



2026/27

SCHEDA CORSI

DESCRIZIONI E ORARI

OGNI VOLTA CHE IMPARIAMO QUALCOSA DI NUOVO,
NOI STESSI DIVENTIAMO QUALCOSA DI NUOVO.



LOTTATORI MILANO

VIA EINAUDI, 16 PESSANO CON BORNAGO (MI)

02/868.76.411

INFO@LOTTATORIMILANO.IT

WWW.LOTTATORIMILANO.IT



Credit: Luca Mortellaro

**OGNI VOLTA CHE IMPARIAMO QUALCOSA
DI NUOVO, NOI STESSI DIVENTIAMO
QUALCOSA DI NUOVO.**

LOTTATORI MILANO



SOMMARIO

Chi siamo?	5
Perché da noi	6
Abbonamento corso, combo oppure open?	7
Abbonamento limitato	8
Allenamento libero	9
Singolo ingresso e carnet ingressi	10
Aerea	11

COMBAT

Muay Thai	13
Kickboxing K-1 style	14
Boxe	16
Jeet Kune Do	17
Krav Maga	18
MMA	20
Grapppling – Submission wrestling	21
Brazilian Jiu-jitsu	22

TRAINING

Powerlifting	24
Cross Training	25
Functional Training	26
Calisthenics	27
Total Body	29
Yoga con Campana Tibetane	30
Circuit training	31

ACROBATICA

It's pole dance time!	38
-----------------------	----





Credit: Luca Mortellaro

**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.**

LOTTATORI MILANO



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 sono un mondo a parte, in cui il ragazzo diventa uomo, imparando a conoscere sé stesso, gli altri, e sé stesso in rapporto agli altri; imparando il valore dello studio e della disciplina, sviluppando armonicamente fisico e carattere; imparando 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 con tradizioni, cultura e riti millenari, in cui l'uomo allena la forza fisica, la forza dell'animo, la concentrazione e la risolutezza.

Non è solo sport, è un insegnamento trasmesso in quella che è 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 fornisce inoltre un'ampia varietà di corsi utili alla preparazione degli atleti, che spaziano dall'**allenamento funzionale**, al **cross training**, al **powerlifting**, al **calisthenics**, a diversi corsi fitness necessari per il raggiungimento dei propri obiettivi.

Da ultimo, ma non per importanza, la struttura offre un'intera sala dedicata alle discipline acrobatiche: **Poledance, Exotic Pole, Tessuti Aerei, Cerchio, Pole Street, Pole Contemporary, Amaca e Flexy.**



PERCHÉ DA NOI?

Perché da noi trovi 1600mq 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 o semplicemente 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 e cura per i propri Allievi.
2. **La Migliore Struttura.** Perché sei stanco di allenarti in sale corsi di palestre o in scuole elementari e medie, privo delle attrezzature specifiche che servono per la pratica del tuo Sport. Nella nostra Struttura potrai trovare tatami, ring e gabbia, indispensabili durante l'allenamento in quanto replicano le condizioni che 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 ed 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 perché sei stanco dei classici corsi e vuoi provare qualcosa di nuovo. Lottatori Milano è l'alternativa non convenzionale, dove puoi cimentarti nei corsi più impegnativi e divertenti creati in base alle diverse esigenze della persona, come Functional Training, Cross Training, Total Body, Circuit Training...
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.



ABBONAMENTO CORSO, COMBO OPPURE OPEN?



Alla **Lottatori Milano** puoi scegliere di abbonarti al singolo corso e frequentare le classi di tutta la settimana, puoi scegliere una combinazione di due corsi fissi o scegliere tutti i corsi, alternandoli in maniera libera.

Primo caso, **CORSO** (due classi a settimana) o **CORSO+++** (più di due classi a settimana). Hai scelto una disciplina sola: abbonandoti puoi frequentare tutte le classi previste nel planning di quella disciplina; puoi inoltre sempre accedere alla struttura per allenarti individualmente, fuori dagli orari di lezione. Non puoi frequentare altre lezioni di altre discipline.

Caso due, **COMBO**. Con noi hai la possibilità di abbonarti a tutte le classi di due corsi a tua scelta. Perfetto per chi non ha orari fissi e vuole la massima libertà, o per chi cerca un approccio interdisciplinare. Perfetto per chi vuole cimentarsi nella combinazione di discipline ibride (mma, crosstraining etc) o per chi vuole associare alla propria disciplina combat una preparazione atletica funzionale. Due discipline, quindi... prezzo doppio? Assolutamente NO! L'abbonamento costa solo pochissimo in più al mese rispetto alla formula Corso+++.

