



VACANZE SPORTIVE AL MARE

**CAMP RITMICA 2026**



# 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 (funi, 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 2026

25°  
ANNO

## MATERIALE TECNICO

### ATTREZZATURA PERSONALE CAMP RITMICA

- FUNE - CERCHIO - PALLA - CLAVETTE - NASTRO
- ABBIGLIAMENTO 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
- FASCIA ELASTICA REGOLABIL
- LASTICO FITNESS CHIUSO
- CUSCINO per l'equilibrio BALANCE PAD Propriocettivo  
(facoltativo)





VACANZE SPORTIVE AL MARE

# CAMP RITMICA 2026



## 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.