

STRALCIO REGOLAMENTO

PALESTRA

- Sala attrezzi cardiofitness
- G.A.G. - Fat burning circuit
- Total body - Dinamic work
- Fit fun
- Trx
- Personal trainer
- Ricondizionamento muscolare

ALLENAMENTO FUNZIONALE

Frigerio Alessandro

ARTI MARZIALI M° Caruso Claudio

- Karate per adulti, ragazzi e bambini
- Brazilian Ju jitsu

PISCINA

- Acquagym - Antalgica
- Biathlon - Triathlon
- Gestanti
- Nuoto baby 2 - 40 mesi
- Scuola nuoto dai 4 anni
- Nuoto adulti - Palestra in acqua
- Lezioni private - Personal trainer
- Ricondizionamento muscolare

NOTE

1. La quota annua d'iscrizione ha validità 12 mesi ed è comprensivo di assicurazione R.C. e tesseramento annuale associativo .

La tessera e l'abbonamento sono personali e non trasferibili.

2. Tutte le attività sono organizzate in classi con criterio a numero chiuso. Chi frequenta i corsi ha la precedenza nella prenotazione di turni ed orari per il periodo successivo. **(con l'acconto di € 30 non rimborsabili)** L'acconto deve essere versato prima della fine del corso frequentato, entro la data che troverete periodicamente esposta in bacheca. Il saldo deve essere versato entro l'inizio del corso. Decorso questo lasso di tempo, a saldo non avvenuto, si considera come tacita rinuncia alla partecipazione al corso stesso con conseguente perdita dell'acconto. Eventuali cambi di orari/giorno dovranno essere concordati con la direzione.

3. Per consentire un afflusso regolare negli spogliatoi, l'accesso è consentito 15 minuti prima l'inizio della lezione.

4. La direzione si riserva di modificare gli orari dei corsi con il giusto preavviso o di sospenderli nel caso ci fossero meno di 5 partecipanti nei corsi di fitness e meno di 3 nei corsi di nuoto .

5. In caso di malattie o infortuni prolungati, la direzione si riserva di accogliere richieste di recupero, dietro presentazione di certificato medico, nella misura del 50% delle lezioni perse, da scontarsi nel periodo successivo.

6. Negli spogliatoi e sul bordo vasca si accede con calzature idonee. E' obbligatoria la doccia prima dell'ingresso in vasca e l'uso della cuffia per tutte le attività.

7. Gli accompagnatori dei bambini non possono entrare in vasca (ad esclusione dei corsi mamma bambino).

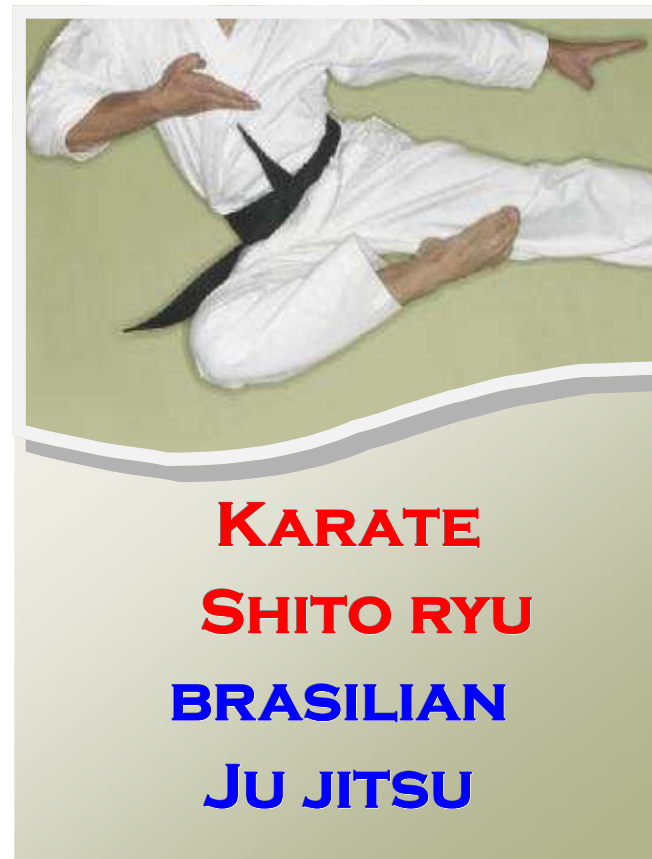
L'accesso in vasca è consentito esclusivamente ai partecipanti dei corsi solamente in presenza dell'istruttore del proprio corso.