Assurdo vero? Resta inoltre sempre a disposizione l'allenamento libero in sala pesi negli orari di apertura della struttura.

Sei indeciso su che corso frequentare e non sai cosa scegliere? Caso tre: SCEGLILI TUTTI. Con l'abbonamento **OPEN** hai la possibilità di abbonarti a tutte le classi di tutto il planning, oltre ad avere a disposizione l'allenamento libero negli orari di apertura della struttura. E quanto costa? Pochissimo al mese in più rispetto all'opzione Combo.

Puoi inoltre modificare ognuno degli abbonamenti sopra riportati (corso-combo-open) per adeguarlo ai tuoi bisogni: puoi scegliere di abbonarti da 1 a 12 mesi con tutte le soluzioni intermedie che vuoi. Sono possibili pagamenti frazionati dell'importo totale.

Se sei un <22, se fai parte delle forze dell'ordine o dei vigili del fuoco hai diritto ad uno sconto del 15%.

ABBONAMENTO LIMITATO



Alla **Lottatori Milano** abbiamo pensato anche a chi non ha tempo per frequentare 3 o più classi alla settimana, o semplicemente è disinteressato all'allenamento libero, o vuole risparmiare un po'.

Ecco allora che diamo la possibilità di fare un abbonamento **LIMITATO**, che permette di accedere a due classi alla settimana della disciplina prescelta, senza includere l'allenamento libero.

Il prezzo è fortemente ridotto!

Puoi inoltre scegliere di abbonarti da 1 a 12 mesi con tutte le soluzioni intermedie che vuoi; sono possibili pagamenti frazionati dell'importo totale.



ALLENAMENTO LIBERO



Con l'abbonamento **LIBERO**, ad un prezzo davvero molto competitivo, puoi entrare in palestra dalle 10 alle 22 per allenarti individualmente con le nostre attrezzature.

Perfetto se lavori al pomeriggio o alla sera, o se porti avanti programmazioni individuali e non ti serve un coach (ma neanche la folla, il disordine e la mancanza di pulizia di una 24hours!).

Puoi inoltre 'tagliare' l'abbonamento in modo da cucirlo su misura per te: puoi scegliere di abbonarti da 1 a 12 mesi con tutte le soluzioni intermedie che vuoi; sono possibili pagamenti frazionati dell'importo totale.



SINGOLO INGRESSO E CARNET INGRESSI



Alla **Lottatori Milano** puoi infine decidere di entrare e pagare “a consumo”, senza abbonamenti.

Puoi optare per un **INGRESSO SINGOLO** o per un **PACCHETTO DI INGRESSI**, a condizioni scontate.

Gli ingressi sono sempre **OPEN** (puoi restare da noi anche tutto il giorno, se vuoi e se ce la fai!) e prevedono tutte le classi del giorno in cui decidi di usarli, oltre alla possibilità di allenarti individualmente.



AEREA



Per chi vuole cimentarsi nelle discipline aeree abbiamo due possibilità di abbonamento.

Prima possibilità: **PACCHETTI DI INGRESSI**. I pacchetti ingressi sono pensati per chi spazia dal cerchio al palo, da exotic ad amaca, da tessuti a flexy. Puoi decidere se optare per il pacchetto da 5, 10, 20 o 30 ingressi. Con i pacchetti da 20 e 30 ingressi ti diamo anche la possibilità di allenarti individualmente in sala pesi o in sala pole (previa prenotazione). Ovviamente, sono possibili pagamenti frazionati dell'importo totale.

Seconda possibilità: **ABBONAMENTO MENSILE**. Questa tipologia di abbonamento indicata per chi si cimenta in una sola disciplina Acro. Diamo la possibilità di frequentare 2 o 3 volte a settimana (in base alla tipologia di abbonamento scelto) scegliendo delle classi che restano fisse. Con l'abbonamento di 3 volte a settimana e con l'abbonamento annuale ti diamo anche la possibilità di allenarti individualmente in sala pole (previa prenotazione). Con l'**ABBONAMENTO OPEN POLE** della durata di 1 anno hai accesso illimitato invece a tutte le classi, di tutte le discipline, oltre ovviamente all'allenamento libero in sala pole e in sala attrezzi.

