



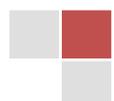
**SCHEDE CORSI**



# **LOTTATORI MILANO**

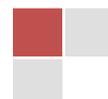
Descrizioni dei nostri corsi, complete di orari e costi

Via Einaudi, 16  
Pessano con Bornago (MI)  
02/868.76.411



# SOMMARIO

<b>MUAY THAI</b> .....	3
<b>M M A</b> .....	4
<b>KICKBOXING K-1 STYLE</b> .....	5
<b>JEET KUNE DO</b> .....	6
<b>BOXE</b> .....	7
<b>GRAPPLING</b> .....	8
<b>CAPOEIRA</b> .....	9
<b>BAMBINI</b> .....	10
<b>CROSS TRAINING</b> .....	11
<b>FUNCTIONAL TRAINING</b> .....	12
<b>KARDIOKOMBAT</b> .....	13
<b>SUPERFORM</b> .....	14
<b>TAI CHI</b> .....	15
<b>YOGA</b> .....	16
<b>PILATES</b> .....	17
<b>BRUCIAGRASSI</b> .....	18



# MUAY THAI

Docenti: M° Voltolin Diego  
Istruttore Donatini Michele



La Muay Thai (definita anche in occidente thai boxe o boxe thailandese) è l'arte marziale tradizionale del popolo thailandese, anche definita "l'arte delle otto armi" perché studia combinazioni di pugni, calci, gomitate e ginocchiate.

È una delle discipline di combattimento più complete che esistano, è efficace ed immediata, caratteristiche che ne fanno un'arte marziale ideale sia per l'appassionato di sport da combattimento, sia per dare sicurezza e capacità di difesa al praticante non agonista.

Alla **LOTTATORI MILANO**, oltre a 225mq di tatami, è possibile allenarsi in un Ring regolamentare 6x6.



## ORARI:

### **LUNEDÌ:**

serale 20.30-22.00

### **MARTEDÌ:**

pausa pranzo 12.30-14.00

serale 18.30-20.00

### **MERCOLEDÌ:**

sparring 18.00-20.00

serale 20.30-22.00

### **GIOVEDÌ:**

serale 18.30-20.00

### **VENERDÌ:**

pausa pranzo 12.30-14.00

serale 20.30-22.00

# M M A

Docenti: M° Fabio Tumazzo  
Alessandro "Sbrillo" Marazzina



Con il moderno termine MMA, in inglese 'Mixed Martial Arts', si indica uno sport da combattimento 'totale' in cui sono consentite tecniche di percuSSIONE (calci, pugni, gomitate e ginocchiate) e tecniche di lotta (proiezioni, leve e strangolamenti). Questa forma di moderno Pancazio si svolge in Gabbia, e gli atleti possono vincere ai punti, per KO o per sottomissione. Uno sport davvero completo e, al contrario di quanto si possa pensare, adatto a tutti.

Alla **LOTTATORI MILANO**, oltre a 225mq di tatami, è possibile allenarsi in una Gabbia 6x6.

## PAMMACHIA

CONSORTIUM



## ORARI:

### LUNEDÌ:

MMA 19.30-21.30

### MERCOLEDÌ:

MMA 19.30-21.30

### GIOVEDÌ:

Agonisti MMA 19.30-21.30

### VENERDÌ:

MMA 19.30-21.30

### SABATO:

Open Mat

# KICKBOXING K-1 STYLE



Docenti: M° Voltolin Diego  
Istruttore Donatini Michele

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 inglese.

Gli atleti usano quindi pugni e calci alle gambe, al tronco ed al viso.

Nella variante K-1, sono valide anche le ginocchiate ed i pugni saltati e girati; grazie alla sua diffusione ha assunto attualmente l'accezione di uno sport da combattimento a se stante, benché vi partecipano atleti provenienti dal Muay Thai, dalla Kickboxing o da altri sport simili.

Alla **LOTTATORI MILANO**, oltre a 225mq di tatami, è possibile allenarsi in un Ring regolamentare 6x6.