8. Il regolamento associativo e' esposto all'interno della bacheca situata all'ingresso del centro.

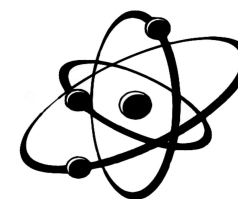
9. La direzione non risponde per oggetti e valori lasciati incustoditi negli spogliatoi. Si consiglia l'utilizzo degli armadietti messi a disposizione utilizzando un lucchetto personale.

E' **OBBLIGATORIO IL CERTIFICATO MEDICO PER ATTIVITA'**

SPORTIVE NON AGONISTICHE (NON LUDICO MOTORIO)



KARATE
SHITO RYU
BRASILIAN
JU JITSU



ENERGY SPORT

S.S.D. a R.L.
affiliata al CONI LC 000139
Via P. Sposi 76 Valmadrera
Tel.0341 201509

WWW.ENERGYSPORTLECCO.IT



ENTE DI PROMOZIONE
SPORTIVA
RICONOSCIUTO
DAL CONI



Brasilian Jiu Jitsu

Il Ju Jitsu Brasiliano o Brasilian Jiu Jitsu (BJJ) nelle arti marziali è considerato uno sport da combattimento. Un metodo di difesa personale specializzato nella lotta ed in particolare quella a terra. La disciplina insegna come suo fondamento che una persona più piccola e debole può difendersi con successo da un assalitore più grande e più forte portando lo scontro al suolo dove utilizzerà appropriate tecniche come : leve, chiavi articolari e strangolamenti.

Il **karate shito ryu** è un'arte marziale di origine giapponese, un'arte del combattimento. L'elaborazione delle tecniche ha avuto perciò come obiettivo principale la ricerca dei colpi più efficaci per l'attacco e la difesa. Gli attacchi più utilizzati sono i colpi di pugno e di piede; a questi si aggiungono colpi portati a mani aperte, colpi di gomito, di testa, di ginocchio. Tecniche di parata diversificate sono state elaborate in risposta ai diversi tipi di attacco. Si tengono corsi per amatori ed agonisti

Maestro Caruso Claudio curriculum

Anno 1988

Inizio Pratica Karate

Anno 2002

Diploma di cintura nera 1° dan

1° classificato 4° gran Prix d'Italia Milano (kata)

Anno 2003

3° classificato Campionati Regionali BG (kata)

2° classificato 1° campionato del modo Club Jesolo Kata)

Anno 2004

2° classificato 6° gran prix d'Italia Milano (Kata)

Anno 2005

Diploma Di allenatore e 2° dan

Anno 2006

3° classificato Campionato Italiano S.Margherita ligure

(Kata)

1° Classificato coppa internazionale Shito ryu Sciacca (kata)

1° (kata a squadre)

1° classificato trofeo di Primavera kobe giappone (kata)

1° (kata a squadre)

Anno 2007

1°Classificato Campionato Regionale BG (Kata)

3°classificato Campionato Regionale Pompei (kata)

3°classificato 9° International gran prix d'Italia (kata)

2° classificato 6° coppa internazionale shito ryu

Castelletto Ticino (Kata)

Anno 2009

Diploma corso istruttori Ju Jitsu 1°livello

(M° Shike Bertoletti)

Anno 2012

Conferito la cintura marrone di ju jitsu

(M°Shihan Stefano Draghi)

Anno 2015

Diploma Di Istruttore e 3° dan (karate)

3° classificato HFC Hakuryu fighting campionchip Lenno

Como (Grappling)

Anno 2018

2°classificato Italian Open BJJ-Firenze (No Gi)

Quota associativa	€ 18,00
Karate baby Dai 4 ai 8 anni	Monosettiman. 60 '
1° rata	
2. rata	
Stagionale	
Karate junior Dai 8 ai 16 anni	bisettimanale 60 '
1° rata	
2. rata	
Stagionale	
Karate - Ju jitsu Brasilian Adulti e Ragazzi dai 16 anni	bisettimanale 75 '
1° rata	
2. rata	
Stagionale	
Karate + Ju jitsu Brasilian adulti	Trisettimanale 75 '
1° rata	
2. rata	
Stagionale	
ORARIO	
Karate 4/8 anni sabato	monosettiman. 60 ' 15.30 - 16.30
Karate 8/14 anni Lunedì sabato	bisettimanale 60 ' 19.00 – 20.00 14.30 - 15.30
Karate ragazzi e adulti mercoledì-venerdì	bisettimanale 75 ' 19.00 – 20.15
Ju jitsu Brasilian mercoledì-venerdì	bisettimanale 75 ' 20.15 – 21-30