È possibile anche optare per una soluzione annuale in cui sono possibili pagamenti frazionati dell'importo totale.





Credit: Digitale Negativo

CHI LOTTA PUÒ PERDERE.
CHI NON LOTTA, HA GIÀ PERSO.

LOTTATORI MILANO



MUAY THAI

Docenti: M° Voltolin Diego, M° Andriolo Marta

Istruttori: Michele Donatini, Diego Santuccio, Oscar Cambiaghi, Luca Venturato

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

Oltre ad essere efficace ed immediata, è sicuramente una delle discipline di combattimento più complete che esistano. L'insieme di queste caratteristiche la rende l'arte marziale ideale sia per chi è appassionato di sport da combattimento, sia per chi cerca maggiore sicurezza e capacità di difesa.

Alla **Lottatori Milano**, oltre a 225mq di Tatami, è possibile allenarsi in un Ring regolamentare 6x6.



	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
MUAY THAI	12:00-13:30 19:30-21:00	18:00-19:30 21:00-22:30	12:00-13:30 18:00-20:30 20:00-21:30	18:00-19:30 21:00-22:30	12:00-13:30 19:30-21:00	
MUAY THAI KIDS	17:00-18:00	17:00-18:00	17:00-18:00	17:00-18:00	17:00-18:00	

KICKBOXING K-1 STYLE

Docenti: M° Voltolin Diego, M° Andriolo Marta

Istruttori: Michele Donatini, Diego Santuccio,



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.

Nella variante K-1, sono valide anche le ginocchiate ed i pugni saltati e girati.

Grazie alla notevole diffusione avvenuta negli ultimi anni, la disciplina ha assunto gradualmente l'accezione di uno sport da combattimento a sé stante, benché vi partecipino atleti provenienti dalla Muay Thai, dalla Kickboxing e da altri sport simili.

Alla **Lottatori Milano**, oltre a 225mq di Tatami, è possibile allenarsi in un Ring regolamentare 6x6.



**KICKBOXING
K-1**

LUNEDÌ

18:00-19:30
21:00-22:30

MARTEDÌ

12:00-13:30
19:30-21:00

MERCOLEDÌ

18:00-20:30

GIOVEDÌ

12:00-13:30
19:30-21:00

VENERDÌ

18:00-19:30
21:00-22:30

SABATO

LOTTATORI MILANO





Credit: Digitale Negativo

**LE DECISIONI SONO IL MODO PER DEFINIRE SE
STESSI. SONO IL MODO PER DARE VITA E
SIGNIFICATO AI SOGNI. SONO IL MODO PER
FARCI DIVENTARE CIÒ CHE VOGLIAMO.**

LOTTATORI MILANO



BOXE

Docenti: Fabio Amato, Ferdinando Mazzotta

La **Boxe** è il pilastro degli sport da combattimento che vede gli atleti affrontarsi fondamentalmente con 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 richiedendo sforzi sia aerobici che anaerobici. L'allenamento mira sia al miglioramento della resistenza, tramite corsa, salto della corda ed allenamento a corpo libero, sia al miglioramento della forza ed allo sviluppo della massa muscolare.

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



	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
BOXE	10:15-11:45 19:00-20:30 20:30-22:00	18:30-20:00 20:00-21:30	10:15-11:45 19:00-20:30 20:30-22:00	18:30-20:00 20:00-21:30	10:15-11:45 19:00-20:30 20:30-22:00	
BOXE JUNIORES (<16 ANNI)	17:00-18:00		17:00-18:00		17:00-18:00	
BOXE YOUTHS (<18 ANNI)	18:00-19:00	17:30-18:30	18:00-19:00	17:30-18:30	18:00-19:00	

