PALESTRA

- Sala attrezzi cardiofitness
- G.A.G. - Wellness
- Total body - Dinamic work
- Fit fun
- Personal trainer
- Ricondizionamento muscolare
- FITNESS PILATES MARWORK

ARTI MARZIALI M° Caruso Claudio

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

PISCINA

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

NOTE

STRALCIO REGOLAMENTO

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 importo pari a 3 lezioni 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 N° LC 000139

Via P. Sposi 76 Valmadrera

Tel.0341 201509

WWW.ENERGYSPORTLECCO.IT

ITALIA ENTE DI PROMOZIONE SPORTIVA RICONOSCIUTO DAL CONI

asi ASSOCIAZIONI SPORTIVE SOCIALI ITALIANE

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	**€ 20,00**
Karate baby **Dai 4 ai 8 anni**	Monosettim. 60 '
1° rata - 2° rata	
Stagionale	
ORARIO *sabato*	14.30—15.30
Karate junior **Dai 8 ai 16 anni**	Bisettimanale 60 '
1° rata - 2° rata	
Stagionale	
ORARIO *martedi* *sabato*	19.00 – 20.00 15.30—16.30
Karate Adulti e **Ragazzi dai 16 anni**	bisettimanale 75 '
1° rata - 2° rata	
Stagionale	
ORARIO *mercoledì-venerdì*	*19.00 – 20.15*
Ju jitsu Brasilian Adulti **e Ragazzi dai 16 anni**	bisettimanale 75 '
1° rata - 2° rata	
Stagionale	
ORARIO *mercoledì-venerdì*	*20.15 - 21.30*
Ju jitsu Brasilian + Karate	Trisettimanale 75 '
1° rata - 2° rata	
Stagionale	