



VACANZE SPORTIVE AL MARE

CAMP ARTISTICA 2026

25<sup>°</sup>  
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 di 3 ore + 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

## PROGRAMMA SETTIMANALE CAMP SPECIALIZZAZIONE

Una full immersion di ginnastica. con istruttori qualificati:

numero minimo di 6 allenamenti in palestra indoor di alto livello:

2 giornate di allenamento singolo e 2 giornate di doppio allenamento (mattino e pomeriggio), più un ulteriore allenamento per chi non si iscrive all'escursione di Mirabilandia

Durata allenamenti :

3 ore ciascuno

## STRUTTURA ALLENAMENTI

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 **partetecnica**:

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 2026**

25<sup>°</sup>  
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 2026**

25<sup>°</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 € 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.