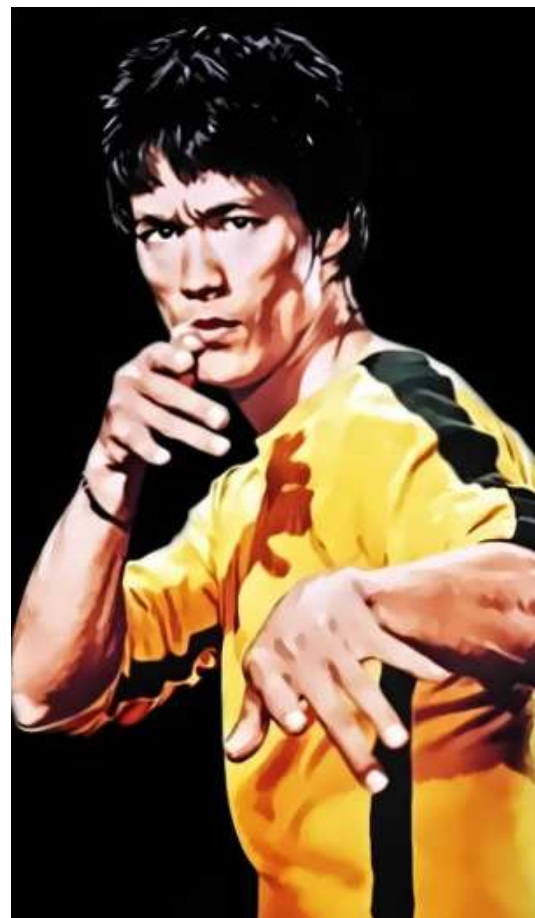
JEET KUNE DO

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 di combattimento ideata da Bruce Lee che si basa su un processo di semplificazione, modificazione e aggiornamento di tecniche e principi combattivi appartenenti sia alle arti marziali orientali che agli sport da combattimento occidentali. L'idea 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.



	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
JEET KUNE DO		20:00-21:30		20:00-21:30		

KRAV MAGA

Docenti: Simone Rizzo

Il **Krav Maga** è un sistema di combattimento ravvicinato e di autodifesa sviluppatosi in 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 rapido ed efficace 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 e, con un mix di tecniche (pugni, leve articolari, calci, proiezioni), mira alla neutralizzazione del nemico, prima che possa diventare una minaccia. 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.



	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
KRAV MAGA	20:30-22:00	18:30-20:00	20:30-22:00	18:30-20:00		





Credit: Digitale Negativo

**PIÙ CI SI AVVICINA AI LUOGHI DOVE SI
COMBATTE, PIÙ LA GENTE CHE VI SI INCONTRA
È MIGLIORE.**

LOTTATORI MILANO



MMA

Docenti: M° Fabio Tumazzo

Istruttori: Brenzan Moreno

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

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
MMA	20:00-21:30		20:00-21:30		20:00-21:30	OPEN MAT AGONISTI 14:00-16:00

GRAPPLING - SUBMISSION WRESTLING

Docenti: M° Fabio Tumazzo

Il **Grappling**, o **Submission Wrestling**, è una 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, riconoscendo, in questo modo, la sconfitta. Si può vincere un combattimento anche guadagnando più punti possibile, ad esempio portando a terra o ribaltando da terra l'avversario o ancora 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

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
MMA	18:30-20:00		18:30-20:00			OPEN MAT AGONISTI 10:30-12:00

LOTTATORI MILANO



BRAZILIAN JIU-JITSU

Docenti: Augusto Cesar (black belt)

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 più debole può difendersi con successo da un assalitore più grande e più forte tramite l'utilizzo di appropriate tecniche come leve, chiavi articolari e strangolamenti, portando lo scontro al suolo. Nel Brazilian jiu-jitsu, l'allenamento viene praticato principalmente con kimono. La pratica di sparring (comunemente chiamato rolling) e di sessioni di allenamento con confronto non collaborativo giocano un ruolo maggiore nell'allenamento. Le prestazioni, in relazione al progresso ma anche in relazione alle competizioni, vengono premiate attraverso il riconoscimento di gradi e l'avanzamento nelle cinture.

Alla **Lottatori Milano** è possibile allenarsi su un ampio Tatami di metri 15x15.



	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
BRAZILIAN JIU JITSU		10.30-12.00 18:45-20:15 no-gi 20:15-21:45		10.30-12.00 18:45-20:15 20:15-21:45	no-gi 18:45-20:15 20:15-21:45	OPEN MAT AGONISTI 10:30-12:00
BRAZILIAN JIU JITSU KIDS		17:30-18:30		17:30-18:30		





Credit: Luca Mortellaro

**A PARITÀ DI TECNICA, VINCE L'ATLETA
FISICAMENTE PIÙ PREPARATO.**

LOTTATORI MILANO



POWERLIFTING

Docenti: Polloni Fabrizio

Il **powerlifting** è una disciplina sportiva nella quale ogni singolo atleta è impegnato nell'esecuzione di tre esercizi fondamentali: lo squat, la distensione su panca piana e lo stacco da terra.

