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 disposizioni 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

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

QUOTE

Quota di 490,00 a settimana con ritrovo entro le ore 11.00 presso l'Hotel Nautilus Via A.Tibullo, 86 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 € 55,00 da aggiungere al saldo dell'importo della quota.

TERMINE ISCRIZIONE

Entro il 30/04/24 dovrà essere effettuata una preiscrizione utilizzando l'apposito modulo,con versamento dell'acconto pari a € 250,00 il saldo dell'iscrizione dovrà pervenire entro il 31/05/24
Nel caso di disdetta prima della data del saldo verrà restituito l'acconto trattenendo il 30% (€ 75,00), nel caso di disdetta oltre la data del saldo, verra' restituito l'importo eventualmente versato decurtato della caparra.

PER INFORMAZIONI

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