



ASD INGEGNERI TRIESTE



AVVICINAMENTO ALLA BOXE

28 NOVEMBRE 2023 | 19:45
PRESSO LA PALESTRA DEL PALAZZO
DELLO SPORT DI CHIARBOLA

VIA VISINADA, 5 - TRIESTE

ASD INGEGNERI TRIESTE E
ASD CLUB SPORTIVO TRIESTE PUGILATO
ORGANIZZANO UNA LEZIONE DI AVVICINAMENTO ALLA BOXE

La lezione prevede:

- riscaldamento con uso della corda
- circuito di 6 esercizi e circuito con pesi leggeri
- impostazione tecnica di base
- lavoro a coppie con sparring condizionato
- lavoro libero sacco, pera veloce, pera francese e pera sospesa

Evento gratuito iscritti 2023 ASD. Per coloro che non sono ancora iscritti quota iscrizione 10€ valida per tutto il 2024 pagamento all'ingresso

Iscrizione obbligatoria entro l'27/11 al link
<https://bit.ly/asdboxe>