Il termine di origine inglese tradotto in italiano equivale ad "alzata di potenza", anche se per gli atleti è fondamentale sviluppare la forza massimale.

Durante la programmazione si alternano fasi di 'volume', che perfezionano la tecnica condizionando e adattando la muscolatura (con ottime risposte anche in termini estetici!), e fasi di 'intensità' nelle quali si cerca la massima alzata possibile su panca, stacco e squat, condizionando il sistema nervoso.

Alla **Lottatori Milano** è possibile allenarsi in un'area dedicata powerlifting attrezzata con 4 power rack, 3 rack panca piana/squat, 3 pedane da stacco, bilancieri 29mm, manubri e tutto il necessario per i complementari, isotonic compreso.



	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
POWERLIFTING	18:30-20:30		18:30-20:30			

agonisti: accesso 10.00-22.00 con programmazioni individuali

LOTTATORI MILANO



CROSS TRAINING

Docenti: Solcia Cristina, Villa Federico

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

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



**CROSS
TRAINING**

LUNEDÌ

12:30-13:30
18:45-19:45

MARTEDÌ

10:30-11:30

MERCOLEDÌ

12:30-13:30
18:45-19:45

GIOVEDÌ

10:30-11:30

VENERDÌ

12:30-13:30
18:45-19:45

SABATO

10:00-12:00

LOTTATORI MILANO



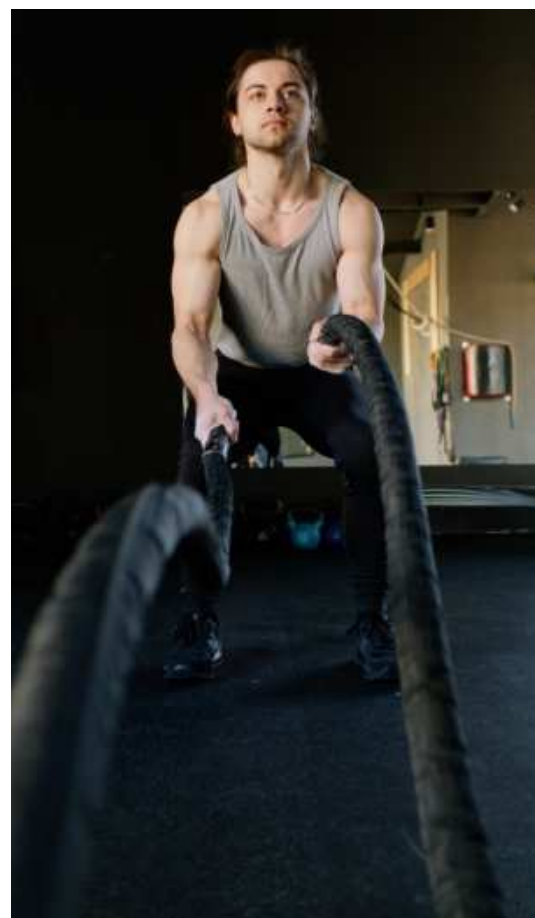
FUNCTIONAL TRAINING

Docenti: Manzi Alessio, Arienti Alessandra

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... per questo motivo è importante riscoprire il proprio corpo, allenarlo per renderlo sempre più agile e stabile. Il **Functional Training** è adatto a questo scopo: è un allenamento che si focalizza sul movimento, non sul singolo muscolo o sulla singola caratteristica (forza, resistenza, mobilità articolare, ecc), ma su molteplici abilità, che vengono allenate tutte insieme rispettando le catene cinetiche e migliorando coordinazione ed equilibrio. 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 cross training, attrezzata con castello, rack, funi, kettlebells, box jump, bilancieri, manubri e tutto il necessario per una preparazione atletica ottimale.



	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
FUNCTIONAL TRAINING		19:00-20:00 20:00-21:00		19:00-20:00 20:00-21:00		10:00-12:00
HARD FUNCTIONAL TRAINING	19:45-21:15		19:45-21:15		19:45-21:15	10:00-12:00

CALISTHENICS

Docenti: Romano Mirko, Bovero Matteo

Il termine **calistenia** deriva dal greco Kalòs (bello) e Sthenos (forza). Le parole fanno facilmente intendere come l'allenamento calistenico abbia tra i suoi obiettivi il miglioramento sia della performance del soggetto che del suo aspetto fisico.

