



SCHEDE CORSI

Via Einaudi, 16
Pessano con Bornago (MI)
02/868.76.411
info@lottatorimilano.it
www.lottatorimilano.it

Via Einaudi, 16
Pessano con Bornago (MI)
02/868.76.411
info@lottatorimilano.it
www.lottatorimilano.it

LOTTATORI MILANO

Descrizioni e orari dei nostri corsi

Via Einaudi, 16



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

SOMMARIO

CHI SIAMO	4
PERCHÉ DA NOI?	4
ABBONAMENTO CORSO, COMBO OPPURE OPEN?	5
ABBONAMENTO LIMITATO	6
ABBONAMENTO GIORNO E ALLENAMENTO LIBERO	7
SINGOLO INGRESSO E CARNET INGRESSI	7

COMBAT

MUAY THAI	9
KICKBOXING K-1 STYLE	10
BOXE	12
JEET KUNE DO	13
KRAV MAGA	14
M M A	16
GRAPPLING - WRESTLING	17
BRAZILIAN JIU-JITSU	18
SAVATE	19

TRAINING

POWERLIFTING	21
CROSS TRAINING	22
FUNCTIONAL TRAINING	23
CALISTHENICS	24
TOTAL BODY	26
SUSPENSION TRAINING	27
CIRCUIT TRAINING	28

ACROBATICA AEREA E DANZA

IT'S POLE DANCE TIME!	32
------------------------------	----





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

Da ultimo, ma non per importanza, un'intera sala dedicata alle discipline acrobatiche della **Poledance**, dell'**Exotic Pole**, dei **Tessuti Aerei**, del **Cerchio**, della **Danza moderna e contemporanea**.

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,

LOTTATORI MILANO SSDRL | Via Einaudi, 16 – Pessano con Bornago (MI)

02/86876411 – info@lottatorimilano.it – www.lottatorimilano.it

facebook: lottatorimilanoteam – instagram lottatorimilano



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.

ABBONAMENTO CORSO, COMBO OPPURE 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.

Primo caso, **CORSO**. Hai scelto una disciplina sola: abbonandoti puoi frequentare tutte le classi previste nel planning di quella disciplina; puoi inoltre sempre accedere alla struttura



LOTTATORI MILANO SSDRL | Via Einaudi, 16 – Pessano con Bornago (MI)

02/86876411 – info@lottatorimilano.it – www.lottatorimilano.it

facebook: lottatorimilanoteam – instagram lottatorimilano

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 dei due corsi che preferisci. Perfetto se non hai orari fissi e vuoi la massima libertà, o se il tuo approccio all'allenamento è interdisciplinare. Perfetto per le discipline ibride (mma, crosstraining etc). Perfetto se vuoi associare alla tua disciplina combat una preparazione atletica funzionale. Due discipline, quindi.. prezzo doppio? Assolutamente NO! Ti lasci aperta questa possibilità con 10 euro in più al mese. Assurdo vero? Resta inoltre sempre a disposizione anche l'allenamento libero 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 anche l'allenamento libero negli orari di apertura della struttura. E quanto costa? Solo 10 euro al mese in più rispetto alla combo.

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

Parlando di sconti, giovani <22 anni, forze dell'ordine e vigili del fuoco hanno uno sconto del 15%.

ABBONAMENTO LIMITATO

Alla **LOTTATORI MILANO** abbiamo pensato anche a te, che non hai tempo per frequentare 3 o più classi alla settimana, oppure magari sei disinteressato all'allenamento libero, o ancora vuoi semplicemente risparmiare un po'.

Ecco allora che hai la possibilità di abbonarti al **LIMITATO**, abbonamento che ti permette di accedere a due classi alla settimana della disciplina da te prescelta, senza possibilità di allenamento libero.

Il prezzo è fortemente ridotto!

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



ABBONAMENTO GIORNO E ALLENAMENTO LIBERO

Alla **LOTTATORI MILANO** i corsi del mattino sono fortemente scontati!

Con l'abbonamento **GIORNO E LIBERO**, ad un prezzo davvero molto competitivo puoi entrare in palestra dalle 10 alle 22 per allenarti individualmente con le nostre attrezzature o per frequentare le classi delle 10.00 e delle 17.

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 uno a 12 mesi con tutte le soluzioni intermedie che vuoi; sono possibili pagamenti frazionati dell'importo totale.

