



VACANZE SPORTIVE AL MARE

# CAMP RITMICA 2023

22°  
ANNO

## ATTIVITÀ TECNICA

### 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

L'attività, curata da Tecnici Federali, sarà dedicata all'impostazione di base e avanzata di tutti gli elementi a corpo libero e con i piccoli attrezzi (funi, cerchio, palla, clavette, nastro).

L'allenamento della **mattina** sarà dedicato al corpo libero (potenziamento, mobilità articolare, preacrobatica, coreografia e studio delle difficoltà ) e quello del **pomeriggio** alla tecnica dei piccoli attrezzi (studio dei rischi e delle difficoltà d'attrezzo).

Durante la settimana verrà studiata una coreografia da presentare allo show finale del venerdì sera.

**Camp Normale** un allenamento al giorno

**Camp di Specializzazione** due allenamenti al giorno (mattina e pomeriggio con la partecipazione di **atlete che militano nel Campionato di Serie A**)

### CONVENZIONI SPECIALI PER GRUPPI e/o SOCIETÀ'

#### DIRETTRICE TECNICA CAMP

Mirna Baldoni: 3332375875



VACANZE SPORTIVE AL MARE

**CAMP RITMICA 2023**

22<sup>o</sup>  
ANNO

## **MATERIALE TECNICO**

**ATTREZZATURA PERSONALE**

**CAMP RITMICA**

**FUNE-CERCHIO-PALLA-CLAVETTE**

**NASTRO MEZZE PUNTE**

**UN ASCIUGAMANO DA PALESTRA**

**KIT PER IGIENIZZARE**

**(GEL MANI E SALVIETTE PER ATTREZZI)**

**TAPPETINO DA YOGA**

**PESETTI DA 0,5 KG**

**BANDA ELASTICA LUNGHEZZA 1,5 M.**

**ELASTICO REGOLABILE**

**BANDA ELASTICA LUNGHEZZA 1,5 M.**

**ELASTICO CHIUSO**

**PALLA FITNESS**



VACANZE SPORTIVE AL MARE

# CAMP RITMICA 2023

22<sup>o</sup>  
ANNO

## PORTA CON TE

### 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, avrai 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.