L'allenamento calistenico sfrutta principalmente il peso del corpo e la forza di gravità in un processo allenante che è, per sua stessa natura, un lavoro di tipo funzionale. Oltre a forza, equilibrio e coordinazione, vengono stimulate anche creatività e personalità degli atleti.

L'allenamento calistenico ed il lavoro a corpo libero permettono una sollecitazione atletica ellenante, ed ha l'obiettivo di condizionare i gruppi muscolari coinvolti nell'elemento tecnico attraverso specifici esercizi di potenziamento.

Alla **Lottatori Milano** è possibile praticare calisthenics in un'apposita area conattrezzatura specifica: castello, parallele, rastrelliera per bandiera, anelli e ogni altro strumento necessario.



CALISTHENICS

LUNEDÌ

19:00-20:30
20:30-21:30

MARTEDÌ

21:00-22:00

MERCOLEDÌ

19:30-20:30
20:30-22:00

GIOVEDÌ

20:30-22:00

VENERDÌ

SABATO

LOTTATORI MILANO





**CERCA SEMPRE DI FARE CIÒ CHE NON SEI
CAPACE DI FARE: SOLO COSÌ POTRAI
IMPARARE COME FARLO.**

TOTAL BODY

Docenti: Bovero Matteo, Villa Federico

L'allenamento **total body** favorisce il potenziamento muscolare, aumenta resistenza fisica e cardiovascolare, migliora velocità ed equilibrio e aiuta a ridurre la massa grassa, modellando la forma del corpo.

Questa disciplina fitness coinvolge sia la parte aerobica che muscolare: in un'unica seduta si spazia dal cardio ai pesi, dagli esercizi a corpo libero a quelli funzionali.

Dopo un buon riscaldamento, si passa alla fase centrale del workout, nella quale si stimola la muscolatura di tutto il corpo e si finisce con il defaticamento, mirato a ridurre la frequenza cardiaca e ad allungare i muscoli impegnati dall'allenamento.

Il corso si svolge in concomitanza con i nostri corsi bambini e ragazzini, perfetto quindi 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, attrezzata con castello, rack, funi, kettlebells, box jump, bilancieri, manubri e tutto il necessario per una preparazione atletica ottimale



	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
TOTAL BODY	17:15-18:15		17:15-18:15		17:15-18:15	

YOGA CON CAMPANE TIBETANE

Docenti: Sara Vitellaro

L'**Hatha Yoga** è un'arte del movimento consapevole: il corpo si allunga, si apre, si fortifica, mentre il respiro guida ogni gesto. Asana dopo asana, si lavora su forza, equilibrio e flessibilità, stimolando muscoli, articolazioni e organi interni con lentezza e precisione.

L'accompagnamento delle campane tibetane crea un incontro sacro tra respiro e suono: un viaggio interiore dove il corpo si distende, la mente tace e ogni vibrazione accarezza l'anima in un'eco di pace.



	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
YOGA CON CAMPANE TIBETANE	19.30-20.30					

CIRCUIT TRAINING

Docenti: Franco Ilario, Villa Federico

Il corso **Circuit Training** è un corso costituito da un protocollo tonificante ed allenante, composto da esercizi semplici con esecuzioni rapide e tempi di recupero corti, eseguiti sia a corpo libero che con piccoli sovraccarichi. Lo possiamo quindi descrivere come un allenamento ad alta intensità cardiovascolare che propone sedute brevi ma intense.

Circuit Training permette di bruciare moltissime calorie in un'ora tonificando la muscolatura con esercizi sempre diversi e coinvolgenti, senza mai correre il rischio di annoiarsi o di entrare in 'stallo' e non vedere risultati.

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.



	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
CIRCUIT TRAINING	18.40-19.30		18.40-19.30		18.40-19.30	