SINGOLO INGRESSO E CARNET INGRESSI

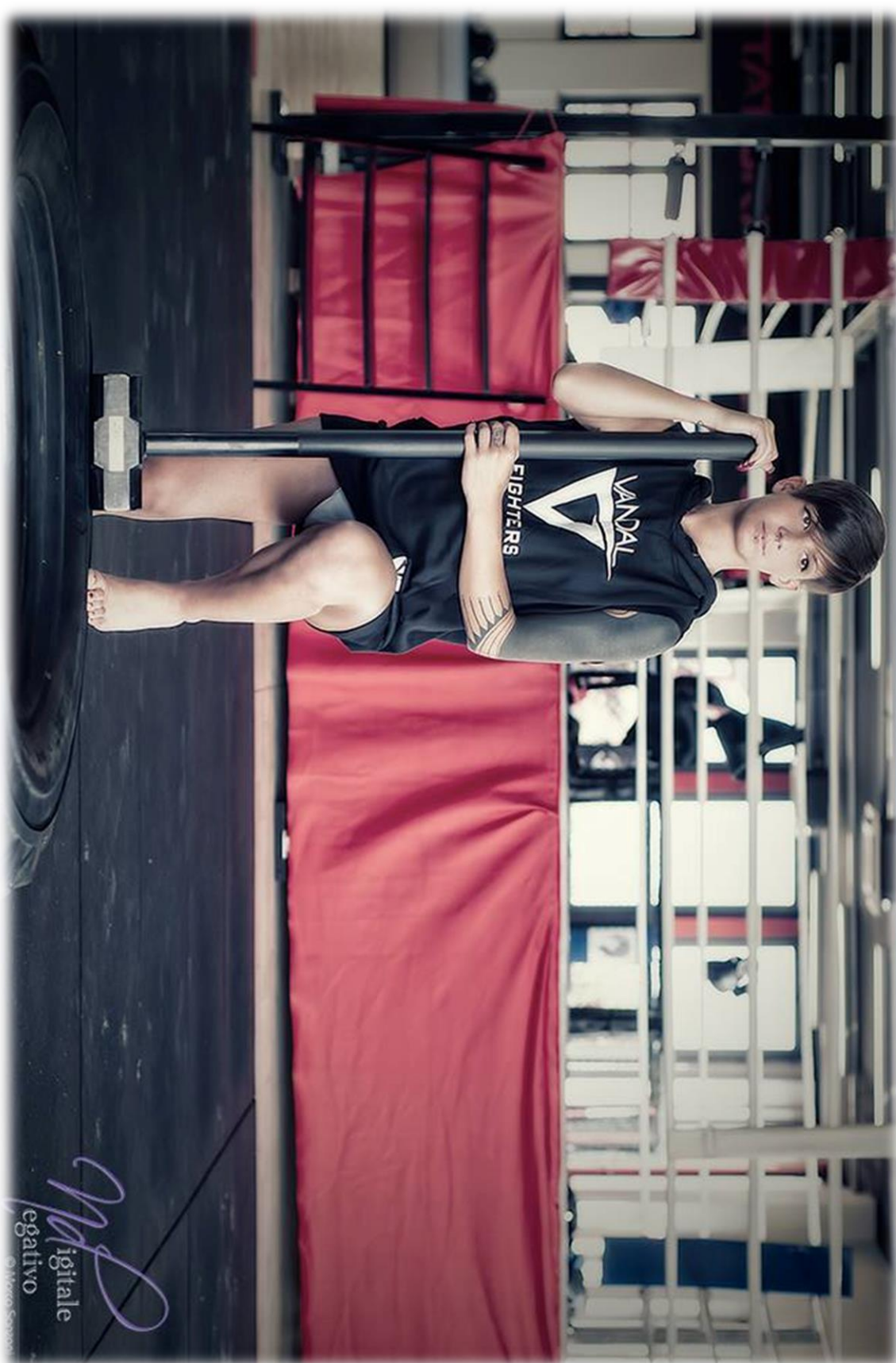
Alla **LOTTATORI MILANO** puoi infine decidere di entrare e pagare 'a consumo', senza abbonamenti.

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.

Per quanto riguarda la sala acrobatica aerea, le lezioni sono sempre a pacchetti, dato il numero chiuso delle lezioni, ed i pacchetti più grandi (20 e 30 lezioni) comprendono la possibilità di allenamento libero in sala con pali, cerchi e tessuti ed in sala attrezzi.





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



MUAY THAI

Docenti: M° Voltolin Diego

Istruttori: Michele Donatini, Andriolo Marta

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:

pausa pranzo 12.00-13.30

kids 17.00-18.00

serale 20.00-21.30

MARTEDÌ:

serale 18.30-20.00

MERCOLEDÌ:

pausa pranzo 12.00-13.30

kids 17.00-18.00

sparring 18.00-20.30

serale 20.00-21.30

GIOVEDÌ:

serale 18.30-20.00

VENERDÌ:

pausa pranzo 12.00-13.30

kids 17.00-18.00

serale 20.00-21.30

LOTTATORI MILANO SSDRL | Via Einaudi, 16 – Pessano con Bornago (MI)