## ORARI:

### **LUNEDÌ:**

pausa pranzo 12.30-14.00

serale 18.30-20.00

### **MARTEDÌ:**

serale 20.30-22.00

### **MERCOLEDÌ:**

pausa pranzo 12.30-14.00

sparring 18.00-20.00

### **GIOVEDÌ:**

serale 20.30-22.00

### **VENERDÌ:**

serale 18.30-20.00

# JEET KUNE DO

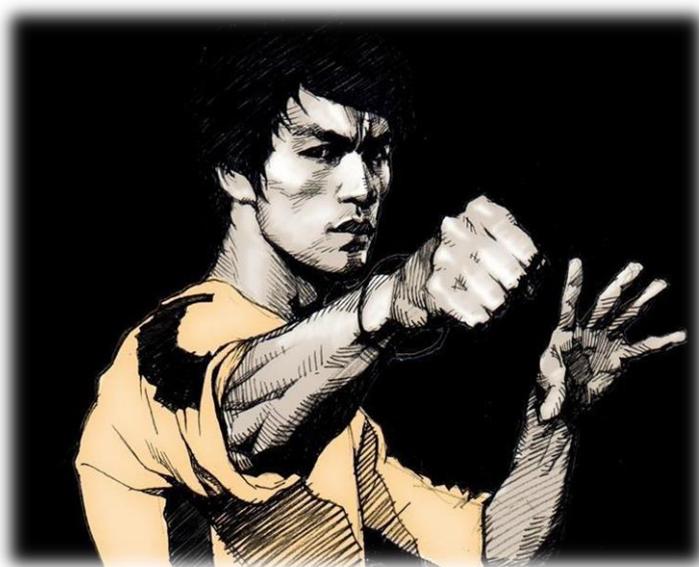


Docenti: M° Simone Rizzo

Il Jeet Kune Do (JKD), è un'arte marziale intuita e sintetizzata dal celebre sifu Bruce Lee negli anni sessanta. In cantonese Jeet significa "intercettare", Kune "pugno" e Do "via"; Jeet Kune Do significa, quindi, la "La via che intercetta il pugno". Il JKD è una scienza e una filosofia del combattimento ideata da Bruce Lee attraverso un processo di semplificazione, modificazione e aggiornamento di tecniche e principi combattivi appartenenti sia alle arti marziali orientali che agli sport da combattimento occidentali; promuove il concetto di semplicità, efficacia ed economia delle energie ed esclude la distinzione in scuole e stili.

A differenza degli stili orientali, da cui proveniva Lee, nel Jeet Kune Do si riscontra la totale assenza di kata. Secondo Lee, infatti, gli insegnamenti proposti dai kata non potevano risultare efficaci nei combattimenti reali.

Alla **LOTTATORI MILANO**, oltre a 225mq di tatami, è possibile allenarsi nell'area functional training per una preparazione atletica ottimale.



## ORARI:

### **MARTEDÌ:**

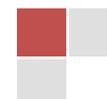
serale 20.30-22.00

### **GIOVEDÌ:**

serale 20.30-22.00

### **VENERDÌ:**

serale 20.30-22.00



# BOXE



Docenti: Carlo Grillo

La Boxe è il pilastro degli sport da combattimento che vede gli atleti affrontarsi con fondamentalmente tre colpi: diretti, ganci e montanti. Questi colpi, portati in rapida sequenza e concatenati a schivate e parate, generano efficaci combinazioni che sono alla base di ogni sport da combattimento.

Il pugilato è uno sport impegnativo e completo che sviluppa velocità, agilità, forza e resistenza. Il pugilato richiede sia sforzi aerobici che anaerobici, pertanto l'allenamento mira sia al miglioramento della resistenza, tramite corsa, salto della corda, allenamento a corpo libero, sia al miglioramento della forza e allo sviluppo della massa muscolare.

Alla **LOTTATORI MILANO**, oltre a 225mq di tatami, è possibile allenarsi in un Ring regolamentare 6x6.



