



## **FULL-CONTACT- BOXEO**

### **ADULTOS**

DIAS: MARTES, JUEVES.....de 11.00 a 12.30 Y de 21.00 a 22-00

DIAS:SABADOS.....de 12.00 a 13.00

### **INFANTIL**

DIAS:.....MARTES Y JUEVES: DE 17.00 A 17.45

**BENEFICIOS:** Quemamos calorías y defines músculos. Es un excelente trabajo aeróbico de alto impacto que te pone en forma porque tienes un desgaste de energía importante. Incrementas tu fuerza. En el calentamiento se incluyen elementos pliométricos como los saltos. Durante los combates y el golpeo al saco tonificamos todo nuestro cuerpo al imprimir fuerza a los golpes realizados.

Mejoras tu resistencia cardiopulmonar. Ya desde el calentamiento, que incluye siempre la carrera en distintas direcciones, comenzamos a ejercitar nuestro corazón. La oxigenación de todo el cuerpo y el entrenamiento del corazón están presentes durante toda la sesión. Practicas otros ejercicios. Paralelamente, es necesario que entrenes saltando la cuerda, corriendo y haciendo abdominales.

Aumentas tu coordinación. Todas las series y combinaciones de golpes exigen un gran control de todo nuestro cuerpo, además de una buena capacidad de conjugar movimientos de distintos grupos musculares. Aumentas tu concentración. Durante los combates, además de atacar debemos esquivar los golpes de nuestro adversario, saber anticipar sus movimientos y cubrirnos en caso de que sea necesario. La atención a nuestro rival es igual de importante que el control de nuestro propio cuerpo.

Aprendes una técnica de defensa personal. Más que para atacar, el full contact sirve para defenderte de un ataque. Elevas tu autoestima. Saber pelear, cubrirte de los golpes y estar atento para soltar las manos de forma inmediata, te dará una gran seguridad y confianza.

**PROFESOR: JUAN CARLOS GARCIA AROSA**

**Cinturón Negro 6º DAN**

**CAMPEON DE: ESPAÑA Y PORTUGAL**

**"CAMPEON DE EUROPA Y BRONCE EN EL CTO. DEL MUNDO"**

*"La calidad y la experiencia en tus clases están aseguradas"*