Credit: Luca Mortellaro

**LE DIFFICOLTÀ CRESCONO MANO A MANO
CHE CI SI AVVICINA ALLA META.
SEMINARE NON È COSÌ DIFFICILE COME
RACCOGLIERE.**

LOTTATORI MILANO



DISCIPLINA		LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
TRAINING	CROSS TRAINING <i>Solcia, Villa</i>	12:30-13:30 18:45-19:45	10:30-11:30	12:30-13:30 18:45-19:45	10:30-11:30	12:30-13:30 18:45-19:45	10:00-12:00
	FUNCTIONAL TRAINING <i>Manzi, Arienti</i>		19:00-20:00 20:00-21:00		19:00-20:00 20:00-21:00		10:00-12:00
	HARD FUNCTIONAL TRAINING <i>Manzi</i>	19:45-21:15		19:45-21:15		19:45-21:15	10:00-12:00
	POWERLIFTING <i>Polloni</i>	18:30-20:30		18:30-20:30			
	CALISTHENICS <i>Bovero, Romano</i>	19:00-20:30 20:30-21:30	21:00-22:00	19:30-20:30 20:30-22:00	20:30-22:00		
	TOTAL BODY <i>Bovero, Villa</i>	17:15-18:15		17:15-18:15		17:15-18:15	
	CIRCUIT TRAINING <i>Franco, Villa</i>	18:40-19:30		18:40-19:30		18:40-19:30	
	YOGA E CAMPANE TIBETANE <i>Vitellaro</i>	19:30-20:30					
COMBAT	BOXE <i>Amato, Mazzotta</i>	10:15-11:45 19:00-20:30 20:30-22:00	18:30-20:00 20:00-21:30	10:15-11:45 19:00-20:30 20:30-22:00	18:30-20:00 20:00-21:30	10:15-11:45 19:00-20:30 20:30-22:00	
	BOXE JUNIORES (<16 ANNI) <i>Amato, Mazzotta</i>	17:00-18:00		17:00-18:00		17:00-18:00	
	BOXE YOUTHS (<18 ANNI) <i>Amato, Mazzotta</i>	18:00-19:00	17:30-18:30	18:00-19:00	17:30-18:30	18:00-19:00	
	K-1 <i>Voltolin, Andriolo, Venturato</i>	18:00-19:30 21:00-22:30	12:00-13:30 19:30-21:00	18:00-20:30	12:00-13:30 19:30-21:00	18:00-19:30 21:00-22:30	
	MUAY THAI <i>Voltolin, Andriolo, Donatini, Santuccio, Cambiaghi, Venturato</i>	12:00-13:30 19:30-21:00	18:00-19:30 21:00-22:30	12:00-13:30 18:00-20:30 20:00-21:30	18:00-19:30 21:00-22:30	12:00-13:30 19:30-21:00	
	MUAY THAI KIDS <i>Voltolin, Andriolo, Venturato</i>	17:00-18:00	17:00-18:00	17:00-18:00	17:00-18:00	17:00-18:00	
	MMA <i>Tumazzo, Brenzan</i>	20:00-21:30		20:00-21:30		20:00-21:30	OPEN MAT AGONISTI 14:00-16:00
	GRAPPLING WRESTLING <i>Tumazzo</i>	18:30-20:00		18:30-20:00			
	BRAZILIAN JIU JITSU <i>Cesar</i>		10.30-12.00 18:45-20:15 no-gi 20:15-21:45		10.30-12.00 18:45-20:15 20:15-21:45	no-gi 18:45-20:15 20:15-21:45	OPEN MAT AGONISTI 10:30-12:00
	BRAZILIAN JIU JITSU KIDS <i>Cesar</i>		17:30-18:30		17:30-18:30		
	JEET KUNE DO <i>Rizzo</i>		20:00-21:30		20:00-21:30		
	KRAV MAGA <i>Rizzo</i>	20:30-22:00	18:30-20:00	20:30-22:00	18:30-20:00		



Credit: Digitale Negativo



Digitale
Negativo
© Manuel Surman

It's
**POLE
DANCE** TIME



**SCOPRI QUESTI FANTASTICI CORSI, CHE
ESALTANO FORZA, COORDINAZIONE,
FLESSIBILITÀ, FEMMINILITÀ E SENSUALITÀ!**



PROGRAMMA POLE

ALLENAMENTO
LIBERO

ORARIO	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
10:00 11:00						AMACA Possanzini	STAGE ED EVENTI
11:00 12:00						TESSUTI Possanzini	
12:00 13:00						CERCHIO Possanzini	
13:00 14:00		POLE OPEN LEV Pezzotta		POLE OPEN LEV Faggian		TESSUTI ADV Possanzini	
17:00 18:00		POLE OPEN LEV Pezzotta		POLE BASE Faggian			
18:00 19:00	POLE BASE Longo	FLEXY Pezzotta	TESSUTI Possanzini	CERCHIO Faggian	POLE BASE Maj		
19:00 20:00	POLE INT - ADV Longo	POLE OPEN LEV Pezzotta	TESSUTI Possanzini	POLE INT - ADV Faggian	CERCHIO Maj	STAGE ED EVENTI	
20:00 21:00	SPIN & FLOW Longo	EXOTIC POLE Pezzotta	AMACA Possanzini	FLEXY Faggian	POLE OPEN LEV Maj		
21:00 22:00	CATENE Clotilde	CERCHIO Pezzotta	CERCHIO Possanzini	POLE STREET CONTEMPORARY Faggian	EXOTIC POLE Maj		



POLE DANCE

La **Pole Dance** è un misto di ginnastica e danza con la pertica (il palo).

