








***EQUIPE+PLUS***  
**Allenamenti estivi a Bardonecchia e Beaulard**

# ALLENAMENTO SETTIMANALE

| LUNEDI  | MARTEDI   | MERCOLEDI   | GIOVEDI   | VENERDI   |
|---|---|---|---|---|
|  |  |  |  |  |

**FAREMO SPORT E CI DIVERTIREMO** attraverso coinvolgenti attività rivolte a tutti gli atleti dell'Equipe che hanno condiviso con noi la stagione invernale 2022/2023

**CI ALLENEREMO INSIEME** nelle **undici settimane** dal 13 giugno 2022 al 26 agosto 2022

**OGNI MATTINA** dal lunedì al venerdì, dalle 9.30 alle 12.30 (orario indicativo)

**CI TROVERAI** a Bardonecchia e a Beaulard, presso la nostra club house

# DESCRIZIONE ATTIVITÀ



- Le settimane prevederanno differenti attività sportive tra cui atletica, pattinaggio sui rollerblade, esercizi e giochi per sviluppare il **movimento e la multilateralità** in modo da costruire un background di abilità che costituiranno le basi dello sviluppo fisico del ragazzo
- Il ritrovo sarà a Campo Smith a **Bardonecchia** oppure nella nostra sede a **Beaulard** a seconda del programma e delle condizioni meteo
- Gli atleti, piccoli e grandi, durante lo svolgimento del programma saranno seguiti dagli **allenatori** dell'Equipe; saranno organizzati in tre gruppi, a seconda delle necessità, che indicativamente corrisponderanno alle categorie Pulcini e Children
- Ogni atleta dovrà avere con sé acqua, proprio asciugamano, una merenda e se disponibili i rollerblade con tutte le protezioni (possibilità di noleggiare rollerblade e protezioni per l'intero periodo)
- Altro materiale per gli allenamenti sarà messo a disposizione dall'Equipe (palloni, coni, pali, cerchi, tavolette, slack-line e fitball)

# REGOLAMENTO

- Per organizzare al meglio lo svolgimento delle attività vi sarà richiesta, entro la fine di Maggio, una indicazione circa le settimane per voi più congeniali
- Potranno partecipare all'attività **EQUIPE+PLUS** coloro che saranno in regola con la preiscrizione (€ 500) per la stagione 2022/2023
- Il costo è di € 65 a settimana, oppure un forfait di € 200 per 4 settimane (la singola settimana è intesa dal lunedì al venerdì, non è compreso il costo di accesso a strutture esterne) (minimo quattro adesioni a settimana)
- Attrezzatura sportiva idonea obbligatoria (pantaloncini, maglietta e scarpe da ginnastica)

## Contatti

Segreteria: 3929468290 Fabio: 3392697859

Mail: [equipebeaulard@gmail.com](mailto:equipebeaulard@gmail.com) Site: [www.equipebeaulard.it](http://www.equipebeaulard.it)