

PROGRAMMA

Ore 08:00	Sveglia
Ore 08:45	Colazione
Ore 09:30	Preparazione atletica
Ore 12:00	Doccia
Ore 13:30	Pranzo
Ore 14:30	Riposo
Ore 16:30	Merenda
Ore 17:00	Scherma Lezione/Esercizi/Assalti
Ore 19:30	Doccia
Ore 20:30	Cena
Ore 21:30	Attività ricreativa
Ore 23:00	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.

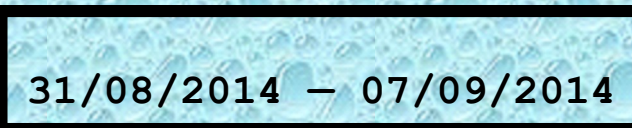
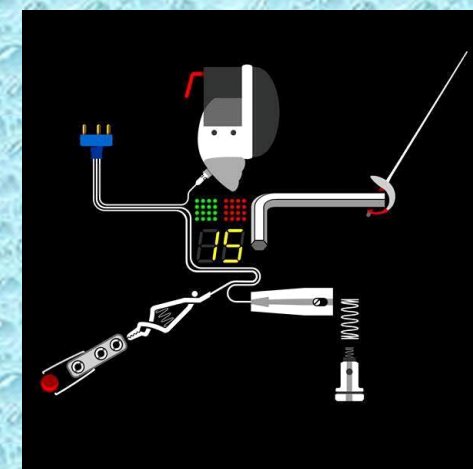
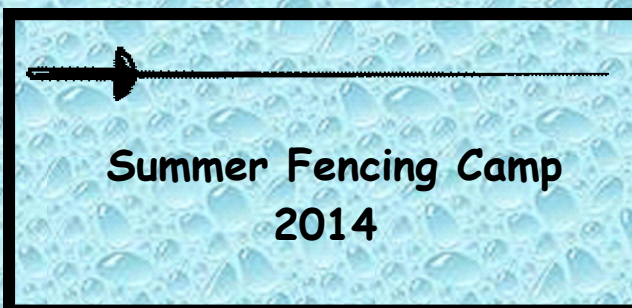
ABBIGLIAMENTO SPECIFICO :

- * 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.



L'Associazione Messina Scherma ha il piacere di comunicare ai propri atleti ed alle loro famiglie la realizzazione del Summer Fencing Camp 2014.

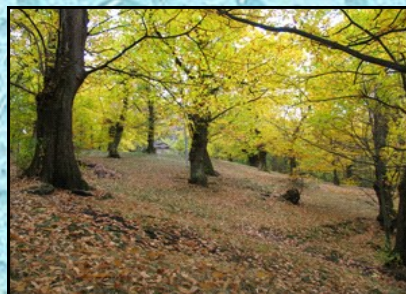
Il campo estivo rappresenta non solo una fase fondamentale della programmazione della stagione agonistica 2014/2015 ma, per la sua valenza educativa, si inserisce all'interno di un processo di acquisizione di valori quali l'autostima, l'autonomia e la socializzazione utilissimi nella maturazione psico-fisica 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*

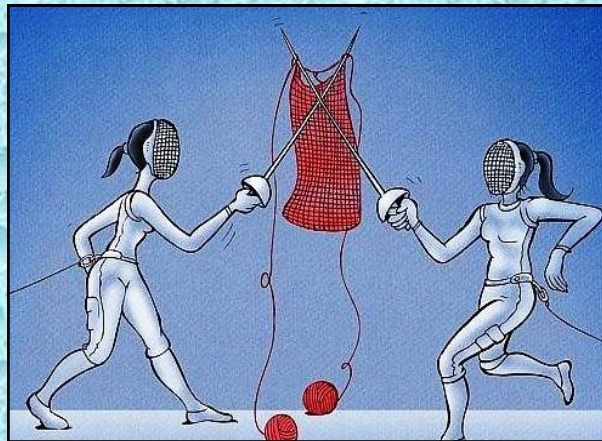
IL LUOGO

Il Summer Fencing Camp 2014 si terrà a Monforte San Giorgio, località ubicata in collina al fine di rendere più sopportabili le dure sedute di allenamento e, allo stesso tempo, favorire una corretta ossigenazione.



LE DATE

Il Summer Fencing Camp 2014 si svolgerà dal 31/08/2014 al 07/09/2014. L'inizio delle attività è fissato per il pomeriggio del 31/08/2014. I genitori potranno prelevare i propri figli per la chiusura del campo a partire dalle ore 10:30 di Domenica 07/09/2014.



COSTI

Il costo totale del *Summer Fencing Camp 2014* è di € 400.00 e comprende:

- * **Trattamento di pensione completa dal 31/08/2013 al 07/09/2014**
(colazione/pranzo/merenda/cena/ pernottamento)
- * **Copertura assicurativa**
- * **Seduta mattutina di preparazione atletica diretta dal Preparatore Atletico**
- * **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 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.