



Polisportiva Dilett. EnergyM

cell. 3274684912 - 3297370022 - 3463089425

e.mail: prenotazioni.energyM@gmail.com

Facebook Instagram YouTube

GINNASTICA RITMICA CESENATICO



ETA': 8-18 anni

PERIODO: dal 03 al 09 settembre-2023

Da Domenica a Sabato pomeriggio

MAX 30 POSTI

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 educazione fisica, specializzati in ginnastica ritmica svilupperanno un lavoro di 20 ore suddiviso tra i vari attrezzi e il lavoro generale di potenziamento mobilità e coordinazione.

Uno studio approfondito su elementi ginnici abbinati al maneggio con l'attrezzo sarà sviluppato per le atlete a livello pre-agonistico. 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:

- ◆ elementi di pre-acrobatica
- ◆ studio dei salti artistici
- ◆ studio dei pivot
- ◆ studio sul maneggio degli attrezzi
- ◆ elementi di coreografia

ATTIVITA' RICREATIVE

Saranno organizzate escursioni per conoscere l'ambiente naturale. 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.

L'Accademia Acrobatica di Cesenatico mette a disposizione della Polisportiva le camere composte da 2 a 4 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/le SETTIMANA/E : 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'attività tecnica : gli attrezzi personali (cerchio , palla fune, clavetta e nastro)

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 03 settembre 2023** presso l' ACCADEMIA - V.le C. Colombo, 18 - 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 09/09/23.**

ISCRIZIONE:

E' **OBBLIGATORIO** il **Certificato MEDICO** in **CORSO DI VALIDITA' FINO AL 30 /09/2023** e **FOTOCOPIA TESSERA SANITARIA**

- ◆ quota associativa annuale € . 20,00
- ◆ quota vacanza (all inclusive) € . 400,00
- ◆ obbligatorio anticipo di euro 100, con bonifico bancario in qualità di caparra da versarsi entro il **15 maggio** per garantire la prenotazione dell'hotel dove saremo alloggiati, contestualmente alla prenotazione via e mail al l'indirizzo :

prenotazioni.energym@gmail.com

intestato a Polisportiva Energym con causale

"Cesenatico " e nome dell'atleta interessato/a
iban **IT23 030 6909 6061 0000 0143 156**

Banca Intesa San Paolo

La quota comprende per tutti:

- ✓ SCUOLA di ginnastica RITMICA
- ✓ Controllo costante di un insegnante 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

STAFF ORGANIZZATIVO Polisportiva Energym :

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

