

RITIRO SPORTIVO 22 - 25 Agosto 2012

Corredo consigliato per 4 giorni e 3 notti

Igiene personale

- Shampoo - Bagnoschiama
- Spugna - Dentifricio e spazzolino
- Pettine o spazzola – asciugacapelli
- 1 Asciugamano da viso e 1 accappatoio

Biancheria intima

- 6 paia di calzini cotone da allenamento
- 4 canottiere o magliette intimo
- 2 maglie maniche lunghe

Abbigliamento

- 2 paio di pantaloni lunghi o jeans
- 2 felpe pesanti
- 4 pantaloncini corti da allenamento
- 6 magliette a maniche corte (T-shirt) da allenamento (TUTTE QUELLE CONSEGNATE DALLA SOCIETA')
- 2 maglie maniche lunghe da allenamento pesanti
- 2 tute da ginnastica - 1 mantella o k-way

Calzature

- 1 paio di scarpe da ginnastica da utilizzare solo in palestra
- 1 paio di ciabatte da camera - 1 paio di ciabatte da doccia
- 1 paio di scarpe comode da indossare durante il giorno
- 1 paio di scarpe che possono essere usate tra i boschi

Varie

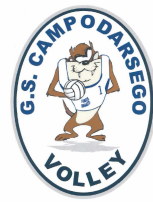
- 1 borsa sportiva – 1 zaino - 1 borraccia da allenamento – 2 ginocchiere
- 1 copricapo
- giochi in scatola – carte

Sconsigliato

- Macchine fotografiche digitali (possibilità di smarrimento o rottura)
- Sandali e ciabatte infradito - telefonini cellulari costosi
- Videogiochi portatili
- Canottiere, minigonne e abbigliamento leggero
- Scarpe leggere e/o col tacco

Utilizzo Cellulare:

- Il cellulare potrà essere utilizzato SOLO per un tempo limitato prima o dopo della cena (1/2 ore); durante il resto delle ore dovrà essere spento. Il cellulare potrà essere ritirato dalla Dirigenza nel caso in cui non si rispettino le regole.
- I ragazzi per le emergenze saranno rintracciabili tramite il cellulare sempre accesi dei coordinatori sotto riportati.



RIUNIONE INFORMATIVA
GIOVEDÌ 05 APRILE ORE 19:30
IN PALESTRA SCUOLE MEDIE CAMPODARSEGO

RITIRO SPORTIVO-VACANZA

RIVOLTO AGLI ATLETI del CAMPODARSEGO VOLLEY E DEL FIESSO D'ARTICO (VE), SI SVOLGERA' DA MERCOLEDÌ 22/08 A SABATO 25/08 PRESSO IL CENTRO SPORT E VACANZE DI TONEZZA DEL CIMONE (VI), STRUTTURA SCUOLA ALBERGHIERA.

LA QUOTA E' DI 160 EURO CADAUNO + 10 EURO SERVIZIO PULLMAN (ANDATA E RITORNO OPZIONALE)

LA QUOTA COMPRENDE:

- Ristorazione completa: (prima colazione, pranzo, spuntino pomeriggio, cena) dal pranzo (primo, secondo, contorno, dessert, acqua) del primo giorno fino al pranzo del giorno di partenza.
- Assicurazione infortuni
- T-SHIRT EVENTO
- Utilizzo palestra polivalente con 3 campi interni + 2 campi esterni tutti, (1.000 mq.), riscaldata ed illuminata con aperture laterali scorrevoli a piacimento. Il fondo è in taraflex per permettere il massimo confort durante l'attività.
- In struttura organizzata (180 posti letto solo a nostra disposizione), bar, sala soggiorno, sala televisione, sala giochi e sala intrattenimenti, 2 campi da BEACHVOLLEY;

LA SISTEMAZIONE:

Tempo di viaggio meno di 2 ore km.95 da Campodarsego. E' prevista la sistemazione in camere multiple (4 posti letto) con bagno. A disposizione in caso di bisogno: 2 pulmini, medico, guardia medica, ambulanza, farmacia in paese. La palestra è raggiungibile dalla scuola alberghiera tramite sentiero pedonale di circa 300 mt.

COSA SI FA:

Gli atleti svolgeranno due/tre sedute d'allenamento al giorno (2,5 ore al mattino, 2,5 al pomeriggio, 2,5 ore sera puro intrattenimento) con gli allenatori della Società, il resto del tempo è libero e saranno SEMPRE seguiti dai Dirigenti.

PARTENZA:

Mercoledì 22 agosto ore 7:00 dal piazzale della palestra di FIESSO d'Artico.
Mercoledì 22 agosto ore 7:30 dal piazzale della palestra Scuole Medie di CAMPODARSEGO.

RITORNO:

Sabato 25 agosto ore 18:00, nel piazzale della palestra Scuole Medie a Campodarsego.

COME ISCRIVERSI:

Entro e non oltre il Domenica 15 aprile versando un acconto pari a 70,00 euro a persona al proprio dirigente accompagnatore di riferimento assieme al tagliando sottostante compilato in ogni sua parte (per ogni partecipante). Non si restituisce l'acconto.

FAMIGLIARI al SEGUITO:

Famigliari in camere da 2 o 4 letti bagno- poggiolo, pensione completa + acqua ai pasti euro 65 al giorno

**DIRIGENTI: Marino Rosso 340.7185862, Chetti Bonaldo 333.1089149,
Alberto Fantinato 347.81848482, Fabrizio Polato 3463086607**