

WELCOME KICK PUNCH FIT® SCHOOL



The Best journey in MFS
"more training, more flexibility,
more emotion, more action,
more quality, more harmony,
more KP"

metodo
J.O.B. Art in Martial Arts.

Coming and
KICK PUNCH FIT
TRAINING DANCE
ALLENAMENTO, MUSICA DANCE, STRETCHING, YOGA E BODY RELAX

LEZIONI E CORSI INIZIANO DA
SETTEMBRE
LUNEDI' 19.40-20.30
Corsi per novizi e intermedi aperti tutto l'anno
PALESTRA COLLEGIO BALBI V.

PIEVE di SOLIGO-TV- www.masterfrancisschool.com INFO CORSI:
3703449577

I corsi per ragazzi, adulti, amatori ed atleti, come attività motoria e/o come attività integrante alle diverse

Le lezioni si tengono in gruppi unisex senza limiti di età. La semplicità del primo livello è tale che tutti p

Una seduta di Kick Punch Fit® dura in media 45 minuti, ed è stata studiata e strutturata da GrMaster F

Le lezioni possono svolgersi sia in palestra che all'aperto e in genere vengono proposte in una o due lezioni

La Kick Punch Fit® (che GrMaster Francis ha generato nel 2004) è stata registrata al Tribunale di Palermo. La Kick Punch Fit® include un fitness in Martial Art. Un corpo tonico tre le tecniche di Body Fit, Taekwo Aperto a giovani a partire da 10 anni in un'aula con un'attrezzatura completa di calcio, ginnastica, arti marziali, K

Il tutto accompagnato da buona musica.

K.P.F. ideale per la tonificazione a corpo libero: i suoi benefici

- preparazione sportiva non competitiva all style;
- avviamento motorio;
- resistenza e allenamento cardio;
- riduzione di peso o mantenimento dello stesso;
- coordinamento motorio per fasce d'età e livello di esperienza;
- tonificazione muscolare isometrico;

- allungamento muscolare passivo ed attivo, tecniche di stretching funzionale®

Inoltre servizio qualificato ed assistenza personalizzata sul mantenimento e potenziamento muscolare,

La Kick Punch Fit® è sicuramente un metodo originale e divertente per tenersi in forma a ritmo di musica.

Il tutto per una buona forma psicofisica giovanile.

Benefici all'aparato locomotore:

Gli effetti positivi dell'allenamento Kick Punch Fit® training dance sono:

- migliore cardiovascolarizzazione;

- migliore coordinazione;

- migliore concentrazione;

- migliore velocità nei movimenti;

- migliore flessibilità;

. migliore bonificazione circolatoria delle gambe, braccia, addominali, e glutei;

- migliore capacità respiratoria;

- . migliore rilassamento;

- . migliore metabolismo;

- migliore scarico da stress (J.O.B. Art in K.P.F.);

- migliore tempo e ritmo di dance musci;

I benefici di questa pratica sono stati approvati e beneficiati prima dalla nostra lunga esperienza e poi

Kick Punch Fit® Abbigliamento:

L'abbigliamento utilizzato nella nostra scuola da regolamento prevede pantaloncini corti (comodi) e maglietta

Oppure pantaloni lunghi, canotta e/o maglietta a manica corta o lunga.

Tutti i contenuti del presente sito (loghi, immagini, fotografie, testi, ...) sono di proprietà e sono tutelati dalle norme in materia di diritto d'autore, marchi e altri diritti di proprietà intellettuale e/o

industriale. Ogni utilizzo non previamente autorizzato dal titolare o comunque effettuato in violazione delle leggi nazionali e/o internazionali in materia è vietato e può essere perseguito.