



VACANZE SPORTIVE AL MARE

CAMP ARTISTICA 2024

23^o
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 CAMP NORMALE

La settimana di artistica prevede:

4 allenamenti in palestra attrezzata + 1 per chi non va Mirabilandia (tutte le mattine)
2 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 e acrobatica aerea 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 femminile e maschile (corpo libero-trave-volteggio/materassoni- parallele asimmetriche o simmetriche e sbarra per i maschi) ed attrezzi propedeutici quali cinghietti trampolone con stazioni a circuito di preparazione fisica specifica dell'attrezzo.

Nella **rotazione**, a seconda della settimana, è prevista anche una stazione che riguarda le arti circensi, la coreografia ginnica femminile, il potenziamento per i maschi o la danza

- **Defaticamento**:

gli ultimi 10 minuti della seduta di allenamento, vengono dedicati agli esercizi di stretching



VACANZE SPORTIVE AL MARE

CAMP ARTISTICA 2024

23^o
ANNO

ATTIVITÀ TECNICA

PROGRAMMA SETTIMANALE CAMP SPECIALIZZAZIONE

Una full immersion di ginnastica. con istruttori qualificati:

numero minimo di **6 allenamenti**

Durata allenamenti :

3 ore la mattina,

3 ore al pomeriggio nei giorni con doppio allenamento

PROGRAMMA

Lunedì

Mattina: allenamento

Pomeriggio: allenamento

Martedì (Atlantica)

Mattina: allenamento

Pomeriggio: Atlantica

Mercoledì

Mattina: allenamento

Pomeriggio: acrobatica aerea o allenamento in spiaggia/pineta

Giovedì (mirabilandia: iscrizione facoltativa)

Giovedì per chi non va a Mira:

Mattina: allenamento

Pomeriggio: allenamento in spiaggia e/o passeggiata

Venerdì

Mattina: allenamento

Pomeriggio: allenamento

Sabato

Mattina: premiazioni e saluti



VACANZE SPORTIVE AL MARE

CAMP ARTISTICA 2024

23^o
ANNO

MATERIALE TECNICO

ATTREZZATURA PERSONALE

ABBIGLIAMENTO DA ALLENAMENTO

PANTALONCINI

MAGLIETTE

CANOTTIERE

SCARPE DA TENNIS

CALZINI (DA PALESTRA)

PARACALLI (qualora i possesso e utilizzati durante l'anno)



VACANZE SPORTIVE AL MARE

CAMP ARTISTICA 2024

23^o
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 € 10,00 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.