



Polisportiva Dilett. Energym

cell. 3274684912 -3804959968 - 3463089425

e.mail: prenotazioni.energym@gmail.com

Facebook  Instagram  YouTube 

KENKA KARATE CESENATICO



ETA': 6-14 anni (divisi per fasce di età)

PERIODO: dal 09 al 15-06-2019

Da Domenica a Sabato pomeriggio

LOCALITA'

Cesenatico è un paese turistico sul mare Adriatico. La lunga spiaggia e tutte le attrattive che questa località porta in sé, da l'idea della vacanza e del divertimento che aspetta chi avrà voglia di partecipare a questa settimana. Il canale, il porto e il faro danno la sensazione della vera vita marina.



COME SI SVOLGE:

IL CORSO

Insegnanti di federazione specializzati in **Kenka Karate**, svilupperanno un lavoro di 20 ore suddiviso tra le varie componenti tecniche della disciplina, il lavoro di potenziamento, coordinazione e mobilità.

Il campus è aperto a tutti coloro che vogliono perfezionarsi in questo sport e provare la vita di comunità.

Tutti i giorni

sarà seguito un programma che comprende lezioni in palestra di:

- **affinamento tecnico**
- **elementi di lotta al suolo**
- **studio tattico strategico**
- **combattimento sportivo con particolare accento alle tecniche di finalizzazione**
- **approfondimento di stile (forme)**
- **prove, test ed esercitazioni**
- **tecniche acrobatiche**

ATTIVITA' RICREATIVE

Saranno organizzate escursioni per conoscere l'ambiente naturale. Si andrà al **centro Atlantica** per una giornata all'insegna del divertimento con l'acqua e gli scivoli. Altre giornate saranno organizzate per proporre un rilassante momento in piscina o in **spiaggia**. Per **finire alla sera video, gelateria e giochi all'aperto sulla spiaggia**.



SISTEMAZIONE

La Polisportiva si è convenzionata con un centro specializzato di ginnastica artistica e acrobatica generale.

L'Accademia Acrobatica di Cesenatico mette a disposizione della Polisportiva le camere composte da 2 a 8 posti letto. Ogni stanza ha il proprio bagno personale compreso di doccia. Il nostro personale sarà sempre presente sia nelle ore diurne, sia nelle ore notturne. Durante la giornata le atlete svolgeranno la loro attività presso il Centro Accademia Acrobatica dotato di:

- ◆ una piscina e solarium
- ◆ una palestra all'aperto con buca
- ◆ una palestra accessoriata al coperto
- ◆ un bar ristorante



COSA DEVONO PORTARE:

Per il NUOTO: costume, accappatoio o telo da bagno, un paio di ciabatte, l'occorrente per la doccia (rigorosamente contenitori in plastica). Consigliamo lo shampoo solo a giorni alterni.

Per la ginnastica artistica body o magliette e pantaloncini e scarpette

Per la SETTIMANA : tutti i cambi ritenuti idonei di abbigliamento (almeno un cambio pesante) e biancheria intima - pigiama - k-way - set igiene orale -pettine o spazzola - asciugamani e accappatoio per la doccia

Per L'ALLENAMENTO: Karategi, cintura e protezioni.

MENSA:

Il pranzo e la cena saranno preparati dall'Accademia Acrobatica stessa. Diete particolari, allergie o intolleranze alimentari sono da segnalare all'atto dell'iscrizione

COSA SI DEVE FARE

Accompagnare il/la ragazzo/a dalle ore 17,00 alle 19,00 di DOMENICA 9 giugno 2019 presso l'Accademia Acrobatica - V.le C. Colombo, 35 - Cesenatico(+39-054784.935), dove saranno ritirati i bagagli e portate le atlete nelle proprie camere. Sarà presente lo staff a cui saranno affidate le piccole atlete/i per tutta la settimana, e si potrà così vedere l'ambiente dove passeranno le loro giornate. Il loro ritiro nello stesso luogo, avverrà dalle ore 14.00 alle ore 17,00 di SABATO 15 giugno.

ISCRIZIONE:

E' **OBBLIGATORIO** il **Certificato MEDICO** in **CORSO DI VALIDITA' FINO AL 30 giugno 19** e **FOTOCOPIA TESSERA SANITARIA**

- ◆ quota associativa annuale € . 15,00
- ◆ quota vacanza (all inclusive) € . 390,00
- ◆ obbligatorio anticipo di euro 100,00 con bonifico bancario in qualità di caparra da

versarsi entro il **30 aprile** per garantire la prenotazione dell'hotel dove saremo alloggiati, contestualmente alla prenotazione via e mail all'indirizzo : prenotazioni.energym@gmail.com intestato a Polisportiva Energy con causale "Cesenatico" e nome dell'atleta interessato/a
iban IT6720335901600100000143156
Conto Banca Prossima ag Milano

La quota comprende per tutti:

- ✓ SCUOLA di KARATE
- ✓ Controllo costante di due insegnanti per tutto il periodo del campus
- ✓ Uso della palestra e di tutte le attrezzature dell'impianto sportivo
- ✓ Accesso alla piscina
- ✓ Pranzo, cena e merenda
- ✓ Uscite e gite
- ✓ Assicurazione R.C
- ✓ Karategi o (se già in possesso) attrezzo di difesa

STAFF ORGANIZZATIVO Pol Energy:

Lo staff si riserva di variare il programma in base alle esigenze climatiche.

e.mail: prenotazioni.energym@gmail.com

www.energym.info