## ORARI:

### **MARTEDÌ:**

serale 19.00-20.30

### **MERCOLEDÌ:**

sparring 18.00-20.00

serale 20-21.30

### **VENERDÌ:**

serale 19.00-20.30

# GRAPPLING



Docenti: M° Fabio Tumazzo

Il Grappling è una specifica disciplina di lotta specializzata nel combattimento a terra e finalizzata alla sottomissione dell'avversario senza l'utilizzo di colpi ma tramite tecniche di strangolamento, leve, chiavi articolari o prese dolorose. Queste tecniche vengono impiegate per mettere l'avversario in una posizione pericolosa per la sua incolumità fisica costringendolo ad ammettere, attraverso un segnale verbale o fisico (battere con la mano o con il piede sul corpo dell'avversario o sul tappeto), che non può liberarsi dalla presa senza ferirsi (e riconoscendo in questo modo la sconfitta). Altresì è possibile vincere in un combattimento guadagnando più punti possibile (portando a terra o ribaltando da terra l'avversario, conquistando una posizione di dominio a terra o rimettendosi in piedi quando ci si trova a terra sotto all'avversario).

Alla **LOTTATORI MILANO** è possibile allenarsi su un ampio tatami di metri 15x15.



## PAMMACHIA

*CONSORTIUM*



## ORARI:

### LUNEDÌ:

serale 18.00-19.30

### GIOVEDÌ:

serale 18.00-19.30

### SABATO:

pomeriggio seminari GI  
di Sambo e Brazilian Ju Jitsu

# CAPOEIRA



Docenti: Antonio 'visconde Tonj' Tedesco  
Sandro 'sabià' Bottoni

La storia della capoeira trova le sue origini in epoca coloniale (1540), quando milioni di schiavi africani furono deportati in Brasile per essere impiegati nelle piantagioni di canna da zucchero e caffè e in miniere di oro e di diamanti; essi cominciarono a praticare di nuovo una tradizionale forma di lotta con i piedi, retaggio della cultura africana. Grazie alla musica, ai movimenti aggraziati e all'arte di saper dissimulare i propri veri intenti chiamata mandinga, gli schiavi riuscirono a nascondere ai loro padroni la lotta violenta che si celava dietro quella danza rituale.

Alla **LOTTATORI MILANO** le classi di capoeira hanno a disposizione un'apposita sala con tatami di 100mq e specchi su due lati.



## ORARI:

### LUNEDÌ:

serale 20.30-22.00

### MERCOLEDÌ:

serale 20.30-22.00

# BAMBINI



Docenti: MUAY THAI - Voltolin Diego  
 JUDO - Tumazzo Dario  
 CAPOEIRA - Tedesco Antonio  
 KUNG FU - Luca Zara

L'offerta per i più piccoli comprende Muay Thai, Lotta e Judo, Capoeira e Kung fu. L'unione delle discipline consentirà al piccolo guerriero uno sviluppo armonico fisico e caratteriale; lo renderà capace di difendersi e conscio delle proprie potenzialità. Corsi indicati ai bimbi dai 6 ai 12 anni.

In concomitanza con i nostri corsi bambini, potete trovare il nostro corso BRUCIAGRASSI, perfetto per tutti i genitori che al posto di aspettare seduti vogliono impiegare un'ora anche per sé.

Alla **LOTTATORI MILANO** oltre a 225mq di tatami, è possibile allenarsi in un Ring regolamentare 6x6 ed in una Gabbia 6x6.



## ORARI:

### **MUAY THAI:**

martedì, mercoledì e venerdì 17.15-18.15

### **JUDO:**

lunedì e giovedì 17.15-18.15

sabato 11.00-12.00

### **CAPOEIRA:**

giovedì 17.15-18.15

### **KUNG FU:**

martedì e venerdì 16.30-17.30

# CROSS TRAINING



Docenti: Solcia Cristina

Il Cross Training è il principale programma di GPP (preparazione fisica generale) usato in molte scuole di polizia e squadre tattiche operative, da campioni di arti marziali e da centinaia di altri atleti professionisti a livello mondiale.

È un modello di fitness che per sua struttura è ampio, generale e inclusivo di diverse discipline, che spaziano dalla Ginnastica, al Weightlifting, al Powerlifting, all'Atletica, ai Kettlebells. Permette di raggiungere ottimi livelli di forza e di resistenza, oltre ad un importante dimagrimento. La tipica classe della durata di un'ora, dopo un iniziale warm up, prevede la spiegazione e l'esecuzione di un esercizio (panca, stacco, squat, pull up, clean, jerk, snatch, lavoro coi kettlebell, etc) e uno o più circuiti contenenti l'esercizio stesso.