02/86876411 – info@lottatorimilano.it – www.lottatorimilano.it

facebook: lottatorimilanoteam – instagram lottatorimilano

KICKBOXING K-1 STYLE



Docenti: M° Voltolin Diego

Istruttori: Michele Donatini, Andriolo Marta

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:

serale 18.30-20.00

MARTEDÌ:

pausa pranzo 12.00-13.30

serale 20.00-21.30

MERCOLEDÌ:

sparring 18.00-20.30

GIOVEDÌ:

pausa pranzo 12.00-13.30

serale 20.00-21.30

VENERDÌ:

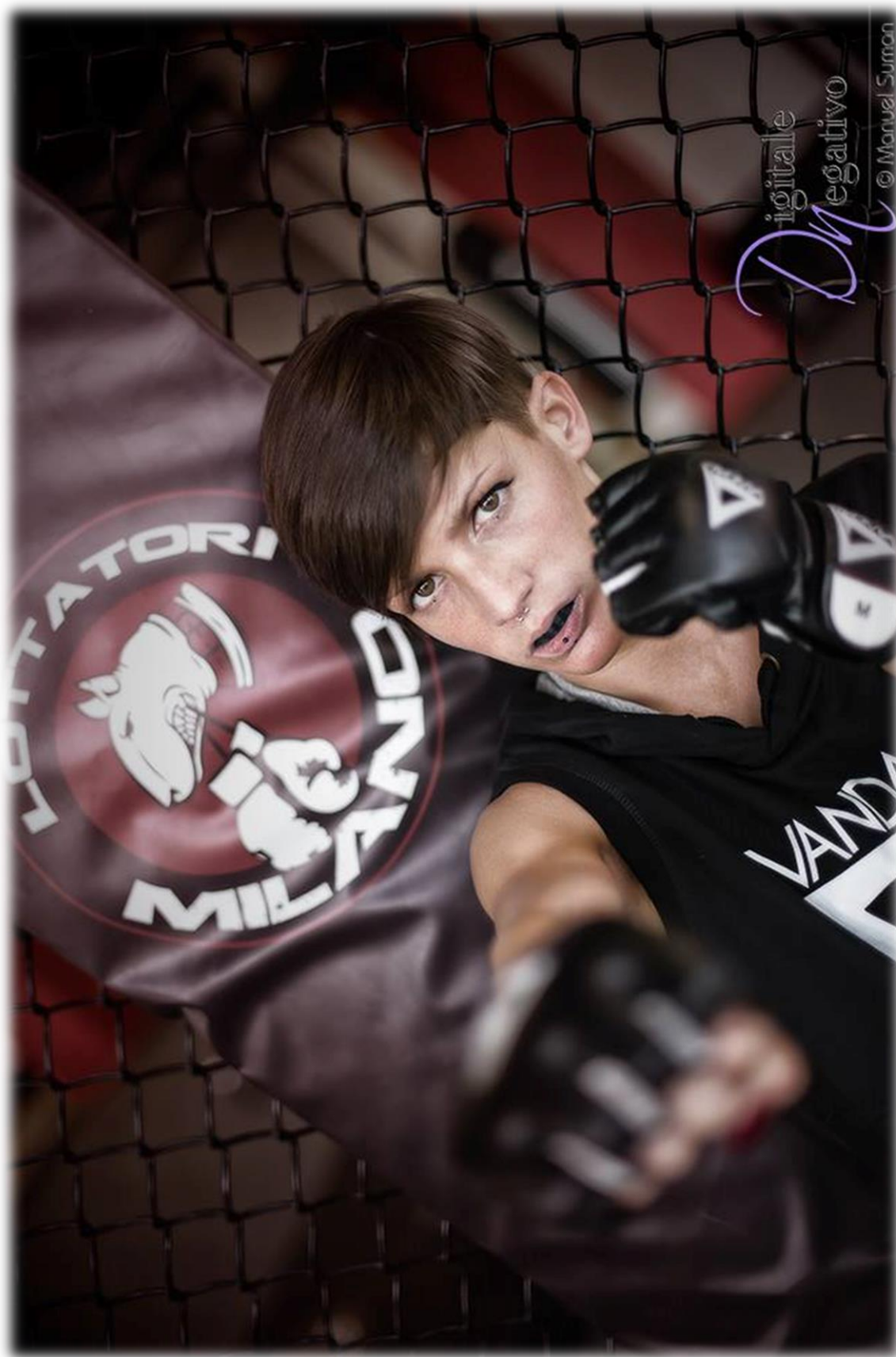
serale 18.30-20.00

LOTTATORI MILANO SSDRL | Via Einaudi, 16 – Pessano con Bornago (MI)

02/86876411 – info@lottatorimilano.it – www.lottatorimilano.it

facebook: lottatorimilanoteam – instagram lottatorimilano





**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: Fabio Amato, Ferdinando Mazzotta

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:

mattino 10.15-11.45
juniores 17.00-18.00
youths 18.00-19.00
sera 19.00-20.30 e 20.30-22.00

