



Le arti marziali miste sono uno **sport da** combattimento a contatto pieno.

Nascono dalla combinazione di tecniche provenienti da tutte le altre discipline marziali e da combattimento.

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!

COME SI SVOLGONO LE LEZIONI?

preparazione atletica per condizionare il corpo sotto stress e dallo studio della tecnica in tutte le distanze da combattimento che si possono creare.



Certo!

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



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'insegnate tecnico ed i compagni, iniziamo questo percorso insieme.



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



Se hai altre domande, contattaci!

fightclubravenna@gmail.com







