

BOXING CAMP

SATURDAY, MAY 3



DISTRICT 89

MAYWOOD | MELROSE PARK | BROADVIEW

10:00 AM - 12:00 PM

STEVENSON MIDDLE SCHOOL

FOR ALL DISTRICT 89 STUDENTS IN GRADES 4TH - 8TH

REGISTER NOW!



SCAN QR CODE

BEGINNER BOXING CAMP FOR YOUNG ATHLETES!

Join **Middleweight Champion Chris Ousley** for a fun, **2-hour camp** where kids will learn boxing basics, meet pro athletes, and train in a safe, supportive environment. Special guests include Deontae Pittigrew (Heavyweight Boxer), Jeremiah Hinton (Pro Boxer – Team Combat), and Quinton McClain (Former World Kickboxing Champion).

CAMP HIGHLIGHTS: **BOXING DRILLS – EMPHASIS ON PROPER SPACING AND TECHNIQUE**

 **Jump Rope** – Two rounds

 **Jab + Step Drill** (with demo)

 **Cross + Step Drill** (with demo)

 **Partner Sit-ups Drills**

 **Mitt Work** – Practice jabs and crosses with gloves

 **Wind Down** – Trophy Presentation to wrap up!

WHETHER YOUR CHILD IS TRYING BOXING FOR THE FIRST TIME OR WANTS TO STAY ACTIVE, THIS CAMP IS A KNOCKOUT EXPERIENCE THEY WON'T FORGET!

 **Questions? Contact Mike Lawrence at Mike.lawrence@maywood89.org**

CAMPAMENTO DE BOXEO

SÁBADO, 3 DE MAYO

10:00 AM - 12:00 PM

STEVENSON MIDDLE SCHOOL

TODOS LOS ESTUDIANTES DEL DISTRITO 89 EN GRADES 4º - 8º



DISTRICT 89

MAYWOOD | MELROSE PARK | BROADVIEW

REGÍSTRATE HOY



SCAN QR CODE

¡CAMPAMENTO DE BOXEO PARA PRINCIPIANTES!

Únete al **campeón de peso mediano Chris Ousley** en este **campamento de 2 horas**, donde los niños aprenderán lo básico del boxeo, conocerán a atletas profesionales y entrenarán en un ambiente seguro y de apoyo. Invitados especiales: Deontae Pittigrew (boxeador peso pesado), Jeremiah Hinton (boxeador profesional – Team Combat) y Quinton McClain (excampeón mundial de kickboxing).

CAMP HIGHLIGHTS: EJERCICIOS DE BOXEO - ESPACIADO Y TÉCNICA ADECUADOS

 **Saltar la cuerda** – Dos asaltos

 **Jab + Step Drill** (con demostración)

 **Cross + Step Drill** (con demostración)

 **Ejercicios de sentadillas en pareja**

 **Trabajo con guantes** – Práctica de jabs y cruces con guantes

 **Wind Down** – ¡Presentación de trofeos para terminar!

¡SI SU HIJO ESTÁ TRATANDO BOXEO POR PRIMERA VEZ O QUIERE MANTENERSE ACTIVO, ESTE CAMPAMENTO ES UNA EXPERIENCIA DE NOCAUT QUE NO OLVIDARÁN!

 **¿Preguntas? Contacte Mike Lawrence at Mike.lawrence@maywood89.org**