MARTEDÌ:

youths 17.30-18.30
sera 18.30-20.00 e 20.00-21.30

MERCOLEDÌ:

mattino 10.15-11.45
juniores 17.00-18.00
youths 18.00-19.00
sera 19.00-20.30 e 20.30-22.00

GIOVEDÌ:

youths 17.30-18.30
sera 18.30-20.00 e 20.00-21.30

VENERDÌ:

mattino 10.15-11.45
juniores 17.00-18.00
youths 18.00-19.00
sera 19.00-20.30 e 20.30-22.00

LOTTATORI MILANO SSDRL | Via Einaudi, 16 – Pessano con Bornago (MI)

02/86876411 – info@lottatorimilano.it – www.lottatorimilano.it

facebook: lottatorimilanoteam – instagram lottatorimilano





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:

MARTEDÌ:

serale 20.00 -21.30

GIOVEDÌ:

serale 20.00 -21.30

KRAV MAGA



Docenti: Simone Rizzo

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:

LUNEDÌ:

serale 20.30-22.00

MARTEDÌ:

serale 18.30-20.00

MERCOLEDÌ:

serale 20.30-22.00

GIOVEDÌ:

serale 18.30-20.00

LOTTATORI MILANO SSDRL | Via Einaudi, 16 – Pessano con Bornago (MI)

02/86876411 – info@lottatorimilano.it – www.lottatorimilano.it

facebook: lottatorimilanoteam – instagram lottatorimilano





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

MMA

Docenti: M° Fabio Tumazzo



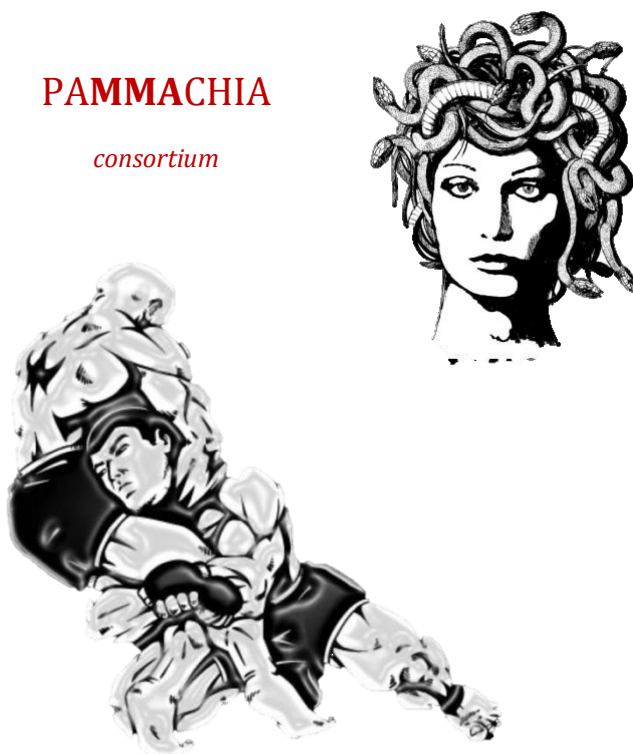
Con il moderno termine MMA, in inglese 'Mixed Martial Arts', si indica uno sport da combattimento 'totale' in cui sono consentite tecniche di percuSSIONE (calci, pugni, gomitate e ginocchiate) e tecniche di lotta (proiezioni, leve e strangolamenti).

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:

serale 20.00-21.30

MERCOLEDÌ:

serale 20.00-21.30

VENERDÌ:

serale 20.00-21.30

SABATO:

Open Mat 14.00-16.00

LOTTATORI MILANO SSDRL | Via Einaudi, 16 – Pessano con Bornago (MI)

02/86876411 – info@lottatorimilano.it – www.lottatorimilano.it

facebook: lottatorimilanoteam – instagram lottatorimilano





GRAPPLING - WRESTLING

Docenti: M° Fabio Tumazzo

Il Grappling, o 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 18.30-20

MERCOLEDÌ:

serale 18.30-20

SABATO:

Open Mat 14.00-16.00

LOTTATORI MILANO SSDRL | Via Einaudi, 16 – Pessano con Bornago (MI)

02/86876411 – info@lottatorimilano.it – www.lottatorimilano.it

facebook: lottatorimilanoteam – instagram lottatorimilano

BRAZILIAN JIU-JITSU



Docenti: Carpentieri Ricardo (black belt),
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 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:

mattino 10.30-12.00
18.45-20.15 e 20.15-21.45

GIOVEDÌ:

mattino 10.30-12.00
18.45-20.15 e 20.15-21.45

VENERDÌ:

no gi 18.45-20.15 no gi!
20.15-21.45

SABATO:

Open Mat

LOTTATORI MILANO SSDRL | Via Einaudi, 16 – Pessano con Bornago (MI)

02/86876411 – info@lottatorimilano.it – www.lottatorimilano.it

facebook: lottatorimilanoteam – instagram lottatorimilano





SAVATE

Docenti: M° Maurizio Faruoli

La savate è uno sport da combattimento, conosciuta anche con il nome di boxe francese savate. Nata nei quartieri più poveri di Parigi e sviluppata tra l'aristocrazia francese durante i primi anni dell'Ottocento, è divenuta col tempo anche uno sport da combattimento caratterizzato dalla varietà delle tecniche di calcio e dal fatto che i savateur indossano apposite scarpe rigide.

