



Via Carlo Botta, 19  
20135 - Milano  
(MM3 PORTA ROMANA)  
info al numero:  
tel. 02.36752079  
Mail:  
monteneroboxingclub@gmail.com

**LEGENDA:**

- BOXE/PUGILATO
- FUNCTIONAL TRAINING
- KICK BOXING
- KIDS BOXING (UNDER 13 / UNDER 18)
- ATHLETIC FIGHT TRAINING
- BABY KICK

**ISTRUTTORI :**

- (1) **NICO COLAIANNI**  
Socio fondatore e Direttore Sportivo di **Montenero Boxing Club**, tecnico certificato **FPI** ed esperto di allenamento funzionale e dell'uso del kettlebell ed allenatore P/T 1° livello **FIPE**
- (2) **FRANZ**  
Tecnico certificato **FPI**.
- (3) **SILVIA LA NOTTE**  
Professionista negli sport da ring dal 2000. Pluricampionessa Europea e Mondiale 48 e50kg :  
Savate Fis  
Chauss'fight Fis  
Kickboxing WKN  
K-1 Style Wpkc Wako J-Net  
Thai Boxe Iska
- (4) **ANGELA GUIDONI**  
Tecnico certificato **FPI**.

**ORARIO CORSI**

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
<b>MATTINA</b>	h. 7.30 > 8.45 (4)	h. 7.30 > 8.30 (3)	h. 7.30 > 8.45 (4)	h. 7.30 > 8.30 (3)	h. 7.30 > 8.45 (4)		<b>TRAIN HARD REST HARD DAY OFF</b>
	h. 10.00 > 11.00 (1)	h. 10.00 > 11.00 (1)	h. 10.00 > 11.00 (1)	h. 10.00 > 11.00 (1)	h. 10.00 > 11.00 (1)	h. 10.30 > 12.00 (3)	
<b>PRANZO</b>	h. 13.00 > 14.15 (1)	h. 13.00 > 14.00 (1)	h. 13.00 > 14.15 (1)	h. 13.00 > 14.00 (1)	h. 13.00 > 14.15 (1)		
<b>POMERIGGIO</b>	h. 17.00 > 18.00 (3)	h. 17.00 > 18.00 (1)		h. 17.00 > 18.00 (1)	h. 17.00 > 18.00 (3)		
	h. 18.00 > 19.15 (2)	h. 18.00 > 19.15 (1)	h. 18.00 > 19.15 (2)	h. 18.00 > 19.15 (1)	h. 18.00 > 19.15 (2)		
<b>SERALE</b>	h. 19.15 > 20.30 (2)	h. 19.15 > 20.30 (2)	h. 19.15 > 20.30 (2)	h. 19.15 > 20.30 (2)	h. 19.15 > 20.30 (2)		
	h. 20.30 > 21.45 (2)	h. 20.30 > 21.30 (3)	h. 20.30 > 21.45 (2)	h. 20.30 > 21.30 (3)	h. 20.30 > 21.45 (2)		

**ABBONAMENTI (3 VOLTE A SETTIMANA)**

ISCRIZIONE	BOXE	FUNC. TRAINING	OPEN
<b>MENSILE</b>	€ 90	€ 80	€ 100
<b>TRIMESTRALE</b>	€ 220	€ 200	€ 280
<b>SEMESTRALE</b>	€ 380	€ 350	€ 430
<b>ANNUALE</b>	€ 590		€ 690
<b>ING. SINGOLO</b>	€ 10		
<b>PERS. TRAINING</b>	€ 40 (10 lezioni € 390)		

Pacchetto 10 ingressi (utilizzabile entro un anno dalla sottoscrizione dell'abbonamento) € 90 ←

**ABBONAMENTI (2 VOLTE A SETTIMANA)**

ISCRIZIONE	BOXE	FUNC. TRAINING	KICK BOXING	KIDS BOXING	A.F.T	BABY KICK
<b>MENSILE</b>	€ 75	€ 70	€ 75	€ 65	€ 75	€ 65
<b>TRIMESTRALE</b>	€ 195	€ 190	€ 195	€ 180	€ 195	€ 180
<b>SEMESTRALE</b>	€ 350	€ 330	€ 350	€ 330	€ 350	€ 330
<b>ANNUALE</b>	€ 570		€ 570			

- Lezione di prova gratuita di boxe, kick boxing e/o allenamento funzionale per tutti gli interessati di provare questa tipologia di allenamento.
- La quota di iscrizione al corso comprende la frequenza di una disciplina da seguire sempre nell'orario prescelto, mentre l'iscrizione open comprende la frequenza libera o di un corso in qualsiasi fascia oraria per tutta la settimana
- Tutti gli iscritti dovranno presentare il **certificato medico B1 per attività sportiva non agonistica** ed effettuare il pagamento obbligatorio annuale di € 35,00 di iscrizione comprensivo di assicurazione.