



VACANZE SPORTIVE AL MARE CAMP ARTISTICA 2026

25°
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



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°
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.