

CAMP di PALLAVOLO dal 28 giugno al 2 luglio 2010

Presso il Palazzetto dello Sport "Giulio Visconti" di via Uboldo
Caronno Pertusella

Orario giornaliero dalle 08.00 alle 18.00

PROGRAMMA

LUNEDI' 28 giugno

ore 08.00 – 10.00	compiti, articoli, fotografie, raccolta materiale pallavolo
ore 10.00 – 10.10	merenda
ore 10.10 – 12.00	giochi all' aperto
ore 12.00 – 15.00	pranzo, giochi di società o visione film di argomento sportivo
ore 15.00 – 18.00	in palestra, due gruppi di atleti su due campi per lezioni sulle tecniche e partita

MARTEDI' 29 giugno

ore 08.00 – 10.00	compiti, articoli, fotografie, raccolta materiale pallavolo
ore 10.00 – 10.10	merenda
ore 10.10 – 12.00	ritmo, musica, movimento
ore 12.00 – 15.00	pranzo, giochi di società o visione film di argomento sportivo
ore 15.00 – 18.00	in palestra, due gruppi di atleti su due campi per lezioni sulle tecniche e partita

MERCOLEDI' 30 giugno

ore 08.00 – 10.00	compiti, articoli, fotografie, raccolta materiale pallavolo
ore 10.00 – 10.10	merenda
ore 10.10 – 12.00	mille idee con la corda
ore 12.00 – 15.00	pranzo, giochi di società o visione film di argomento sportivo
ore 15.00 – 18.00	in palestra, due gruppi di atleti su due campi per lezioni sulle tecniche e partita



GIOVEDI' 01 luglio

ore 08.00 – 10.00 compiti, articoli, fotografie, raccolta materiale pallavolo
ore 10.00 – 10.10 merenda
ore 10.10 – 12.00 giocoleria
ore 12.00 – 15.00 pranzo, giochi di società o visione film di argomento sportivo
ore 15.00 – 18.00 in palestra, due gruppi di atleti su due campi per lezioni sulle tecniche e partita

VENERDI' 02 luglio

ore 08.00 – 10.00 compiti, articoli, fotografie, raccolta materiale pallavolo
ore 10.00 – 10.10 merenda
ore 10.10 – 12.00 giochi olimpici a squadre
ore 12.00 – 15.00 pranzo, giochi di società o visione film di argomento sportivo
ore 15.00 – 18.00 in palestra, due gruppi di atleti su due campi per lezioni sulle tecniche e partita

CONSIGLI

- 3 magliette per cambio e attrezzatura allenamento
- non portare denaro e oggetti di valore (braccialetti, orecchini, orologi, cellulari ecc..) *"l' associazione non risponde di eventuali smarrimenti o furti"*
- tutta l'attrezzatura se si intende usufruire della doccia a fine allenamento (ciabatte, accappatoio ecc..)
- un blocco per gli appunti e una penna

REGOLE

- **PUNTUALITA'** ai diversi momenti della giornata
- **BUONA EDUCAZIONE** nei confronti della struttura che ci ospita, dei compagni/e, degli allenatori e dei collaboratori

N.B.: Nel caso non si seguissero queste due regole importantissime, i responsabili hanno facoltà di informare i genitori per un immediato recupero e allontanamento del trasgressore.

Se tutti collaboriamo in modo attivo, sicuramente ci **DIVERTIREMO TANTISSIMO:**

ULTERIORI INFORMAZIONI

- il saldo dell' iscrizione da versare all' incaricato Il primo giorno del CAMP è di € 50,00.
- il menù, per il quale si prega di segnalare eventuali intolleranze o allergie, prevede:

<u>Lunedì</u>	<u>Martedì</u>	<u>Mercoledì</u>	<u>Giovedì</u>	<u>Venerdì</u>
Pasta al sugo Arrosto di vitello Patate al forno Pane Acqua	Gnocchi al ragù Hamburger alla piastra Insalata verde Pane Acqua	Pasta al pesto Cotoletta alla milanese Patatine fritte Pane Acqua	Lasagne alla bolognese Roast beef Pomodori in insalata Pane Acqua	Ravioli alla panna e pomodoro Wurstel alla griglia Purè di patate pane Acqua

- La merenda del mattino prevede focaccia o pizza, il pomeriggio succo di frutta

NUMERI di TELEFONO in caso di necessità

Carlo 3474939686

Laura 3200584562

Adriana 3474627794

Caronno Pertusella Volley
Associazione Sportiva Dilettantistica