



DUNAMIS



PALESTRA DELLE ARTI



CORSO ISTRUTTORI MMA *I EDITION*

**DAL 16 APRILE AL 6 GIUGNO
IN DUNAMISLORETO
CORSO BUENOS AIRES 92 MILANO**

Prerequisiti:

Aperta ad atleti con almeno 3 anni di pratica quotidiana e/o agonistica in una o più delle seguenti discipline: MMA, Muay Thai, Kicboxing, Savate, Brazilian Jiu-Jitsu, Jeet Kune Do, Combat Sambo, Sanda, Shooto Boxe.

Quando:

Da mercoledì 16 aprile a venerdì 6 giugno

Tutti i mercoledì e venerdì dalle 15:00 alle 17:15

Sabato 26 Aprile dalle ore 9:00 alle ore 12:00

Sabato 10 Maggio dalle ore 9:00 alle ore 12:00

Sabato e Domenica 17 e 18 Maggio dalle ore 9:00 alle ore 18:00

Dove:

Dunamis Loreto Corso Buenos Aires 92 citofono 40

Programma parte pratica

- 4 lezioni di Boxe con Hermes Marzagalli e Francesco Ambrosino - 8 ore;
- 4 lezione di Muay Thai con Lorenzo Prezioso e Massimo Capussela - 8 ore;
- 4 lezioni di Wrestling e striking da clinch con David Pozzi e Alberto Ceretto - 8 ore;
- 4 lezioni di ground e pound con Daniele Santisi - 8 ore;
- 18 ore di drill/sparring/applicazione delle strategie con Lorenzo Prezioso, Daniele Santisi, David Pozzi e Francesco Ambrosino.

Totale: 50 ore di pratica

Numero massimo di assenze: 2 in settimana, 1 nei weekend

Programma parte teorica

- Normativa italiana settore sportivo
- Preatletismo
- Traumatologia
- Corso di primo soccorso
- Didattica dell'insegnamento
- Regolamenti competizioni

Costo: 370 euro compreso di diploma ACSI

Contatti: info@dunamismilano.com

Segreteria Dunamis Loreto - 389 4588361