



LEONICA
BOXING CLUB

COSTI E INFO GENERALI

Leonica è passione
ed è diventata ormai
un luogo di ritrovo per ragazzi,
ragazze, uomini e donne
che con le motivazioni
più disparate hanno deciso
di unirsi a noi cercando
di **raggiungere i propri**
obiettivi attraverso
il pugilato.



WE ARE LEONICA

Passione e competenza al vostro servizio.



**SIMONE
VANNI**

TECNICO RESPONSABILE



**RICCARDO
VANNI**

TECNICO DI 1° LIVELLO



**GIUSEPPE
LIGUORI**

ASPIRANTE TECNICO



**NICCOLÒ
TAVAREZ**

ASPIRANTE TECNICO



**DAVID
LUISI**

PERSONAL TRAINER



**GIORGIO
AMMANNATI**

PREPARATORE ATLETICO



**DUCCIO
COSTOLI**

PREPARATORE ATLETICO

I NOSTRI CORSI

Sarete seguiti dal principio alla fine dell'allenamento dalla supervisione dei responsabili sempre presenti in sala nei seguenti orari:

CORSO BAMBINI (6-13 anni)

DA LUNEDÌ A VENERDÌ

16:00 – 17:00

CORSO RAGAZZI (14-18 anni)

DA LUNEDÌ A VENERDÌ

17:00 – 18:00

CORSO ADULTI

DA LUNEDÌ A VENERDÌ

11:00 – 12:30

12:30 – 13:30

18:00 – 19:10

19:10 – 20:20

20:00 – 21:10

SABATO

10:30 – 12:30 | TRAINING CAMP AUTOGESTITO

PROGRAMMA DI ALLENAMENTO

Tutte le lezioni prevedono una prima parte di **riscaldamento** tramite esercizi volti a **migliorare la forma fisica, l'agilità, la reattività e la resistenza**.

Per i neofiti, nella prima lezione, **verranno fornite nozioni sull'impostazione di guardia e sui colpi principali**. **Per chi ha già praticato la boxe verrà valutato il livello tramite test e schede di valutazione**. Successivamente verrà costruito un piano di lavoro adeguato.

LUNEDÌ | TECNICA

Studio degli aspetti tecnici della boxe, movimenti del corpo, colpi e schivate. Gli esercizi vengono svolti "a vuoto", con un partner o sui sacchi.

MARTEDÌ | GAMBE

Circuito con esercizi specifici per rassodare, allungare e tonificare i muscoli delle gambe.

Per potenziare la resistenza e per aumentare il fiato è previsto anche lavoro di corsa su strada o su pista.

MERCOLEDÌ | SPARRING

Lo sparring è una forma di allenamento comune a molti sport da combattimento dove i praticanti combattono con alcune limitazioni rispetto ad un incontro vero e proprio, per potersi esercitare o approfondire alcune tecniche.

GIOVEDÌ | FORZA

Circuito per le braccia e spalle con pesi per tonificare e rassodare la parte superiore del corpo.

VENERDÌ | RIPETUTE

Ripetizione intensiva di colpi al sacco intervallata da esercizi con salto della corda o a corpo libero.

SABATO TRAINING CAMP AUTOGESTITO

L'allenamento del sabato tende a variare. È un allenamento mirato a colmare eventuali lacune che sono emerse durante la settimana.

Le lezioni sono strutturate con **diversi livelli di preparazione**, sia fisica che tecnica, in modo da **permettere a chiunque** di prendere parte alle lezioni, siano essi **bambini, principianti o avanzati**.

LA PRIMA LEZIONE È UNA LEZIONE PRIVATA DOVE VERRETE IMPOSTATI IN GUARDIA E DOVE VI SARANNO INSEGNATE LE BASI TECNICHE. AVRETE DIRITTO POI AD UNA **SETTIMANA DI PROVA GRATUITA** PER PROVARE TUTTI I NOSTRI CORSI.



