

Zapraszamy na treningi boksu w sali fitness w Czerwonaku.

Od 16 września zapraszamy na nowe zajęcia w sali fitness w Czerwonaku (Hala Sportowa, ul. Leśna 6).

Treningi boksu poprowadzi **Lalanth Karunarathne**, mistrz Sri Lanki, certyfikowany trener AIBA (Amateur International Boxing Association), posiadacz dyplomu Narodowego Instytutu Wiedzy o Sporcie oraz Certyfikatu z zarządzania sportami olimpijskimi.

Lalanth od piętnastu lat rozwija swoją karierę pedagogiczno-trenerską: przygotowuje zawodników do zawodów (z sukcesami medalowymi), jest certyfikowanym wykładowcą edukacji psychofizycznej na Uniwersytecie w Colombo, trenerem personalnym, menedżerem zawodów międzynarodowych. Obecnie związany z Poznaniem, naucza w prywatnej szkole Belward. W Czerwonaku poprowadzi nowatorskie treningi boks klasycznego połączone z doskonaleniem języka angielskiego.

Zajęcia w trzech grup wiekowych (dla kobiet i mężczyzn, dziewcząt i chłopców):

1. W poniedziałki w godz. 16:00-17.00 - **roczniki 2006-2010** - we wrześniu zajęcia testowe;
2. We wtorki w godz. 18:00-19:00 - **roczniki 2003-2005**;
3. W czwartki w godz. 18:00-19:00 - **roczniki 2002 i starsze**.
4. **W poniedziałki w godz. 17:00-18.00 - drugi trening dla chętnych z każdej grupy**

Cennik miesięczny

Rocznik 2005 i starsze

80 zł - 4 x 60 min

140 zł - 8 x 60 min

Dzieci 2006-2010

70 zł - 4 x 60 min

Lekcje indywidualne

Jednostka 60 min

120 zł - 1 os

100 zł - 2 os

80 zł - 3 i 4 os

Na zajęciach:

nauczycie się samoobrony i reguł klasycznego boksu,
zoptymalizujecie wagę i ukształtujecie właściwą sylwetkę,
wzmocnicie kondycję poprzez ćwiczenia cardio,
udoskonalicie równowagę fizyczno-emocjonalną,
wzmocnicie pewność siebie i autodyscyplinę,
zgłębicie tajniki wschodnich mistrzów walki,
w naturalny sposób, poprzez emocje, udoskonalicie język angielski.

Zapisy i szczegółowe informacje

Kontakt Lalantha - tel. 720 712 600, Małgorzata - tel. 508 087 300

<https://www.facebook.com/lalasconfidenceclub/>