

A photograph of two kickboxers in a gym. The kickboxer on the left is wearing a black t-shirt, black shorts, and black protective gear (helmet, gloves, and shin guards). He is wearing black and green 'SPHINX' brand gloves. The kickboxer on the right is wearing a white t-shirt with a red and black logo that says 'FIGHT CLUB', black shorts, and black protective gear. He is wearing red and black gloves and is in the middle of a high kick towards the other kickboxer. The background shows a gym with wooden floors, metal railings, and spectators.

FAQ

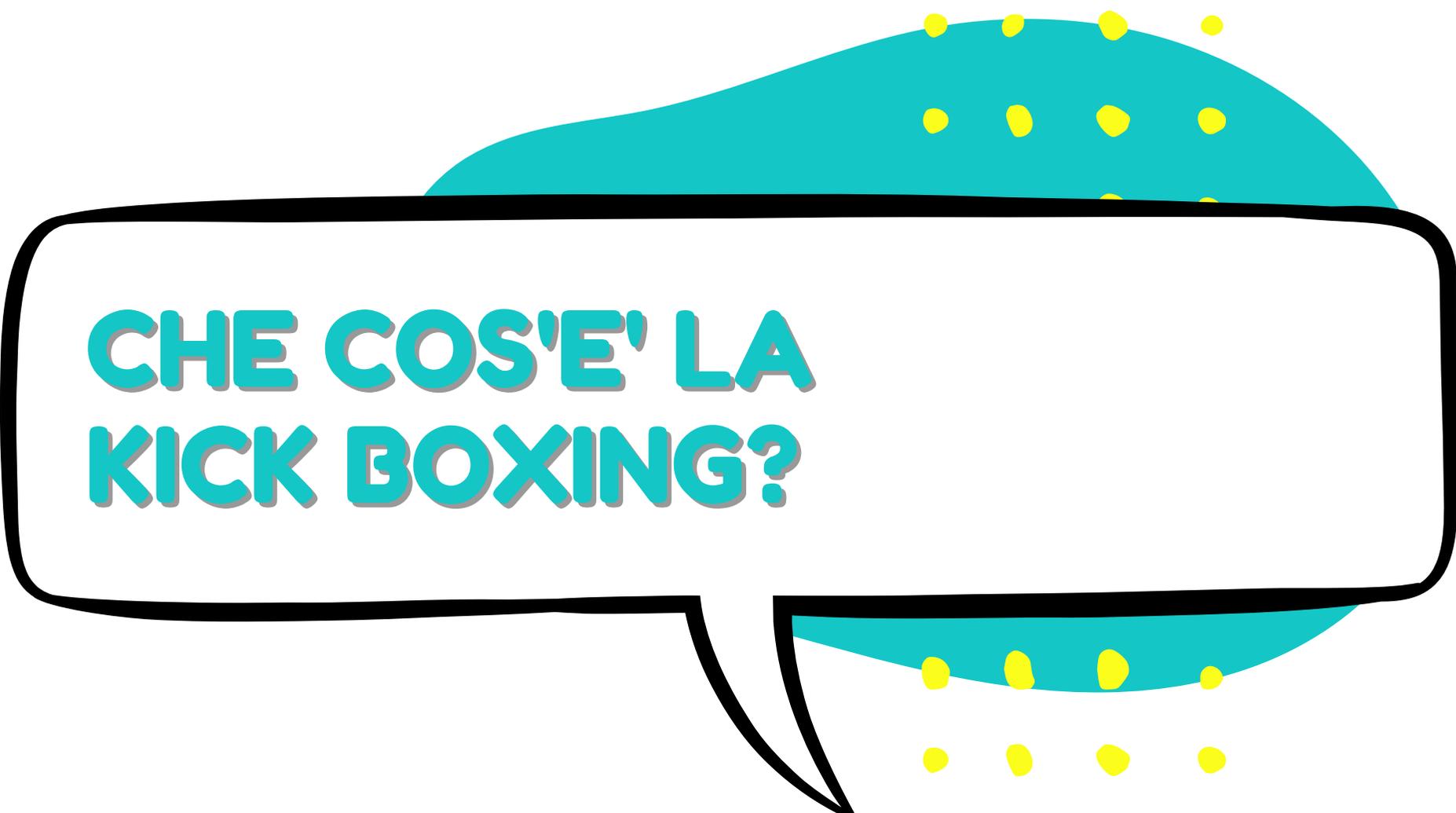
KICK BOXING

MAR-GIO

15.00-16.00

20.00-21.00

SAB 16.15-17.15



**CHE COS'E' LA
KICK BOXING?**

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.



QUALI SONO I BENEFICI?

La Kick Boxing aiuta a migliorare **riflessi, coordinazione e mobilità arto muscolare**, insegnando a gestire la paura in situazioni di stress, stimolando nel praticante la **consapevolezza** di sé.



**MA NON HO MAI FATTO
ARTI MARZIALI...**

Sei nel posto giusto per iniziare!

Il corso, che si rivolge a ragazzi dai 14 anni in su e adulti, è strutturato per praticanti di tutti i livelli: da principianti ad agonisti.

Unico requisito: avere voglia di imparare e mettersi in gioco!



SI PUO'
FARE
UNA
PROVA?

Certo!

Consigliamo sempre di fare
due lezioni di prova e di
confrontarsi con l'insegnante
tecnico prima di iscriversi.



**E' IMPORTANTE
PRENOTARE LA
PROVA!**

Puoi farlo con un messaggio

WhatsApp al numero della

Segreteria: **392 1715021**

o inviando una **mail** a:

fightclubravenna@gmail.com

COME BISOGNA VESTIRSI PER LA PROVA?



Comodi!

Pantaloncino e maglietta, più un paio di ciabattine per spostarsi dallo spogliatoio alla sala. Sul tatami si accede a piedi nudi, si raccomandano piedi puliti.

Si consiglia di portare un piccolo asciugamano, un cambio pulito e dell'acqua.



Prima facciamo le lezioni di prova!
Se ti trovi bene con l'insegnante
tecnico ed i compagni, iniziamo questo
percorso insieme.



**DOVE
SIETE DI
PRECISO?**

Siamo in **via Sergio Cavina
27A**, presso il Centro
Commerciale San Biagio.

TI ASPETTIAMO!



Se hai altre domande,
contattaci!

✉ fightclubravenna@gmail.com

392-1715021 

  [RavennaFightClub](#) | [fclub_ravenna](#)

www.fightclubravenna.it 



 **SPORT**
E SALUTE