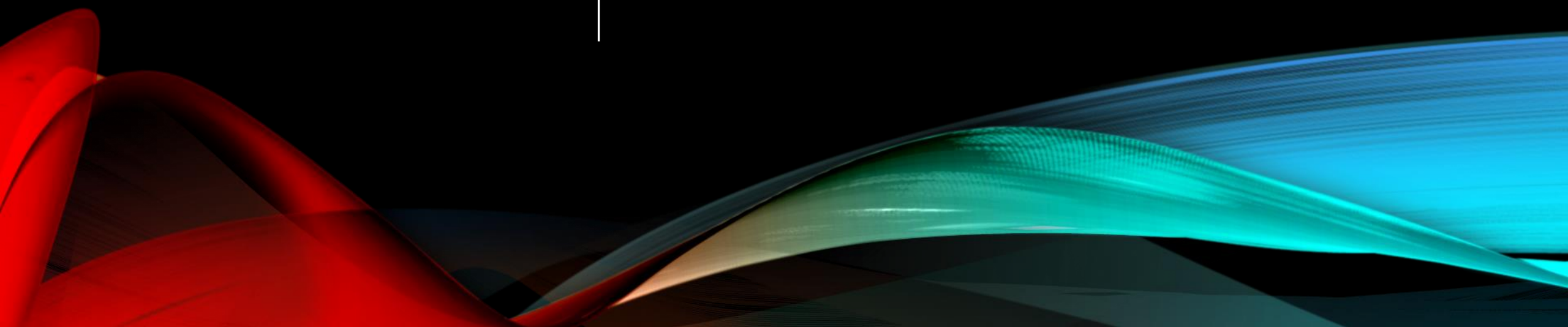


CRESCERE CON LA BOXE

# 12 ROUND PER MIGLIORARE TE STESSO



**SCEGLI CIÒ CHE VUOI  
FARE NELLA  
VITA ALTRIMENTI DOVRAI  
ADEGUARTI AI  
PROGRAMMI CHE ALTRI  
HANNO PER TE.**



# FABJAN THIKA

---

Ex pugile.

---

Coach di pugilato.

---

Responsabile tecnico della House of Boxing.

---

Ideatore della House of Boxing.

---

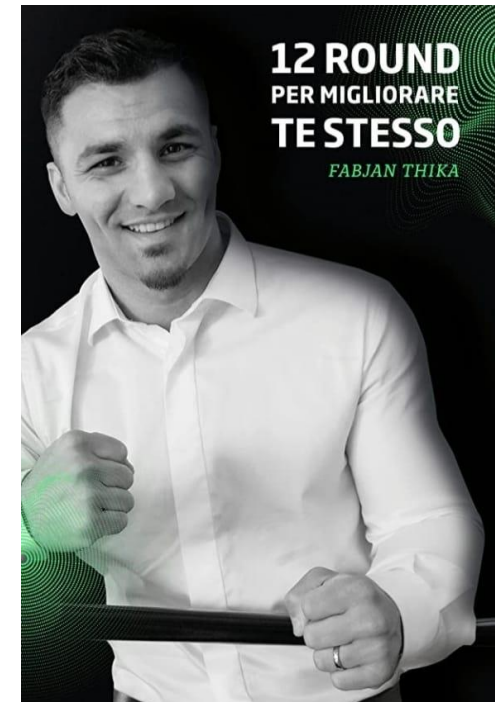
Mental coach.

---

Autore del libro " 12 ROUND PER MIGLIORARE  
TE STESSO"

---

Formatore.





VENTI ORE DI FORMAZIONE

10 ORE DI TEORIA

10 ORE DI PRATICA

*Trattate un essere umano  
per quello che è, e rimarrà  
quello che è. Trattate un  
essere umano per quello  
che può e deve essere, e  
diventerà quello che può e  
deve essere.*

*Johann Wolfgang von Goethe*

## PARTE TEORICA ARGOMENTI TRATTATI

1. ROUND - Responsabilità
2. ROUND – La paura
3. ROUND – Violenza o aggressività?
4. ROUND – Le tue decisioni
5. ROUND – Sacrificio e determinazione
6. ROUND – Impara a perdonare
7. ROUND – Le persone che frequenti
8. ROUND – Dove ti trovi?
9. ROUND – I tuoi obiettivi
10. ROUND – Prepara il tuo viaggio

*Un vincitore è  
semplicemente un  
sognatore che non si è  
mai arreso.*

*Nelson Mandela*

# PARTE PRATICA

1. Ginnastica, equilibrio, coordinazione e ritmo
2. La guardia nella boxe
3. Spostamenti e rotazioni
4. Il jab
5. Difesa
6. Attacco
7. Circuiti a corpo libero
8. Combinazioni base nella boxe
9. La fantasia e la creatività nella boxe
10. Gioco boxe