Alla **LOTTATORI MILANO** è possibile allenarsi in un'area cross training di 180mq, attrezzata con castello, rack, funi, kettlebells, box jump, bilancieri, manubri e tutto il necessario per una preparazione atletica ottimale.



## ORARI:

### LUNEDÌ:

serale 18.30-19.30

### MERCOLEDÌ:

serale 18.30-19.30

### VENERDÌ:

serale 18.30-19.30

# FUNCTIONAL TRAINING



Docenti: Antonio Saccinto

L'uomo ha sempre avuto la necessità di muoversi, correre, saltare, lottare.

Il suo corpo doveva essere una macchina efficiente con un motore resistente, forte ed esplosivo. Con lo sviluppo della civiltà però l'uomo ha imparato a faticare sempre meno ed il suo motore ha iniziato a incepparsi.. è importante riscoprire il proprio corpo, allenarlo per renderlo sempre più agile e forte. Il Functional Training è adatto a questo scopo: ha come obiettivo quello di rendere le persone più forti, potenti e resistenti nel loro sport o nei gesti che svolgono per professione. È uno 'sport per tutti gli sport': il suo protocollo di allenamento è ampio, generale e inclusivo di diverse discipline, che spaziano dalla Ginnastica, al Weightlifting, al Powerlifting, all'Atletica, ai Kettlebells.

Alla **LOTTATORI MILANO** è possibile allenarsi in un'area functional training di 180mq, attrezzata con castello, rack, funi, kettlebells, box jump, bilancieri, manubri e tutto il necessario per una preparazione atletica ottimale.



## ORARI:

### **LUNEDÌ:**

strength 19.30-21.30

### **MARTEDÌ:**

strength endurance 18.30-20.30

### **MERCOLEDÌ:**

power 19.30-21.30

### **GIOVEDÌ:**

power endurance 18.30-20.30

### **VENERDÌ:**

fuckin' Friday 19.30-21.30

### **SABATO:**

special Saturday 12.00-14.00

# KARDIOKOMBAT



Docenti: *Simone Atzeni*

Ispirato alle arti marziali ed agli sport da combattimento, Cardio Kombat rappresenta una disciplina dal grande effetto allenante e dalla forte componente emotiva. Grazie ai semplici ed intensi movimenti, si può praticare un allenamento efficace e divertente, apprendendo tecniche comuni agli sport da combattimento, coreografati con musica coinvolgente.

Alla **LOTTATORI MILANO** è possibile praticare i corsi fitness in un'apposita sala di 100mq attrezzata con tatami, sacchi, pump, pesetti, doppia parete di specchi e impianto stereo.



**ORARI:**

**LUNEDÌ:**

serale 19.30-20.20

**GIOVEDÌ:**

serale 19.30-20.20

# SUPERFORM



Docenti: Simone Atzeni

Il superform è un protocollo tonificante ed allenante, composto da esercizi semplici con esecuzioni molto rapide e tempi di recupero brevissimi. È quindi un allenamento ad alta intensità cardiovascolare che propone sedute brevi ma intense. Il superform permette di bruciare moltissime calorie in meno di un'ora, e senza alcuno strumento se non il proprio corpo.

Alla **LOTTATORI MILANO** è possibile praticare i corsi fitness in un'apposita sala di 100mq attrezzata con tatami, sacchi, pump, pesetti, doppia parete di specchi e impianto stereo.



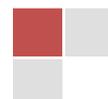
## ORARI:

### **LUNEDÌ:**

serale 18.40-19.30

### **GIOVEDÌ:**

serale 18.40-19.30



# TAI CHI



Docenti: Michele Spione

Arte marziale cinese molto antica, millenaria, giunta sino a noi.

E' un'armonia di gesti fluidi, lenti, ampi che insegna a riconoscere e migliorare le potenzialità del Qi, quell'energia vitale che caratterizza gli esseri viventi.

Un metodo alternativo per combattere lo stress, la fatica e riacquistare benessere, salute ed equilibrio.

