



ARTI MARZIALI : MUAY THAI / Palestra WELLNESS EVOLUTION a Imperia

📍 Mappa

□

 ATTIVITA' FITNESS & WELLNESS SALA ATTREZZI & SALA CARDIO: -BODY BUILDING; -ALLENAMENTO AL FEMMINILE; -RIEDUCAZIONE FUNZIONALE; -PERSONAL TRAINER. CORSI SALA FITNESS: -PUMP; -CIRCUITO; -CORE; -G.A.G. CIRCUITO; -SUPER JUMP; -ZUMBA; -STEP INTENSITY; -FIT BOXE. ATTIVITA' OLISTICHE: -PILATES; -GINNASTICA POSTURALE. SPINNING o INDOOR CYCLING ALLENAMENTI ALTA INTENSITA': -ALLENAMENTO FUNZIONALE; -TABATA WORKOUT. SCUOLA DI DANZA: -DANZA CLASSICA -DANZA MODERNA -HIP HOP -GIOCO DANZA ARTI MARZIALI: -MUAY THAI

📄 Descrizione

TI ASPETTIAMO PER LA SETTIMANA DI PROVA GRATUITA!!! ARTI MARZIALI : MUAY THAI... ECCO L'ORARIO STAGIONALE!!! ORARI: LUNEDÌ ORE 14.30 MARTEDÌ ORE 15.30 MERCOLEDÌ ORE 11.30 DOMENICA ORE 11 TEAM LANDA MUAY THAI La muay thai rappresenta un'arte di combattimento diffusa in Thailandia ed è denominata anche thai boxe oppure boxe thailandese. La caratteristica essenziale della muay thai è l'utilizzo di otto parti del corpo durante l'esecuzione del combattimento, diversamente dalla boxe che ne impiega solamente due oppure dalla kick boxing che ne adopera quattro. La diffusione della muay thai oltre i confini nazionali si è verificata intorno al XX secolo, dopo che i combattenti thailandesi si affrontarono con ulteriori duelli di svariate arti marziali e ne uscirono vincitori. Le battaglie di thai boxe (nome inglese) sono definite "Mai Muay" e ai lottatori provenienti dall'Occidente, viene aggiunto il termine "Farang" (occidentale): come affermato precedentemente, questa arte marziale impegna sia fisicamente che mentalmente. Gli atleti della boxe thailandese sono dei combattenti estremamente veloci e agili, considerando anche i durissimi allenamenti ai quali si devono sottoporre; infatti, la muay thai è uno sport di velocità, agilità e resistenza: dunque, coloro che lo praticano bruciano molti grassi e molto rapidamente, oltre che incrementare la resistenza cardiovascolare. Come affermato nell'introduzione di questa guida, la muay thai non fornisce semplicemente dei benefici fisici (come la maggioranza delle attività sportive esistenti), ma dona anche degli enormi effetti positivi a livello mentale. La muay thai riesce ad infondere, alle persone che la praticano, una notevole autostima e tanta calma: alla base degli insegnamenti di questo sport sono la quiete, la tranquillità e il ragionamento. La muay thai potrebbe essere considerata non soltanto come un'attività sportiva, ma anche come una tecnica di rilassamento capace di aiutare ad affrontare le fatiche della vita quotidiana. Tutto quanto è stato descritto precedentemente dona la pace e la tranquillità a qualunque praticante di muay thai nella vita di tutti i giorni: generalmente questa attività sportiva o arte marziale rappresenta un toccasana contro lo stress derivato dal lavoro o da altre situazioni. Non solo tecniche di auto

www.sihappy.it

difesa, ma anche cura del corpo costante, insomma uno sport completo che ci aiuta a stare bene, allungando la nostra vita. Presso PALESTRA WELLNESS EVOLUTION SSDRL a Imperia in via V. S.Agata 1.

Contatti

PALESTRA WELLNESS EVOLUTION SSDRL

Tel. 3334096053

<http://www.wellnessevolution.it>

V. S.Agata 1, Imperia, 18100

APERTURA: DAL LUNEDI' AL VENERDI' DALLE 9.30 ALLE 21.30 SABATO E DOMENICA DALLE 10 ALLE 13
