



Come si direbbe in gergo calcistico, è “on fire”. Alessio Lepore, atleta Master dell’Asd Judo Frascati, è davvero in un grande periodo: dopo aver vinto a fine luglio gli European Master Games, il judoka del team tuscolano non ha perso “lo smalto” durante il mese di agosto e sabato scorso ha trionfato nella tappa del “Gran Prix Italia” disputata a Follonica, cittadina toscana della provincia di Grosseto. “Era l’ultima tappa della manifestazione ed era aperta anche ad atleti stranieri, quindi sicuramente il livello era buono – dice Lepore, che ha gareggiato nuovamente nella categoria 66 chili M4 – I primi due incontri li ho vinti agevolmente per ippon contro due atleti italiani, mentre in finale ho incrociato un judoka polacco molto forte (tra l’altro vice campione del mondo in carica, ndr) che sono riuscito a battere grazie ad una resa per leva al braccio”. Una vittoria che conferma il buon momento del forte atleta dell’Asd Judo Frascati. “Sicuramente è un periodo di buona forma: sono contento di questo nuovo successo anche perché mi permetterà di essere presente alle finali del campionato italiano Assoluto dei Master in programma a dicembre in quel di Torino, anche se gli obiettivi principali della stagione rimangono gli europei e i mondiali che ci saranno comunque nel 2020”. Intanto lunedì scorso (9 settembre) è stato un giorno importante per l’Asd Judo Frascati, un giorno di grande festa per il compleanno del presidente e maestro Nicola Moraci. Tutti i bambini dei diversi turni di judo hanno dimostrato al maestro tutto il loro affetto augurandogli un felice compleanno. La sera dopo l’ultimo allenamento, terminato per l’occasione prima del tempo, c’è stato il brindisi finale accompagnato da diverse teglie di pizza e alla presenza di tantissime persone. La stagione sportiva è partita regolarmente e a pieno ritmo da lunedì 2 settembre per il settore del judo e della ginnastica artistica ed al giorno successivo per la ginnastica ritmica. Già tante le famiglie che hanno deciso di affidare l’educazione e la salute dei loro figli al maestro Nicola Moraci che ormai insegna l’arte del judo a Frascati dal 1975. Anche quest’anno continua la collaborazione tra il club tuscolano e la palestra Greggi sport di Monte Prozio Catone dove nei giorni di martedì e giovedì dalle ore 17 alle ore 18 si svolge un corso di judo per bambini dai 6 agli 8 anni. Inoltre da martedì 17 si terranno le prove gratuite presso l’istituto di Grottaferrata Angelo Braschi per i nuovi corsi di judo ogni martedì e giovedì dalle ore 17 alle 18 per i bambini dai 5 ai 7 anni e a seguire (dalle ore 18 alle 19) per i bambini dagli 8 ai 10 anni. Oltre al judo, alla ginnastica ritmica e alla ginnastica artistica ci sono molte altre discipline sportive che si svolgono presso la palestra comunale sita in via conti di Tuscolo ovvero le arti marziali dell’aikido (col maestro Claudio Asquini), il kung fu sanda (col maestro Giampaolo Rabboni) ed il brazilian jiu jitsu (col maestro Daniele Proietti). Le novità di quest’anno sono il corso di difesa personale femminile e functional training che si svolgerà sul tatami con il maestro Rabboni ogni martedì e giovedì dalle 10 alle 11, il corso di cross training di livello avanzato con la coach Raffaella De Maria ogni martedì e giovedì (13.30-14.30 e 19-20), ideale per chi desidera prepararsi seriamente a partecipare alle corse ad ostacoli come la spartan race. Presso la storica sede del Tusculum sport center la sala pesi è sempre attiva dalle 7.30 del mattino alle 22.00 con uno staff tecnico gentile, disponibile ed altamente qualificato. Novità per il fitness presso il Tusculum e presso la palestra comunale il corso serale di allenamento a corpo libero “spartan system” con l’istruttore Raffaele Gallo, ottimo per far lavorare tutto il corpo in modo naturale ed efficace. Ad ottobre riprenderà regolarmente ogni lunedì sera il corso di salsa, bachata, rueda, rumba e portamento maschile e femminile con l’insegnante Sabrina Mancini. Presso la palestra del Santissimo Sacramento è ricominciato regolarmente il corso di kick boxing con il maestro Daniele Masetti ogni lunedì, mercoledì e venerdì dalle 20 alle 21, mentre il corso di parkour avanzato per ragazzi ed adulti con il maestro Fabio Saraceni riprenderà martedì 17 settembre. Prossimo appuntamento per l’Asd Judo Frascati si terrà domenica 29 settembre con la “Festa dello sport” organizzata come ogni anno dall’amministrazione comunale di Frascati presso la splendida villa Torlonia, un’occasione imperdibile per provare l’offerta sportiva dell’associazione ed assistere a tantissime esibizioni.

[Read More](#)