

# Planning

H	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
07:30 08:30						
10:00 11:00						Rugby Tots (10:15 - 11:45)
11:00 12:00						Kick/Savate
12:00 13:00						Cross Training (Free Skills)  BJJ (12.30 - 14.00)
13:00 14:00	Boxe Bjj Balance Cross training* Tac Fit	Kick Boxing Cross Training* Cross Training (Elements) Superfunctional	Boxe Gymnastic Bjj Circ. Funzionale	Kick Boxing Cross training* Fit for fun Tac Fit	Cross training* Boxe Antigravity yoga	K1 (Sparring)
15:00 16:00	Kick Boxing (15.30 - 17.00)		Kick Boxing (15.30 - 17.00)		Kick Boxing (15:30 - 17:00)	
16:00 17:00		Rugby Tots (16:45 - 18:15)		Rugby Tots (16:45 - 18:15)		
17:00 18:00	Kick boxing Junior		Kick Boxing Junior		Kick Boxing Kids	
18:00 19:00	Cross training*	Kick/Savate Cross training (elements) Jkd-kali-silat (18:00 - 21:00)	Gymnastic	Kick/Savate Jkd-kali-silat (18:00 - 21:00) Tac Fit	Cross training* Kick Boxing	
19:00 20:00	Thai Boxe Cross training* Shorinji kempo (19:00 - 21:00) Boxe Bjj (19:30 - 20:30)	Cross training* Kick Boxing	K1 - Circuito Funz (19.30 - 20:30) Shorinji kempo (19:00 - 21:00) Bjj (19:30 - 20:30) Boxe	K1 (19:30 - 21:00) Cross training*	Cross training (elements) Thai Boxe (19:30 - 21:00) Boxe	
20:00 21:00	K1 Boxe Bjj (20:30 - 21:30)	K1 (Sparring)	Functional Training Boxe Bjj (20:30 - 21:30)		Boxe	

\* Per accedere alle classi Cross Training è obbligatoria la partecipazione a 5 classi Elements



Via Mestre 19/F 20132 Milano

www.thundergym.it - info@thundergym.it - tel. 02 36560130

Orari: lunedì - venerdì: dalle 07:00 alle 23:00 sabato: dalle 09:00 alle 18:00 domenica: chiusura

# Fitness & Funzionale

## Cross Training

Sistema di preparazione fisico-atletico per molte accademie di polizia, di reparti speciali dell'esercito, e di centinaia di atleti e professionisti nelle loro discipline. E' il nuovo fitness! Programma allenante che offre un ampio spettro di movimenti, la sua specialità è la non specializzazione, concetto di movimento aspecifico e multivariato. questo programma è stato progettato per essere praticato da tutti indipendentemente dal grado di allenamento dell'individuo, anche da bambini, persone anziane o da soggetti con particolari e non gravi patologie.

## Tac Fit

il TacFit è un metodo studiato per lo sviluppo della mobilità articolare, del condizionamento fisico e il recupero veloce; è considerato come il più completo ed efficace sistema di condizionamento fisico oggi esistente e si basa essenzialmente sui movimenti a corpo libero, poi accompagnati da attrezzi come clave, kettlebells, anelli, corde, elastici.

## Balance

Allenamento composto da esercizi ispirati al Tai Chi, Yoga e Pilates.

Nota anche come terapia per il rilassamento dei muscoli, perché produce un effetto relax generale, portando l'organismo in uno stato di armonia e di equilibrio. I benefici di questa nuova disciplina sportiva possono essere così riassunti: miglioramento della flessibilità e della mobilità, incremento della forza del tronco del corpo, miglioramento dell'apparato cardiovascolare, aiuta a bruciare le calorie, a ridurre lo stress e aiuta a concentrarsi.

## Superfunctional

E' un'attività in sospensione dove la resistenza è data dal rapporto tra l'angolazione e il peso del proprio corpo. Viene svolta grazie all'ausilio di una sbarra multifunzionale. L'influenza sull'esecuzione di un esercizio viene data dalle seguenti variabili: struttura corporea, forza, resistenza, flessibilità, allenamento e capacità cardiorespiratoria .