È un'attività sportiva a tutti gli effetti e si basa sull'esecuzione di figure acrobatiche che richiedono notevoli doti di forza, scioltezza, coordinazione, agilità, flessibilità e resistenza. Oltre ad unire all'esercizio fisico l'espressività della danza, aumenta la fiducia in sé stessi e nelle proprie capacità e rimodella il corpo rendendolo, insieme alla mente, più forte! Perché praticarla in **Lottatori Milano**? In primo luogo, per le nostre splendide e bravissime istruttrici, che si portano dietro un grande bagaglio di esperienza. In secondo luogo per le nostre attrezzature: i nostri pali sono dotati di un meccanismo che consente facilmente di passare dal palo statico (non ruota) al palo spin (che invece ruota). Abbiamo sia pali cromati (che si usano in gara), che pali con vernice grip (perfetti per imparare e scivolare meno). Le lezioni si svolgono in una sala di 100mq con 9 pali, luci fantastiche, materassini protettivi, specchi su due lati, finestre sugli altri due!

EXOTIC POLE

Exotic Pole è una danza che aiuta a riscoprire la propria femminilità e a ritrovare fiducia in sé stesse! Come nella PoleDance si alternano momenti al suolo ed in piedi, sempre con l'ausilio del palo. Quello che cambia sono le calzature. Nell'Exotic Poledance vengono utilizzati degli appositi tacchi (Pleaser) al posto dei piedi nudi e le coreografie, variano a seconda dello stile dell'insegnante.

POLE STREET

La **Pole Street** è uno stile che unisce i movimenti dinamici della Pole dance con la danza hip hop (dall'afro/urban alla dance hall) e prevede l'uso di ginocchiere e sneakers.

POLE CONTEMPORARY

La **Pole Contemporary** è una danza che ricerca la fluidità e l'armonia con l'aiuto del palo e l'ausilio delle ginocchiere. Un insieme tra floorwork e pole dance che si concatenano in un flow di movimenti a tempo di musica.



CERCHIO AEREO

Con il **cerchio aereo** (aerial hoop o lyra) si combinano movimenti di flessibilità e forza, ricercando armonia tra corpo, cerchio e musica.

Il Cerchio aereo è nato come disciplina circense e si è evoluto nel corso degli anni, fino a trovare la sua maggiore espressione. Tramite questa disciplina potrai allenare forza, resistenza, flessibilità ed equilibrio, il tutto con coreografie che esaltano femminilità, creatività e musica, creando una vera e propria magia.

AMACA AEREA

L'**Amaca aerea** permette un allenamento fitness, di mobilità e allo stesso tempo coreografico, totalmente in sospensione!

TESSUTI AEREI

I **Tessuti Aerei** fanno parte dell'Acrobatica e nascono nel mondo circense. Tramite questa disciplina completa potrai allenare forza, resistenza, flessibilità ed equilibrio. Il tutto con coreografie che ti intrecciano e ti sospendono in bellissimi tessuti, esaltando la tua femminilità e donando un pizzico di magia.

FLEXY

Durante le classi di **Flexy** si eseguono esercizi di allungamento e mobilità con lo scopo di diventare più flessibili e fluidi nei movimenti. Perfetto per tutte le poler, ma anche per ogni sportivo!

CATENE

Il corso di **Catene Aeree** permette di imparare a gestire la pressione, le prese ed il posizionamento del corpo rimanendo sempre in contatto con l'attrezzo, il respiro e le sensazioni. Vengono approfondite una selezione di figure e transizioni fluide progettate per garantire controllo ed espressività.





**IMPARARE A CAMMINARE TI RENDE LIBERA.
MA IMPARARE A DANZARE TI DÀ LA LIBERTÀ
PIÙ GRANDE DI TUTTE: **ESPRIMERE CON TUTTO
IL TUO ESSERE LA PERSONA CHE SEI.****

