



**DESCRIPCION DE LAS ACTIVDADES  
CURSO 21-22  
CLAROS DEL BOSQUE**

# ¿QUIÉNES SOMOS?

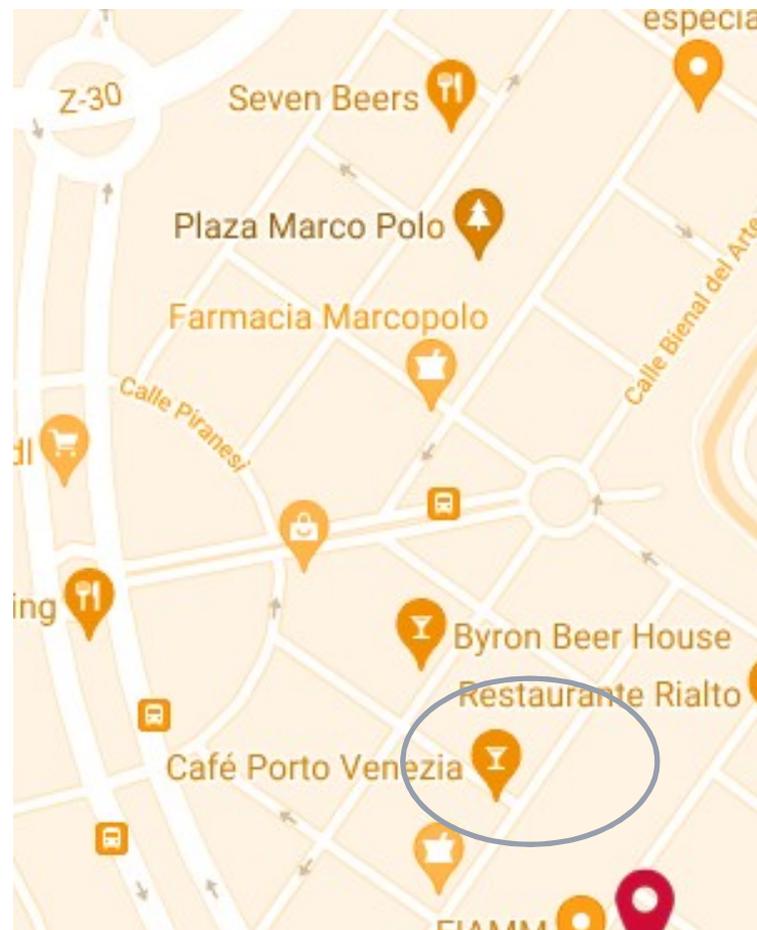
- EIAMM o escuela internacional de artes marciales mixtas, somos un centro de formación deportiva formado por un equipo multidisciplinar de profesionales del deporte. Entrenamos atletas de todas las edades y cualquier persona que quiera ponerse en forma de una manera eficaz y divertida.





## ¿DÓNDE ESTAMOS?

- EIAMM estamos en el barrio de Parque Venecia, en la calle Andrea Paladio 12. En la misma plaza San Marcos.



## ¿QUE OFRECEMOS ?

- JUDO: Arte marcial de origen japonés, que basa su estilo en toda clase de barridos y derribos para poder desestabilizar a un oponente estando de pie. Consta de varias modalidades, de pie y suelo.





## ¿QUE OFRECEMOS ?

- JIU JITSU BRASILEÑO: Si el Jiu Jitsu Brasileño lo hubiésemos inventado los aragoneses, se habría definido como “más vale maña que fuerza” en vez de “el arte suave”.
- Es es un arte marcial inspirado en un sistema de defensa de origen japonés “Jiu Jitsu”, que fue modificado por Carlos Gracie en Brasil .Su objetivo : hacer que una persona débil pero con técnica pueda hacer frente a la fuerza bruta de alguien más corpulento. Combina ejercicios de derribo con ejercicios de suelo, donde se aprende a mantener el control en diversas posiciones , hasta llegar a controlar por completo al oponente, sin necesidad de golpeo, solo con agarres , agilidad y técnica.





## ¿CÓMO LO HAREMOS?

Las clases constarán de un calentamiento dinámico y divertido, que hará que los peques aprendan esta rutina tan importante en cualquier deporte. Después haremos unos ejercicios de técnica adaptados a todos los niveles, edades y tamaños, y para terminar, acabaremos con una rutina de estiramientos.



## ¿QUÉ BENEFICIOS APORTA?



- Mejoras de la coordinación y reflejos
- Mejoras de aprendizaje
- Aumento de la concentración
- Mejoras de la conducta
- Mejoras en las relaciones sociales
- Aumento de la seguridad en si mismos
- Aumento de disciplina
- Mejoras del estado físico en general



## ¿QUÉ MATERIAL SE NECESITA?



- Judo y Jiu Jitsu Brasileño : kimono o Gi
- Todas las clases se harán descalzos y sin calcetines.
- En la escuela disponemos de material para que podáis vestir a l@s peques.
- Kimono o Gi + cinturón blanco 30€ aprox.



## OTROS



- Las clases durarán 50 minutos.
- Se recibirán a los alumnos 5 minutos antes de la hora de comienzo. EJEMPLO : 16:55 para la clase de las 17h.
- Se recogerán diez minutos antes de la hora de fin. EJEMPLO : 17:50 para la clase de las 17h.
- Quien venga a recogerlos esperará en la acera a que salga su peque.



## OTROS



- Las bajas deberán comunicarse como fecha limite antes del 25 de cada mes.
- Los pagos de la actividad se harán domiciliados a cuenta entre los días 3 y 5 de cada mes.
- Todos los datos de la inscripción se registrarán en la escuela.
- No hay matrícula, y la plaza se reserva mediante el adelanto del mes de comienzo (Octubre) en el mes de Agosto(antes del 15 de Agosto).





## OTROS

Se os va a solicitar esta información para ir agilizando las inscripciones:

**NOMBRE PADRE/MADRE**

**TELÉFONO**

**CORREO ELECTRÓNICO**

**NOMBRE PEQUE**

**EDAD**

**ACTIVIDAD**

**KIMONO(SI/NO)**

Trabajamos con una aplicación para confirmar la asistencia y llevar control de aforos. Tendréis que apuntar cada clase al peque en la app para saber que grupo llevamos cada día. Para eso el correo electrónico.





## OTROS

- Si quieres hacer deporte al mismo tiempo que los peques, siempre tenemos una clase o dos en la escuela para los mayores, de tal forma que podéis matar dos pájaros de un tiro, deporte ellos, deporte vosotros .
- Las actividades son: Overfit ( parecido al Crossfit), Boxeo de iniciación( súper divertido y completo) y Overboxing (aprender a boxear con música ,mucho ritmo y coreografía), Zumba.
- Puedes infórmate mas aquí: [www.eiamm.com](http://www.eiamm.com)



¡HASTA PRONTO!