Nella savate è fondamentale possedere un'elevata fluidità, precisione e resistenza, il che ne fa uno sport molto completo e tecnico. I colpi di pugno sono quelli tipici del pugilato; per quanto riguarda i calci troviamo i Fouetté, che arrivano a bersaglio con la punta ed il collo del piede, lo Chassé, che impatta con il tallone, lo Charlemont, eseguito con la gamba arretrata, colpendo la tibia dell'avversario col taglio del piede, ed il Reverse, calcio circolare a gamba tesa per colpire al viso o spostare i guanti dal viso dell'avversario e poterlo colpire successivamente con un colpo di pugilato; l'avversario viene colpito con la punta o con il dorso del piede.

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



ORARI:

MARTEDÌ:

serale 20.30-22

VENERDÌ:

serale 20.30-22

LOTTATORI MILANO SSDRL | Via Einaudi, 16 – Pessano con Bornago (MI)
02/86876411 – info@lottatorimilano.it – www.lottatorimilano.it
facebook: lottatorimilanoteam – instagram lottatorimilano



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





POWERLIFTING

Docenti: Polloni Fabrizio
Detti Paride

Il powerlifting è una disciplina sportiva nella quale ogni singolo atleta è impegnato nell'esecuzione di tre esercizi: 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 condizionano, adattano la muscolatura (con ottime risposte anche in termini estetici!) e perfezionano la tecnica, e fasi di 'intensità', che condizionano il sistema nervoso e nelle quali si cerca la massima alzata possibile su panca, stacco e squat.

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, isotonico compreso.

ORARI:



LUNEDÌ:

serale 18.30-20.30

MERCOLEDÌ:

serale 18.30-20.30

AGONISTI:

accesso 10.00-22.00

con programmazioni individuali



LOTTATORI MILANO SSDRL | Via Einaudi, 16 – Pessano con Bornago (MI)
02/86876411 – info@lottatorimilano.it – www.lottatorimilano.it
facebook: lottatorimilanoteam – instagram lottatorimilano

CROSS TRAINING



Docenti: Solcia Cristina
Villa Federico

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 allenamento 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, attrezzata con castello, rack, funi, kettlebells, box jump, bilancieri, manubri e tutto il necessario per una preparazione atletica ottimale.



ORARI:

LUNEDÌ:

pranzo 12.30-13.30

serale 18.45-19.45

MARTEDÌ:

mattino 10.30-11.30

MERCOLEDÌ:

pranzo 12.30-13.30

serale 18.45-19.45

GIOVEDÌ:

mattino 10.30-11.30

VENERDÌ:

pranzo 12.30-13.30

serale 18.45-19.45

SABATO:

mattino 10.00-12.00

LOTTATORI MILANO SSDRL | Via Einaudi, 16 – Pessano con Bornago (MI)

02/86876411 – info@lottatorimilano.it – www.lottatorimilano.it

facebook: lottatorimilanoteam – instagram lottatorimilano



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... 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.



ORARI:

LUNEDÌ:

hard 19.45-21.15

MARTEDÌ:

19.00-20.00

20.00-21.00

MERCOLEDÌ:

hard 19.45-21.15

GIOVEDÌ:

19.00-20.00

20.00-21.00

VENERDÌ:

hard 19.45-21.15

SABATO:

fuckin' Saturday 10.00-12.00

LOTTATORI MILANO SSDRL | Via Einaudi, 16 – Pessano con Bornago (MI)

02/86876411 – info@lottatorimilano.it – www.lottatorimilano.it

facebook: lottatorimilanoteam – instagram lottatorimilano

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, coordinazione e fisicità, vengono stimulate anche le creatività e la personalità degli atleti.

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

Alla **LOTTATORI MILANO** è possibile praticare calisthenics in un'apposita sala di attrezzata specifico castello, parallele, rastrelliera per bandiera, anelli e ogni altro strumento necessario.



