BRUCIAGRASSI



**Docenti:** Solcia Cristina

Un programma di tonificazione che integra fasi cardiovascolari a fasi di condizionamento muscolare per gli arti inferiori e superiori, stimolando l'organismo ad innescare importanti processi fisiologici capaci di impiegare le riserve di grasso. Il nostro 'bruciagrassi' è un protocollo di allenamento che ha lo scopo di allenare la muscolatura di tutto il corpo.. il tutto unito ad un aumento della capacità cardio-respiratoria e ad una progressiva diminuzione del tessuto adiposo in eccesso.

Il corso si svolge in concomitanza con i nostri corsi bambini, perfetto per tutti i genitori che al posto di aspettare seduti vogliono impiegare un'ora anche per sè.

Alla **LOTTATORI MILANO** è possibile allenarsi in un'area cross training di 180mq, attrezzata con castello, rack, funi, kettlebells, box jump, bilancieri, manubri e tutto il necessario per una preparazione atletica ottimale.



## ORARI:

### **LUNEDÌ:**

serale 17.30-18.30

### **MARTEDÌ:**

serale 17.30-18.30

### **GIOVEDÌ:**

serale 17.30-18.30





# ACRO-STRETCH

Docenti: **Laura Martinelli**

Capostipite di tutti i parametri atletici, LA FLESSIBILITA' è una componente indispensabile del processo di allenamento.

Permette di eseguire ogni gesto atletico o artistico con maggiore forza, esplosività, fluidità, eleganza ed espressività. Aumenta la capacità individuale di carico della muscolatura e ne accelera il recupero. Allunga i muscoli accorciati e ne migliora il tono. Contribuisce a prevenire gli infortuni, rilassa la mente e permette di sviluppare un'azione performativa più incisiva, meno faticosa, più naturale e funzionale alla propria disciplina sportiva o semplicemente alla vita quotidiana.

Il corso prevede un avvicinamento graduale ad un lavoro approfondito sulla mobilità articolare; una prima fase di condizionamento fisico e mentale s'intersecherà al fascino dell'esplosività del gesto acrobatico a partire dalle basi più elementari e gestibili da tutti.

Un percorso atto a porre in stretta connessione nuovi spunti e sfide mentali, consapevolezza, forza, potenza e resistenza del proprio strumento corporeo, coordinazione e ampiezza del movimento..

Alla **LOTTATORI MILANO** è possibile praticare i corsi fitness in un'apposita sala di 100mq attrezzata con tatami, sacchi, pump, pesetti, doppia parete di specchi e impianto stereo.

**ORARI:**

**MARTEDI:**

serale 21.00-22.00

**GIOVEDI:**

serale 20.30-21.30



# TAI CHI

Docenti: Michele Spione



Arte marziale cinese molto antica, millenaria, giunta sino a noi.

E' un'armonia di gesti fluidi, lenti, ampi che insegna a riconoscere e migliorare le potenzialità del Qi, quell'energia vitale che caratterizza gli esseri viventi.

Un metodo alternativo per combattere lo stress, la fatica e riacquistare benessere, salute ed equilibrio.

Alla **LOTTATORI MILANO** è possibile praticare in un'apposita sala di 100mq attrezzata con tatami, doppia parete di specchi e impianto stereo.



## ORARI:

### **MARTEDÌ:**

serale 21.00-22.00

### **GIOVEDÌ:**

serale 21.00-22.00





	ORARIO	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB
<b>TRAINING</b>	FUNCTIONAL TRAINING		18:30-20:00	19:30-21:00	18:30-20:00	19:30-21:00	11:00-13:00
	CROSS TRAINING	18:30-19:30	10:30-11:30	18:30-19:30	10:30-11:30	18:30-19:30	11:00-13:00
	FUNCTIONAL & CROSS Training Base <i>novità!</i>		20:00-21:00		20:00-21:00		11:00-13:00
<b>COMBAT</b>	JKD	19:30-21:00	19:30-21:00		19:30-21:00		
	KRAV MAGA <i>novità!</i>		18:30-19:30		18:30-19:30		
	K-1	12:00-13:30 18:15-19:45	20:30-22:00	12:00-13:30 <b>18:00-20:30</b>	20:30-22:00	18:15-19:45	
	MUAY THAI	20:30-22:00	12:00-13:30 18:30-20:00	<b>18:00-20:30</b> 20:30-22:00	18:30-20:00	12:00-13:30 20:30-22:00	
	MMA Base <i>novità!</i>	18:30-19:30	19:30-20:30	18:30-19:30		19:30-20:30	
	MMA Elite <i>novità!</i>	19:30-20:30 <i>focus grappling</i>	20:30-22:00 <i>focus striking</i>	19:30-20:30 <i>focus grappling</i>		20:30-22:00 <i>focus striking</i>	
	SUBMISSION WRESTLING	20:30-22:00		20:30-22:00			<b>OPEN MAT</b>
	BRAZILIAN JIU JITSU <i>novità!</i>		20:30-22:00		20:30-22:00		<b>OPEN MAT</b>
	BOXE Base <i>novità!</i>	19:00-20:00		20:00-21:00		19:00-20:00	
	BOXE Elite <i>novità!</i>	20:00-21:00		<b>18:00-20:30</b> 21:00-22:00		20:00-21:00	
	CAPOEIRA	20:30-22:00		20:30-22:00			
	<b>Kids</b>	MUAY THAI Kids		17:00-18:00	17:00-18:00		17:00-18:00
JUDO & MMA Kids		17:00-18:30		17:00-18:30			11:00-12:30
CAPOEIRA Kids					17:15-18:15		
<b>FITNESS</b>	BRUCIA GRASSI	17:30-18:30	17:30-18:30		17:30-18:30		
	SUPERFORM	18:40-19:30				18:40-19:30	
	KARDIO KOMBAT	19:30-20:20		18:40-19:30		19:30-20:20	
	KETTLEBELL TRAINING			19:30-20:20			
	ACRO-STRETCH		21:00-22:00			20:30-21:30	
	TAI CHI		21:00-22:00		21:00-22:00		



