

PROGRAMMA

Ore	Sveglia
Ore	Colazione
Ore	Preparazione atletica
Ore	Doccia
Ore	Pranzo
Ore	Riposo
Ore	Merenda
Ore 17:00	Scherma Lezione/Esercizi/Assalti
Ore	Doccia
Ore	Cena
Ore	Attività ricreativa
Ore	Shhhhh.....si dorme

COSA METTO IN VALIGIA ? ? ?

Al fine di svolgere in maniera ottimale le sedute di allenamento è opportuno, oltre all'abbigliamento personale, l'utilizzo di specifici indumenti e dell'attrezzatura adeguata.

ABBIGLIAMENTO SPECIFICO :

- * Magliette di cotone
- * Calzettoni e Fantasmini
- * Shorts
- * Tuta sociale
- * Scarpe da ginnastica

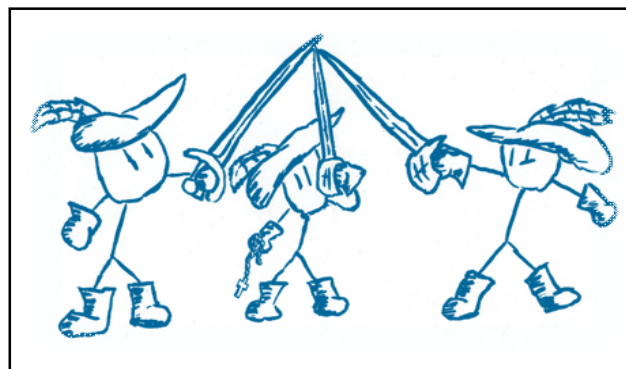
ATTREZZATURA SCHERMISTICA:

- * Maschera
- * Fioretti - Spade
- * Guanto
- * Divisa
- * Paraseno (solo per le ragazze)
- * Corazzetta
- * Corpetto elettrico
- * Passanti

Si consiglia, inoltre, di inserire in valigia anche una felpa o una giacca in cotone utile in caso di passeggiata serale.



II° Summer Fencing Camp



Monforte S. Giorgio
28/08/2011 — 04/09/2011

*L'Associazione Messina Scherma ha il piacere di comunicare ai propri atleti ed alle loro famiglie la realizzazione del secondo **Summer Fencing Camp**.*

Il campo estivo rappresenta non solo una fase fondamentale della programmazione della stagione agonistica 2011/2012 ma, per la sua valenza educativa, si inserisce all'interno di un processo di acquisizione di valori quali l'autostima, l'autonomia e la socializzazione utilissimi nella maturazione psicofisica di ogni atleta.

L'attività costituisce, pertanto, un'ulteriore crescita dell'Associazione Messina Scherma nell'ambito di un progetto di sviluppo che attraverso la programmazione, la professionalità e l'acquisizione di attrezzature e materiali tecnologici punta alla crescita umana ed agonistica dei propri atleti.

*Il Presidente
Prof. Antonio Papalia*

IL LUOGO

Monforte San Giorgio (*Munfotti* in siciliano) è un comune di 2.961 abitanti della provincia di Messina. Sorge a 260 metri sul livello del mare sulle prime pendici dei monti Peloritani ed è un comune della Valle del Niceto. La sua posizione geografica risulta, pertanto, particolarmente indicata per lo svolgimento della preparazione pre-stagionale di qualsiasi disciplina sportiva.



LE DATE

Il **II° Summer Fencing Camp** si svolgerà dal 28/08/2011 al 04/09/2011. In considerazione del fatto che non tutti sanno come raggiungere Monforte S. Giorgio, il gruppo si radunerà Domenica 28/08/2011 alle ore 17:00 nella zona antistante lo svincolo autostradale di Rometta, per poi procedere verso la meta. I genitori potranno prelevare i propri figli per la chiusura del campo a partire dalle ore 10:30 di Domenica 04/09/2011.

LA STRUTTURA

Il **Bed & Breakfast FORT APACHE** vi accoglie in un'atmosfera di relax e tranquillità: le camere, climatizzate sia in inverno che in estate grazie agli impianti di condizionamento, sono dotate di televisore e bagno privato.



B&B FORT APACHE
Via Vittorio Emanuele III
98041 Monforte San Giorgio (ME)
Tel. 090. 9931414 - 090. 9931223
www.fortapache.it

COSTI

Il costo totale del **II° Summer Fencing Camp** è di € 400.00 e comprende:

- * **Trattamento di pensione completa dal 28/08/2011 al 04/09/2011**
(colazione/pranzo/merenda/cena/ pernottamento)
- * **Copertura assicurativa**
- * **Seduta mattutina di preparazione atletica diretta da un Docente di Scienze Motorie Sportive**
- * **Seduta tecnico-tattica pomeridiana diretta dal Maestro e dall'Istruttore**
- * **Lezioni teorico-pratiche**
- * **Esercizi ed assalti**
- * **Lezioni sulla preparazione atletica, tecnica, psicologica ed alimentare dello schermidore**

ISCRIZIONE

L'iscrizione dovrà essere effettuata sull'apposito modulo entro il **16/06/2011** mediante il versamento a titolo di deposito cauzionale del 50% dell'intero ammontare.

L'Associazione Messina Scherma A.S.D. provvederà successivamente a comunicare la data entro la quale versare il saldo dell'intero corso.