ORARI:

LUNEDÌ:

serale 19.00-20.30

serale 20.30-21.30

MARTEDÌ:

serale 21.00-22.00

MERCOLEDÌ:

serale 19.30-20.30

serale 20.30-22.00

GIOVEDÌ:

serale 20.30-22.00

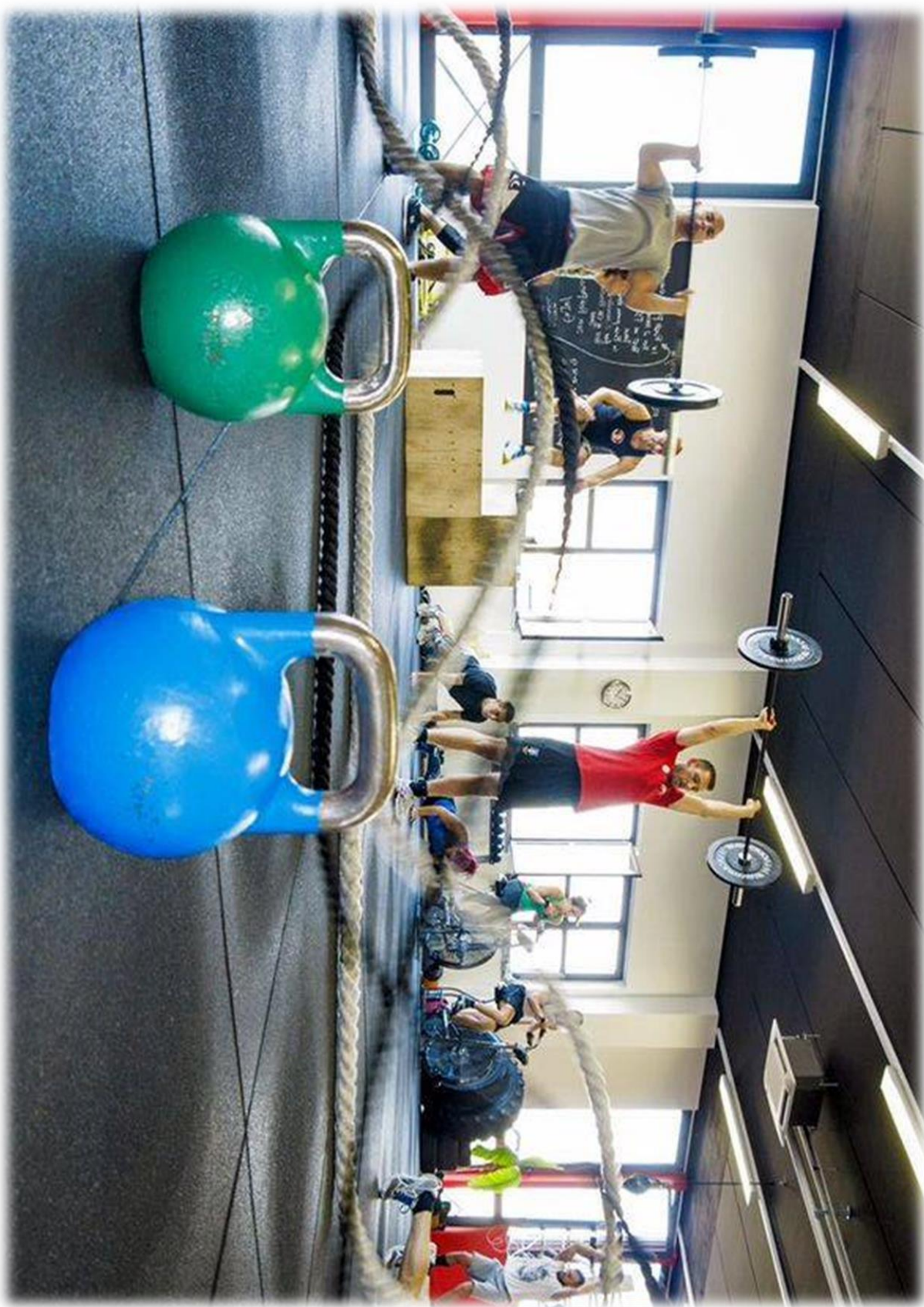
LOTTATORI MILANO SSDRL | Via Einaudi, 16 – Pessano con Bornago (MI)

02/86876411 – info@lottatorimilano.it – www.lottatorimilano.it

facebook: lottatorimilanoteam – instagram lottatorimilano



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



TOTAL BODY



Docenti: Bovero Matteo
Villa Federico

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

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

Dopo un buon riscaldamento ci si avvia alla fase centrale del workout, nella quale si stimola la muscolatura di tutto il corpo; nel defaticamento si riduce la frequenza cardiaca e si allungano i muscoli impegnati dall'allenamento.

