

ATTIVITA' TECNICA

CAMP ARTISTICA

"La nostra magia...le persone"



Una vacanza sportiva all'insegna del proprio sport preferito

- Alta qualità del lavoro tecnico e delle strutture sportive
- Controllo e sicurezza garantiti da uno staff affidabile ed esperto
- Ragazzi/e seguiti 24 ore su 24
- Flessibilità del programma in base a specifiche richieste
- Convenzioni speciali per trasporti con bus di linea o privati
- Scelta fra camp di varie discipline sportive

PROGRAMMA SETTIMANALE

La settimana di artistica prevede

3 allenamenti in palestra attrezzata + 1 per chi non va Mirabilandia

1/3 allenamenti collettivi o a gruppi di preparazione fisica generale e giochi di movimento in palestra e/o spiaggia

2 allenamenti di hip hop o arti circensi a seconda della settimana durante i quali viene preparata una coreografia per l'esibizione di fine camp

L'allenamento in palestra prevede :

- una prima parte collettiva di **RISCALDAMENTO** per l'attivazione muscolare attraverso esercizi di coordinazione , preparazione fisica generale , con o senza musica , individuale, a coppie o a piccoli gruppi

- La **PARTE TECNICA** : le bambine/i e ragazze/i vengono divisi in gruppi per livello tecnico e possibilmente per età .

Si allenano, a rotazione, sugli attrezzi propri della ginnastica artistica (corpo libero-trave-volteggio/materassoni- parallele asimmetriche o pari e sbarra per i maschi) ed attrezzi propedeutici quali cinghietti trampolone con stazioni a circuito di preparazione fisica specifica dell'attrezzo.

Nella rotazione è prevista anche una stazione che riguarda la ginnastica ritmica con l' utilizzo dei piccoli attrezzi (palla cerchio fune nastro) e, a seconda della settimana, una stazione dedicata alle arti circensi .

- **DEFATICAMENTO**: gli ultimi 10 minuti della seduta di allenamento, vengono dedicati agli esercizi di stretching

MATERIALE TECNICO

ATTREZZATURA PERSONALE CAMP ARTISTICA



ABBIGLIAMENTO DA ALLENAMENTO



PANTALONCINI



MAGLIETTE



CANOTTIERE



SCARPE DA TENNIS



CALZINI (DA PALESTRA)

PORTA CON TE

EURO CAMP

SPORT VILLAGE



MATERIALE DA PORTARE da CASA

scarpe leggere e da tempo libero magliette e pantaloncini
felpa o tuta per il fresco della mattina
costumi da mare (almeno 3 costumi)
ciabatte per il mare
phon
accappatoio
asciugamani per l'igiene personale
prodotti per l'igiene personale
telo mare
crema protettiva solare e crema dopo sole
calzini di spugna (consigliati perché se fa caldo sono più adatti)
slip
tuta da ginnastica
k-way
marsupio o tracolla

NELLO ZAINETTO a EUROCAMP

borraccia
un piccolo asciugamano
un libro per i momenti di relax
telo mare, ciabatte e costume di ricambio crema da sole
cappellino

ULTERIORI INFORMAZIONI

puoi portare con te il **cellulare**
avrà un armadietto dove riporlo con possibilità di chiusura con lucchetto
(disponibile alla reception dietro versamento di cauzione di € 5,00 che sarà restituita)
euroCamp non si assume la responsabilità di oggetti di valore lasciati incustoditi in camera o nelle parti comuni
per i soldi effettueremo un **"servizio banca"** gratuito dove potrai lasciare in deposito i soldi