Alla **LOTTATORI MILANO** è possibile praticare i corsi fitness in un'apposita sala di 100mq attrezzata con tatami, sacchi, pump, pesetti, doppia parete di specchi e impianto stereo.



## ORARI:

### **MARTEDÌ:**

serale 20.25-21.45

### **GIOVEDÌ:**

serale 20.25-21.45

# YOGA



Docenti: Chiara Carcano

Arte millenaria basata su un sistema armonico di sviluppo del corpo, della mente e dello spirito di un ogni essere umano. Il significato stesso della parola Yoga, letteralmente, vuole dire “unione” e deriva dalla radice Sanscrita “yuj” indica l’unione fisica e spirituale di entità opposte.

Alla **LOTTATORI MILANO** è possibile praticare i corsi fitness in un’apposita sala di 100mq attrezzata con tatami, sacchi, pump, pesetti, doppia parete di specchi e impianto stereo.



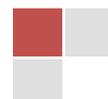
## ORARI:

### **MARTEDÌ:**

serale 19.30-20.20

### **VENERDÌ:**

serale 19.30-20.20



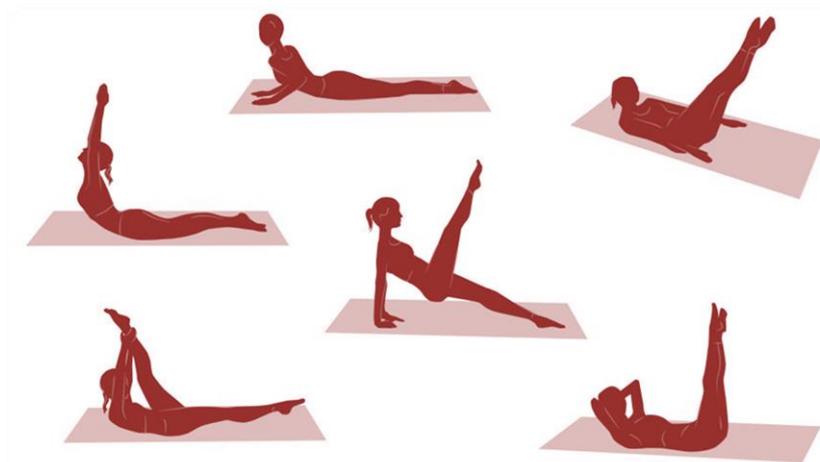
# PILATES



Docenti: Chiara Carcano

Una serie di movimenti regolari, facili da imparare anche senza particolari abilità fisiche né competenze specifiche. Con gli esercizi di Pilates si prende coscienza del proprio corpo, si migliora la coordinazione fisica e mentale migliorando la postura e aumentando l'abilità nei movimenti.

Alla **LOTTATORI MILANO** è possibile praticare i corsi fitness in un'apposita sala di 100mq attrezzata con tatami, sacchi, pump, pesetti, doppia parete di specchi e impianto stereo.



**ORARI:**

**MARTEDÌ:**

serale 18.40-19.30

**VENERDÌ:**

serale 18.40-19.30

# BRUCIAGRASSI



Docenti: Solcia Cristina

Un programma di tonificazione che integra fasi cardiovascolari a fasi di condizionamento muscolare per gli arti inferiori e superiori, stimolando l'organismo ad innescare importanti processi fisiologici capaci di impiegare le riserve di grasso. Il nostro 'bruciagrassi' è un protocollo di allenamento che ha lo scopo di allenare la muscolatura di tutto il corpo.. il tutto unito ad un aumento della capacità cardio-respiratoria e ad una progressiva diminuzione del tessuto adiposo in eccesso.

Il corso si svolge in concomitanza con i nostri corsi bambini, perfetto per tutti i genitori che al posto di aspettare seduti vogliono impiegare un'ora anche per sé.

Alla **LOTTATORI MILANO** è possibile allenarsi in un'area cross training di 180mq, attrezzata con castello, rack, funi, kettlebells, box jump, bilancieri, manubri e tutto il necessario per una preparazione atletica ottimale.



## ORARI:

### **LUNEDÌ:**

serale 17.30-18.30

### **MARTEDÌ:**

serale 17.30-18.30

### **GIOVEDÌ:**

serale 17.30-18.30