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

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:

17.15-18.15

MERCOLEDÌ:

17.15-18.15

VENERDÌ:

17.15-18.15

LOTTATORI MILANO SSDRL | Via Einaudi, 16 – Pessano con Bornago (MI)

02/86876411 – info@lottatorimilano.it – www.lottatorimilano.it

facebook: lottatorimilanoteam – instagram lottatorimilano





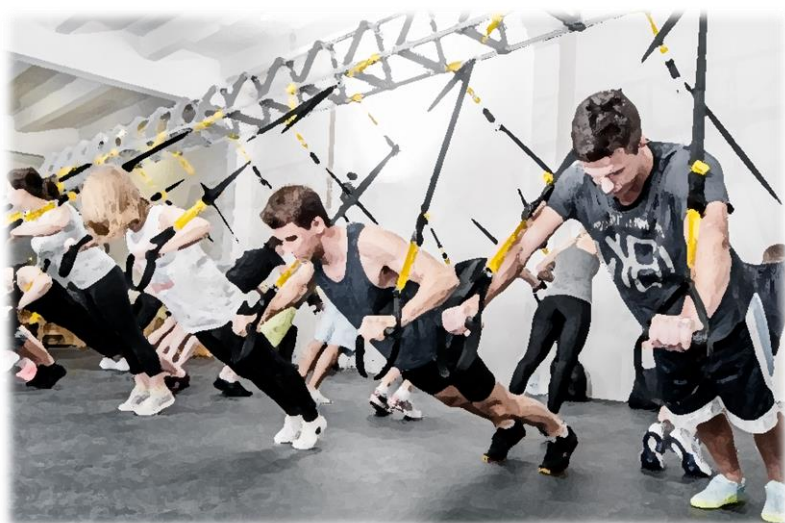
SUSPENSION TRAINING

Docenti: Ilario Franco

Il TRX è uno strumento estremamente versatile che serve per allenare tutto il corpo. Costituito semplicemente da cavi, cinghie e maniglie, permette di allenarsi sfruttando la forza di gravità. Afferrando le maniglie con le mani o inserendovi i piedi, si possono eseguire tantissimi esercizi. In base alla diversa angolazione che si assume e aumentando o diminuendo la base di appoggio dei piedi, ci si può allenare con differenti gradi di intensità e difficoltà (da qui l'acronimo Total Resistance Exercise).

Lavorando in maniera non stabile, i movimenti che si vanno a compiere allenano sia la parte del corpo maggiormente interessata, ma anche – indirettamente – altri muscoli utili per dare stabilità. Tutti gli esercizi sfruttano la forza di gravità e, come carico, il peso corporeo. Ciò permette un potenziamento muscolare armonico e non eccessivo e sgradevole dal punto di vista estetico. Con il TRX, oltre alla forza, si migliorano anche equilibrio e resistenza. Tutti fattori che richiedono un controllo perfetto del sistema muscolare e della postura.

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 19.30-20.20

LOTTATORI MILANO SSDRL | Via Einaudi, 16 – Pessano con Bornago (MI)
02/86876411 – info@lottatorimilano.it – www.lottatorimilano.it
facebook: lottatorimilanoteam – instagram lottatorimilano

CIRCUIT TRAINING



Docenti: Franco Ilario
Villa Federico

Il corso Circuit Training è un protocollo tonificante ed allenante, composto da esercizi semplici con esecuzioni rapide e tempi di recupero corti, con esercizi a corpo libero o che utilizzano piccoli sovraccarichi. È quindi un allenamento ad alta intensità cardiovascolare che propone sedute brevi ma intense.

Circuiti Training permette di bruciare moltissime calorie in un'ora, e di tonificare 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.



ORARI:

LUNEDÌ:

serale 18.40-19.30

MERCOLEDÌ:

serale 18.40-19.30

VENERDÌ:

serale 18.40-19.30



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



LucaMortellaro

	ORARIO	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB
TRAINING	CROSS TRAINING (Solcia, Villa)	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 (Manzi, Arienti)		19:00-20:00 20:00-21:00		19:00-20:00 20:00-21:00		10:00-12:00
	Hard FUNCTIONAL TRAINING (Manzi)	19:45-21:15		19:45-21:15		19:45-21:15	10:00-12:00
	POWERLIFTING (Polloni)	18:30-20:30		18:30-20:30			
	CALISTHENICS (Bovero, Romano)	19:00-20:30 20:30-21:30	21:00-22:00	19:30-20:30 20:30-22:00	20:30-22:00		
	COMBAT ATHLETICS (Tumazzo)	17:00-18:30		17:00-18:30			
	TOTAL BODY (Bovero, Villa)	17:15-18:15		17:15-18:15		17:15-18:15	
	CIRCUIT TRAINING (Franco, Villa)	18:40-19:30		18:40-19:30		18:40-19:30	
	SUSPENSION TRAINING (Franco)	19:30-20:20					
COMBAT	BOXE (Amato, Mazzotta)	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) (Amato, Mazzotta)	17:00-18:00		17:00-18:00		17:00-18:00	
	BOXE YOUTHS (<18 anni) (Amato, Mazzotta)	18:00-19:00	17:30-18:30	18:00-19:00	17:30-18:30	18:00-19:00	
	K-1 (Voltolin, Donatini, Andriolo)	18:30-20:00	12:00-13:30 20:00-21:30	18:00-20:30	12:00-13:30 20:00-21:30	18:30-20:00	
	MUAY THAI (Voltolin, Donatini, Andriolo)	12:00-13:30 20:00-21:30	18:30-20:00	12:00-13:30 18:00-20:30 20:00-21:30	18:30-20:00	12:00-13:30 20:00-21:30	
	MUAY THAI Kids (Voltolin, Andriolo)	17:00-18:00		17:00-18:00		17:00-18:00	
	SAVATE (Faruoli)		20:30-22:00			20:30-22:00	
	MMA (Tumazzo, Brenzan)	20:00-21:30		20:00-21:30		20:00-21:30	OPEN MAT 14:00-16:00
	GRAPPLING - WRESTLING (Tumazzo)	18:30-20:00		18:30-20:00			OPEN MAT 14:00-16:00
	BRAZILIAN JIU JITSU (Carpentieri)		10.30-12.00 18:45-20:15 20:15-21:45		10.30-12.00 18:45-20:15 20:15-21:45	no-gi 18:45-20:15 gi 20:15-21:45	OPEN MAT AGONISTI 10:30-12:00
	JEET KUNE DO (Rizzo)		20:00-21:30		20:00-21:30		
	KRAV MAGA (Rizzo)	20:30-22:00	18:30-20:00	20:30-22:00	18:30-20:00		





