

# Quick Volley School

## IL SUMMER CAMP

Tre settimane di alta specializzazione, durante le quali verranno approfonditi e curati tutti i fondamentali tecnici individuali e di squadra, le atlete verranno suddivise in gruppi omogenei con obiettivi mirati a seconda dell'età. Oltre 2 ore di allenamento giornaliero presso il palazzetto dello sport di Bellaria, attività fisica preparatoria, utilizzo di numerose attrezzature tecniche per allenamenti intensi e specifici, utilizzo di video per curare l'aspetto tecnico del movimento in attacco difesa palleggio e muro.

Per le atlete più esperte avremo a disposizione anche una palestra pesi.

Il responsabile della parte tecnica è Leonardo Barbieri, allenatore di serie A femminile, coadiuvato da allenatori e allenatrici federali di provata esperienza che seguiranno in palestra la parte tecnica e saranno poi responsabili dell'organizzazione dei momenti di svago e dei tornei. Saranno presenti al camp atlete della serie A femminile, che parteciperanno con le giovani atlete agli allenamenti, saranno presenza costante durante le attività giornaliere. Nel pomeriggio, dopo un ottimo pranzo ed un breve e meritato riposo, continua l'allenamento ma questa volta in spiaggia con appassionanti tornei di Beach Volley nei numerosi campi a noi riservati in esclusiva.

Non mancheranno i momenti di svago presso il Beky Bay spiaggia attrezzata con spazio ombra riservato, chioschi, bar, zona relax, sole e mare dove rinfrescarsi dalle fatiche. Al Beky Bay inoltre troviamo palcoscenico dove la sera, sotto le stelle e in riva al mare, si esibiscono artisti e star nazionali e internazionali.

Durante il soggiorno è previsto un torneo in notturna che si concluderà con una festa e un gustoso Nutella Party. L'attività prevista durante la settimana è stata studiata per garantire un bilanciamento tra attività sportiva, di riposo e svago in funzione delle esigenze degli atleti ed in base alla loro età. Le serate sono organizzate tenendo conto delle varie attività svolte durante la giornata.

## GIORNATA TIPO

### PRIMO TURNO

- h. 07.00 Sveglia
- h. 07.30 Colazione
- h. 08.30 Palestra
- h. 10.30 Fine allenamento riposo e piscina
- h. 12.45 Pranzo

### SECONDO TURNO

- h. 08.00 Sveglia
- h. 08.30 Colazione
- h. 10.00 Palestra
- h. 12.00 Fine allenamento riposo e piscina
- h. 13.00 Pranzo

### TUTTI I GRUPPI

- h. 14.00 Riposo
- h. 15.30 Beach Volley, giochi, sole, bagni
- h. 20.00 Cena
- h. 21.00 Serata organizzata a seconda dell'età
- h. 22.00 - 24.00 Tutti in camera e luci spente

## QUOTE

Quota di 495,00 a settimana con ritrovo entro le ore 11.00 presso l'Hotel La Pergola via Lucillio 10 Igea Marina e comprende:

Trattamento di pensione completa in Hotel 3 stelle 7 giorni 6 notti, camere da 3/4 persone, TV, bagno privato, pensione completa (acqua ai pasti) menù a buffet con ampia scelta.

Utilizzo palazzetto dello sport per allenamenti. Utilizzo campi riservati in esclusiva Beach Volley con sistemazione giornaliera dei campi e fornitura palloni, ampia spiaggia riservata con nostra zona ombra, serate a tema, torneo in notturna e festa finale, magliette ricordo, copertura assicurativa infortuni e RC. Assistenza di allenatori federali qualificati.

Trasferimento in pullman andata e ritorno da una delle aree di ritrovo € 60,00 da aggiungere al saldo dell'importo della quota.

## ABBIGLIAMENTO

Si ricorda di portare tuta, borsa/zainetto società per materiale palestra, scarpe e magliette per allenamenti, un k-way, un cappellino o bandana, occhiali da sole, ciabatte da doccia, telo mare per spiaggia, costume da bagno, oltre ai normali vestiti per il tempo libero.

Si raccomanda la crema solare e prodotti per igiene personale. PORTARE ORIGINALE DI CARTA IDENTITA' E TESSERA SANITARIA CI RACCOMANDIAMO DI NON PORTARE OGGETTI DI VALORE

## PAGAMENTO

Il pagamento è da effettuarsi a ASD Pallavolo Cernusco con assegno bancario non trasferibile o con bonifico bancario utilizzando il codice iban: IT22D0845332881000000004956

## TERMINE ISCRIZIONE

Il termine per le iscrizioni è il 30/04/25 o al raggiungimento del numero massimo di atlete previste per ogni turno. Con l'iscrizione dovrà pervenire il versamento di € 260.00 di acconto, il saldo dell'iscrizione dovrà pervenire entro il 31/05/25. Nel caso di disdetta prima della data del saldo verrà restituito l'acconto trattenendo il 30% (€ 78,00), nel caso di disdetta oltre la data del saldo, verrà restituito l'importo versato decurtato dell'acconto.

## PER INFORMAZIONI

summer@quickvolleyschool.it  
ivan@quickvolleyschool.it  
www.quickvolleyschool.it