



VACANZE SPORTIVE AL MARE

CAMP RITMICA 2024

24^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

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

L'allenamento della **mattina** sarà dedicato al corpo libero (potenziamento, mobilità articolare, preacrobatica, coreografia e studio delle difficoltà DB) e allo studio della tecnica di base, delle DA e dei rischi con un attrezzo (ogni giorno verrà studiato un attrezzo diverso); l'allenamento del **pomeriggio** avrà una parte di riscaldamento generale a corpo libero e una parte dedicata alle DB e una parte di studio più avanzato della tecnica dei piccoli attrezzi (DA e RISCHI).

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

Camp Normale un allenamento al giorno, i pomeriggi saranno organizzati dalle accompagnatrici (parco acquatico Atlantica, spiaggia, passeggiate, giochi...)

Camp di Specializzazione due allenamenti al giorno mattina e pomeriggio, un pomeriggio libero per gita al parco acquatico Atlantica

Camp Ritmica senza Limiti al Camp possono partecipare anche atlete con disabilità. Referente **Benedetta Caloni 3347736696**

Parteciperanno ai CAMPS come atlete dimostratrici e si alleneranno insieme a VOI atlete che militano nel campionato di serie A

CONVENZIONI SPECIALI PER GRUPPI, SOCIETÀ' e SCUOLE

DIRETTRICE TECNICA CAMP

Mirna Baldoni: 3792790274/3332375875 mirnabaldoni43@gmail.com








VACANZE SPORTIVE AL MARE

CAMP RITMICA 2024

24^o
ANNO

MATERIALE TECNICO

ATTREZZATURA PERSONALE CAMP RITMICA

- FUNE - CERCHIO - PALLA - CLAVETTE - NASTRO
- ABBIAGLIAMENTO DA ALLENAMENTO:
PANTALONCINO, TOP e CANOTTE
- SNEAKERS, CALZINI DA ALLENAMENTO
e MEZZE PUNTE
- GINOCCHIERE E CUSCINETTI
- OCCORRENTE PER CAPELLI: CHIGNON
- UN BODY (facoltativo)
- UN ASCIUGAMANO DA PALESTRA
- KIT PER IGIENIZZARE:
GEL MANI E SALVIETTE PER ATTREZZI
- CAVIGLIERE/POLSIERE da 0,5 KG 
- FASCIA ELASTICA LUNGHEZZA 1,5 M 
- FASCIA ELASTICA REGOLABILE 
- ELASTICO FITNESS CHIUSO 
- CUSCINO per l'equilibrio BALANCE PAD Propriocettivo (facoltativo) 



VACANZE SPORTIVE AL MARE

CAMP RITMICA 2024

24^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.