## Fit For Fun

Corso di fitness dedicato a migliorare la frequenza cardiaca, accelerando il consumo dei grassi trasformandoli in energia a ritmo di musica.

## Antigravity Yoga Classic

E' una disciplina che, si fonda su una filosofia. Lotta contro la forza di gravità che ci spinge verso il basso...divertendosi. E' la fusione di 4 attività, quali, yoga, danza, pilates e ginnastica acrobatica. Si avvale dell'utilizzo di un'amaca, con la quale, si svolgono delle sequenze di esercizi che mirano, principalmente, alla decompressione durante le inversioni, ma anche al rafforzamento e flessibilità della muscolatura.

# Sport da Combattimento

## Boxe

E' uno dei più antichi e noti sport da combattimento, La nobile arte puo' essere praticata da tutti, un ottimo esercizio di tonificazione e potenziamento muscolare che risveglia il primo istinto dell'uomo nella difesa personale.

## K1 – Thai Boxe

Sport ormai diffusissimi che grazie alla loro completezza sono stati inseriti in quasi tutti i centri sportivi e fitness. Micediali forme di combattimento che ammettono colpi di pugno, calcio, e ginocchia. Praticati da moltissime donne come difesa personale ma anche per allenare e modellare il proprio corpo: l'allenamento è uno dei più completi e coinvolge tutti i muscoli del corpo sviluppando forza, resistenza, velocità, coordinazione ed equilibrio. Molto seguita anche la parte agonistica, con preparazioni mirate per ogni ragazzo, dal dilettante al professionista, vista la grande diffusione ed importanza di questo sport a livello mondiale.

## KickBoxing training

E' un allenamento cardio di tonificazione e potenziamento addominale abbinato alle tecniche più spettacolari ed efficaci della Kickboxing. Adatto a chi vuole scaricare tensioni e tenersi in forma. L'uso dei sacchi da boxe è considerato quasi terapeutico! Contribuisce ad uno sviluppo fisico armonico e fa conoscere questa famosa disciplina utile per scaricare aggressività e dare più sicurezza ai bambini meno estroversi. Gli obiettivi sono la preparazione atletica e la coordinazione psicomotoria, crescita caratteriale e miglioramento dello sviluppo muscolare

# Arti marziali

## Jeet Kune Do

Il programma del Magda Institute è l'arte del "colpo preventivo", dell'attacco che anticipa l'imminente aggressione, basato sul concetto di "spazio, tempo e ritmo" insegnato da Bruce Lee.E' l'arte delle "posizioni passive" che ingannano l'aggressore incanalandolo in un labirinto di strategie difensive a corta distanza, dall'incredibile efficacia, in cui, ogni parte del corpo diventa un'arma..

## Brazilian Jiu Jitsu

E' la più efficace arte marziale volta alla sottomissione dell'avversario attraverso l'utilizzo di tecniche di strangolamento o di leva articolare. Anche se orientata quasi esclusivamente alla lotta a terra, la disciplina prevede altresì lo studio di tecniche di proiezione e di combattimento in piedi. Il Jiu Jitsu brasiliano può essere praticato da chiunque , senza limiti di età, sesso, peso o altro

## Shorinji Kempo

Sistema di autodifesa globale, ha come obiettivo la formazione di una persona forte, che viva in armonia con se stesso e con gli altri. La tecnica di combattimento si basa su principi scientifici di fisica applicata e studio approfondito del corpo umano, tali da renderla efficace a prescindere dalla forza della persona che la applica.

Calci, pugni, spostamenti, cadute compongono il sistema duro (GOHO), leve articolari, proiezioni, strangolamenti compongono il sistema morbido (JUHO). Queste due componenti vengono apprese separatamente ed entrano in sinergia con la pratica costante, dando all'atleta la possibilità di costruire un sistema di autodifesa globale, in grado di affrontare qualsiasi situazione di pericolo.

## T'ai chi ch'uan

Un'affascinante disciplina cinese dove corpo e mente si uniscono in un susseguirsi di movenze lente e circolari a beneficio del tono e dell'elasticità muscolare.