



Via Carlo Botta, 19
20135 - Milano
(MM3 PORTA ROMANA)
info al numero:
tel. 02.36752079

Mail:

monteneroboxingclub@gmail.com

LEGENDA :

- BOXE/PUGILATO
- FUNCTIONAL TRAINING
- KICK BOXING
- ATHLETIC FIGHT TRAINING
- JUNIOR BOXING
- BABY KICK

ISTRUTTORI :

NICO COLAIANNI

Socio fondatore e Direttore Sportivo di **Montenero Boxing Club**, tecnico certificato 1° livello FPI ed esperto di allenamento funzionale e dell'uso del kettlebell ed allenatore P/T 1° livello FIPE

MIRKO CHIARI

Tecnico certificato 1° livello FPI.

SILVIA LA NOTTE

Professionista negli sport da ring dal 2000. Pluricampionessa Europea e Mondiale 48 e 50kg :

Savate Fis
Chauss'fight Fis
Kickboxing WKN
K-1 Style Wpkc Wako J-Net
Thai Boxe Iska

ANGELA GUIDONI

Tecnico certificato 1° livello FPI

SANDRA SCICA

FIPE Personal trainer 1° livello
FBB Functional body building /
Ist. functional fitness

ORARIO CORSI

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
MATTINA	h. 7.30 > 8.30	h. 7.30 > 8.30	h. 7.30 > 8.30	h. 7.30 > 8.30	h. 7.30 > 8.30		TRAIN HARD REST HARD DAY OFF
	h. 10.00 > 11.00	h. 10.00 > 11.00	h. 10.00 > 11.00	h. 10.00 > 11.00	h. 10.00 > 11.00		
PRANZO	h. 13.00 > 14.00	h. 13.00 > 14.00	h. 13.00 > 14.00	h. 13.00 > 14.00	h. 13.00 > 14.00		
POMERIGGIO	h. 17.00 > 18.00	h. 17.00 > 18.00		h. 17.00 > 18.00	h. 17.00 > 18.00		
	h. 18.00 > 19.00	h. 18.00 > 19.00	h. 18.00 > 19.00	h. 18.00 > 19.00	h. 18.00 > 19.00		
SERALE	h. 19.00 > 20.00	h. 19.00 > 20.00	h. 19.00 > 20.00	h. 19.00 > 20.00	h. 19.00 > 20.00		
	h. 20.00 > 21.00	h. 20.00 > 21.00	h. 20.00 > 21.00	h. 20.00 > 21.00	h. 20.00 > 21.00		

ABBONAMENTI (3 VOLTE A SETTIMANA)

ISCRIZIONE	BOXE	FUNC. TRAINING	OPEN
MENSILE	€ 95	€ 90	€ 120
TRIMESTRALE	€ 250	€ 240	€ 310
SEMESTRALE	€ 460	€ 440	€ 520
ANNUALE	€ 630	€ 600	€ 720
ING. SINGOLO	€ 15		
PERS. TRAINING	€ 40 (10 lezioni € 390)		

Pacchetto 10 ingressi (utilizzabile entro un anno dalla sottoscrizione dell'abbonamento) € 140 ←

ABBONAMENTI (2 VOLTE A SETTIMANA)

ISCRIZIONE	BOXE	FUNC. TRAINING	KICK BOXING	A.F.T	JUNIOR BOXING	BABY KICK
MENSILE	€ 85	€ 80	€ 85	€ 85	€ 75	€ 75
TRIMESTRALE	€ 230	€ 220	€ 230	€ 230	€ 200	€ 200
SEMESTRALE	€ 430	€ 410	€ 430	€ 430	€ 360	€ 360
ANNUALE	€ 590	€ 580	€ 590	€ 590	€ 520	€ 520

- Lezione di prova gratuita di boxe, kick boxing e/o allenamento funzionale per tutti gli interessati di provare questa tipologia di allenamento.
- La quota di iscrizione al corso comprende la frequenza di una disciplina da seguire sempre nell'orario prescelto, mentre l'iscrizione open comprende la frequenza libera o di un corso in qualsiasi fascia oraria per tutta la settimana
- Tutti gli iscritti dovranno presentare il **certificato medico B1 per attività sportiva non agonistica** ed effettuare il pagamento obbligatorio annuale di € 40,00 di iscrizione comprensivo di assicurazione da corrispondere al momento dell'iscrizione