

## Programma

Ore 8:00	Sveglia
Ore 8:30	Colazione
Ore 9:15	Preparazione atletica + Hydro Power (Hydro Training Workout)
Ore 12:00	Doccia
Ore 13:30	Pranzo
Ore 14:30	Riposo
Ore 16:30	Merenda
Ore 17:00	Scherma Lezione/Esercizi/Assalti + Strength Training
Ore 19:30	Doccia
Ore 20:30	Cena
Ore 21:30	Attività ricreativa Animazione Villaggio
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.

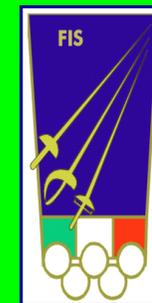
### Abbigliamento specifico

- Magliette di cotone
- Calzottoni e Fantasmini
- Shorts
- Tuta sociale
- Scarpe da ginnastica
- Costume da bagno
- Cappellino / Protezione Solare

### 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.



# Summer Fencing Camp 2018



Villaggio Camping "Calanovella" - Piraino  
26/08/2018 — 02/09/2018

L'Associazione Messina Scherma ha il piacere di comunicare ai propri atleti ed alle loro famiglie la realizzazione del Summer Fencing Camp 2018.

Il campo estivo rappresenta ormai, per tutto lo Staff Tecnico e Dirigenziale dell'Associazione Messina Scherma A.S.D., un appuntamento divenuto costante ed imprescindibile nella fase di programmazione e preparazione della stagione agonistica inoltre, 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 Villaggio Camping Calanovella si estende su di una vasta area verde ed alberata. La spiaggia, di sabbia e ciottoli, libera ed attrezzata, costeggia direttamente il villaggio. Il Camping, si distingue per l'ottimo rapporto qualità/prezzo ed è particolarmente adatto per famiglie con bambini e ragazzi, offrendo ampi spazi verdi direttamente sul mare.

## Le Date

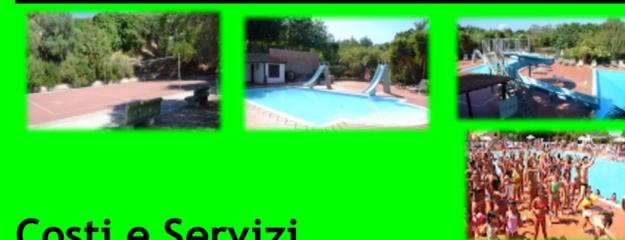
Il Summer Fencing Camp 2018 si svolgerà dal 26/08/2018 al 02/09/2018. L'inizio delle attività è fissato per il pomeriggio del 26/08/2018. I genitori potranno prelevare i propri figli per la chiusura del campo a partire dalle ore 10:30 di Sabato 02/09/2018.

## La Struttura

Il Villaggio dispone di alloggi ampi e comodi tutti dotati di bagno in camera e aria condizionata con balcone o veranda coperta, dai quali è possibile accedere alla spiaggia direttamente dall'interno del villaggio.



## Impianti Sportivi e Animazione



## Costi e Servizi

L'Associazione Messina Scherma A.S.D. è particolarmente orgogliosa di essere riuscita, per il Summer Fencing Camp 2018, ad incrementare i servizi offerti. Il costo totale del Summer Fencing Camp 2018 è di € 420.00 e comprende:

- Trasferimento presso il Villaggio in Bus G.T.
- Trattamento di pensione completa dal 26/08/2018 al 02/09/2018 (colazione/pranzo/merenda/cena/pernottamento)
- Copertura assicurativa
- Alloggi climatizzati
- Mini market
- Campi Calcetto/Tennis/Volley/Beach Volley.
- N°. 2 Piscine con acquascivoli (1 per bambini)
- Connessione WI-FI
- Spiaggia attrezzata
- Assistenza e Vigilanza H24
- Spettacoli serali /Animazione /Bar
- Seduta mattutina di preparazione atletica
- Seduta Mattutina di Hydro Training Workout
- Seduta pomeridiana di Strength Training
- 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 giorno 14 Giugno 2018 mediante il versamento a titolo di deposito cauzionale, non restituibile, 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'intera quota.