LOTTATORI MILANO SSDRL | Via Einaudi, 16 – Pessano con Bornago (MI)
02/86876411 – info@lottatorimilano.it – www.lottatorimilano.it
facebook: lottatorimilanoteam – instagram lottatorimilano



IT'S POLE DANCE TIME!

LOTTATORI MILANO



it's
**POLE
DANCE** TIME



LOTTATORI MILANO SSDRL | Via Einaudi, 16 – Pessano con Bornago (MI)
02/86876411 – info@lottatorimilano.it – www.lottatorimilano.it
facebook: lottatorimilanoteam – instagram lottatorimilano



LOTTATORI MILANO

h.	LU	MA	ME	GI	VE	SA	DO	
10 11						amaca		
11 12						tessuti aerei base		
12 13						cerchio		
13 14		pole dance		pole dance		heels		
17 18	flexy	pole dance PROPRIOCEZIONE		pole dance PROPRIOCEZIONE	amaca	stage eventi		stage eventi
18 19	amaca	flexy	tessuti aerei	cerchio	flexy			
19 20	cerchio	pole dance	tessuti aerei	pole dance	pole dance			
20 21	pole dance PROPRIOCEZIONE	exotic pole	tessuti aerei	flexy	cerchio			
21 22	pole dance	cerchio	heels	exotic pole	exotic pole			
con:	silvia	erica	roberta	alice	silvia			
	ALLENAMENTO LIBERO							



Scopri questi fantastici corsi, che esaltano forza, coordinazione, flessibilità, femminilità e sensualità!

La **POLE DANCE** è un misto di ginnastica e danza con la pertica (il palo). È un'attività sportiva a tutti gli effetti: si basa infatti sull'esecuzione di figure acrobatiche, che richiedono notevoli doti di forza, scioltezza, coordinazione, agilità, flessibilità e resistenza. Unisce all'esercizio fisico l'espressività della danza, aumentando la fiducia in se stessi e nelle proprie capacità. Rimodella il corpo lavorando totalbody e rende più forti corpo e mente! Perché praticarla in Lottatori Milano? Intanto per le nostre splendide e bravissime istruttrici! 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, si scivola meno). Le lezioni si svolgono in una nuovissima sala di 100mq con 9 pali in tutto, materassini protettivi, specchi su due lati, finestre e luce sugli altri due!

EXOTIC POLE è una danza che aiuta a riscoprire la propria femminilità ed a ritrovare fiducia in se stesse! Come nella PoleDance si alternano momenti al suolo ed in piedi, sempre con l'ausilio del palo; cambiano le calzature (tacchi al posto dei piedi nudi) e le coreografie, ulteriormente diverse a seconda dello stile proprio dell'insegnante.

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

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 esaltano femminilità, musica e un pizzico di magia.

L'**AMACA** aerea permette un allenamento fitness, di mobilità, coreografico, totalmente in sospensione!

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 intrecciano e ti sospendono in bellissimi tessuti, che esaltano femminilità, musica e un pizzico di magia.

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 polder, ma anche per ogni sportivo!

Il corso di **HEELS** prevede l'uso di tacchi alti e richiami a diversi stili di danza. Posing, runaway, floorwork, giri, trick, si fondono in una danza che esalta femminilità e sensualità.





**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.**



LOTTATORI MILANO SSDRL | Via Einaudi, 16 – Pessano con Bornago (MI)
02/86876411 – info@lottatorimilano.it – www.lottatorimilano.it
facebook: lottatorimilanoteam – instagram lottatorimilano