**NON ASPETTARE
IL MOMENTO GIUSTO
L'UNICO MOMENTO
GIUSTO È ADESSO!**

**RICHIEDI SUBITO
1 SETTIMANA PROVA
GRATUITA**

I COSTI

**SPESE FISSE ANNUALI DI ISCRIZIONE
(ANDRANNO PAGATE INSIEME AL PRIMO ABBONAMENTO).**

**ISCRIZIONE ANNUALE (valida 365 giorni) – 50€
FPI (Iscrizione alla Federazione Pugilistica Italiana)
scade ogni il 31/12 ogni anno.**

1 INGRESSO SINGOLO | 15 €



LEZIONI PRIVATE

1 lezione privata – 30 €

10 lezioni private – 300 €

Lezioni private con 2 persone – 40€

Lezioni private con 3 persone – 50€

TARIFFE ADULTI + INGRESSO SALA PESI

- *Accesso a tutti i corsi*
- *Schede di valutazione test progressi*
- *Lavoro personalizzato sui colpitori*
- *Ingresso in sala pesi 2 volte a settimana*

MENSILE – 130 €

TRIMESTRALE – 350 € (non dilazionabile)

SEMESTRALE – 650€ (non dilazionabile)

ANNUALE – 1.090 € (dilazionabile in due rate, 50% subito, 50% il mese successivo)



TARIFFE ADULTI

- *Accesso a tutti i corsi*
- *Schede di valutazione test progressi*
- *Lavoro personalizzato sui colpitori*

MENSILE – 100 €

TRIMESTRALE – 260 € (non dilazionabile)

SEMESTRALE – 470 € (non dilazionabile)

ANNUALE – 820 € (dilazionabile in due rate, 50% subito, 50% il mese successivo)



TARIFFE AGONISTI

- *Accesso a tutti i corsi*
- *Schede di valutazione test progressi*
- *Lavoro personalizzato sui colpitori*

MENSILE – 90 €

TRIMESTRALE – 240 € (non dilazionabile)

SEMESTRALE – 420 € (non dilazionabile)

ANNUALE – 720 € (dilazionabile in due rate, 50% subito, 50% il mese successivo)

TARIFFE BIMBI

MENSILE – 65 €

TRIMESTRALE – 180 € (non dilazionabile)

SEMESTRALE – 330 € (non dilazionabile)

*ANNUALE – 600 € (dilazionabile in due rate,
50% subito, 50% il mese successivo)*



TARIFFE RAGAZZI CORSO ORE 17:00

No schede di valutazione

MENSILE – 90 €

TRIMESTRALE – 240 € (non dilazionabile)

SEMESTRALE – 420 € (non dilazionabile)

*ANNUALE – 720 € (dilazionabile in due rate,
50% subito, 50% il mese successivo)*



METODI DI PAGAMENTO

Contanti | Bancomat

Bonfido al seguente IBAN

IT97M 0523237870000000021926

CAUSALE: *Indicare il tipo di abbonamento scelto*

+ Nome e Cognome dell'abbonato

BENEFICIARIO: *ASD Leonica Boxing Club*

VISITA MEDICA

*Per effettuare la visita è necessario presentarsi al centro medico con la richiesta della società.
Potete richiedere il modulo direttamente in palestra.*

VISITA MEDICO SPORTIVA AGONISTICA DI TIPO B1

(Necessaria per frequentare i corsi nelle palestra da combattimento e disputare incontri di tipo Light Contact e Gym Boxe)

PER LA VISITA AGONISTICA DI TIPO B1 CONSIGLIAMO:

CENTRO ILEX

*Via Cesare Battisti, 87 – 50054 Fucecchio (FI)
Chiamare al numero – 0571684725 e fissare
un appuntamento negli orari per te più idonei*



VISITA MEDICO AGONISTICA FULL CONTACT

(Necessaria per disputare incontri di contatto pieno).

PER LA VISITA AGONISTICA FULL CONTACT CONSIGLIAMO:

MEDICAL FLORENCE 2000

*SR 222 Chiantigiana, 64, 50012 Bagno A Ripoli (FI)
Chiamare al numero – 055 643154 e fissare
un appuntamento negli orari per te più idonei*.*



***IMPORTANTE** presentarsi con **un esame delle urine valido.**

La visita deve essere svolta **entro 20/30 giorni** dall'effettuazione dell'esame delle urine.

Una volta effettuata la visita medica, **sarà necessario per completare l'affiliazione, compilare il modulo di iscrizione** che troverete a disposizione in palestra e sarà necessario **allegare anche una fotocopia del documento d'identità e del codice fiscale** (nel caso di minorenni) anche del genitore responsabile.

Via dei Gigli, 16,
50054 San Pierino (FI)

Informazioni e iscrizioni

Simone Vanni – Responsabile Tecnico
Tel. 340.5627029

Parte amministrativa

Rebecca | Tel. 345.5052198

Segreteria e affiliazioni

Claudia | Tel. 380.3804910



www.leonicaboxingclub.it