



# **M.M.A.**

**MIXED MARTIAL ARTS**

**NUOVO CORSO DI M.M.A. PRESSO**

**ARTE&NATURA:**

**LUNEDI MERCOLEDI E VENERDI: 20.00 – 21.00**

**LEZIONE DI PROVA GRATUITA**

Con il termine **arti marziali miste** (abbreviato in **MMA, Mixed martial arts**), si indica uno sport da combattimento a contatto pieno il cui regolamento consente l'utilizzo sia di tecniche di percussione (come calci, pugni, gomitate e ginocchiate), sia di tecniche di lotta (come proiezioni, leve, chiavi articolari e strangolamenti).

Il termine deriva dal fatto che il formato è concepito all'origine come punto di confronto fra differenti discipline, nelle MMA è infatti permesso utilizzare mosse e colpi di diverse arti marziali e sport di combattimento e gli atleti possono vincere per KO, sottomissione o per decisione dei giudici.

Le M.M.A risultano quindi essere uno sport da combattimento completo, che oltre al rispetto dell'avversario insegnano autocontrollo disciplina e autodifesa.



Sede Sociale: Via Edilizia 1 - 20026 Novate Milanese

(ex Centro Socio Sanitario)

Tel. 320.16.50.655

E-mail: [info@arte-natura.it](mailto:info@arte-natura.it) - [www.arte-natura.it](http://www.arte-natura.it)