

# Per il nono anno di fila la Fit&boxe all'Unimol

**CAMPOBASSO.** Per il nono anno consecutivo, Fit&Boxe® è presente al Cus Molise con due lezioni a settimana, martedì e giovedì. Saranno proposti, a rotazione, cinque format.

La Fit&Boxe® Classic, disciplina nata nel 2000, un interval training il cui obiettivo è quello di raggiungere un elevato consumo calorico e abituare l'organismo ad un recupero rapido a seguito di sforzi intensi, tutto questo, basandosi sui colpi dei vari sport da combattimento, quindi calci e pugni al sacco ma in chiave fitness, studiata per non avere controindicazioni per nessuno. Attività molto allenante, adrenalinica e coinvolgente che permette

*Due appuntamenti a settimana, il martedì e il giovedì  
Il format si svolge disponendo i sacchi in circuito*



di scaricare stress, nervosismo ed emozioni negative, con estrema facilità.

La Boxe&Bo® invece, prevede l'utilizzo di un'arma, il bastone, e fa riferimento principalmente, alla tradizione delle arti marziali filippine, le varie tecniche sono trasformate in chiave fitness, così da essere allenanti e rese sicure per tutti, senza alcuna controindicazione particolare.

La Boxe&round® è un format esclusivo che si svolge

disponendo i sacchi in circolo il cui scopo è far sì che gli allievi si spostino il più possibile intorno ad essi. È una lezione motivante e divertente tesa anche alla socializzazione.

Il Ve&ring® invece, con una metodologia originale ed innovativa, unisce l'efficacia allenante delle tecniche degli sport da combattimento alla semplicità dei movimenti naturali, quelli classici del fitness, degli sport in generale e della ginnastica, in una paro-

la, funzionale, e lo fa attraverso spazialità, direzione ed emozioni sonore.

Ultimo per nascita, 2016, la F2® si avvicina ancor di più agli sport da combattimento e all'intensità di esercizio che li contraddistingue. Prevede diversi protocolli di lezione: lavoro tecnico a vuoto, lavoro a coppie con guantoni ma senza contatto, e un'area di raccordo che utilizza esercizi di potenziamento tratti dall'allenamento funzionale.

Tutto ciò, con la supervisione dalla Presenter della Fit&Boxe Academy, Licia Frabotta. "Siamo pronti ad una nuova avventura — sottolinea la Frabotta — con l'auspicio di riuscire ad avere un buon numero di adesioni".



## Dolphins Rugby, a Termoli riprende la preparazione per le nuove sfide

tembre, per l'inizio delle attività agonistiche della stagione 2018/2019.

Al parco comunale di Termoli, sede degli allenamenti per queste prime settimane di settembre in attesa di definire la disponibilità di campi e palestre della città e dintorni per i corsi di rugby, i bambini di varie categorie si sono ritrovati sul prato agli ordini del tecnico Mirco Vin-

cenzi.

Sotto lo sguardo di genitori attenti e premurosi, i piccoli Dolphins hanno ripreso confidenza col pallone ovale, fra passaggi, placcaggi e mete.

La nuova stagione si preannuncia ricca di sorprese e di iniziative per i Dolphins che proseguiranno le collaborazioni con le società limitrofe nell'ottica di una crescita comune che possa far emergere sempre più

il gioco del rugby sul territorio.

Molto presto inoltre, col contributo di genitori e piccoli atleti, la società Molise Dolphins sarà in piazza per una iniziativa di propaganda della disciplina ovale, così da farla conoscere sempre più a Termoli e a tutto il Basso Molise.

Per informazioni sui corsi e sulle attività consultare la pagina Facebook Molise Dolphins Rugby o telefonare al 3396782182.

**CAMPOBASSO.** Uno splendido sole e un clima ancora estivo hanno

baciato il ritorno in campo dei Molise Dolphins Rugby martedì 11 set-



*Sotto lo sguardo attento di mister Vincenzi e dei genitori i piccoli talenti adriatici si sono ritrovati al parco*

**Primo Piano.it**  
molise

L'informazione a portata di clic

