

Summer Shooting Camp

Capitolo → Alassio

Formula:

Quando?

dal 7 al 13 agosto.

Iscrizioni a numero chiuso, **30** posti disponibili.

Come?

Una settimana full immersion.

Dove?

Città di Alassio, alloggio e pensione completa presso l'Ostello don Bosco, accesso alla spiaggia attrezzata, allenamenti al campo coperto nella struttura e all'aperto.

Qual e' il programma settimanale?

7:30 sveglia.

8:00 attivazione fisica e mentale.

9:00 lavoro tecnico sui fondamentali, divisione per ruoli.

10:30 break.

11:00 situazioni di tiro.

12:00 quantità di tiro.

12:30 pranzo.

13:30 tiri liberi a obiettivi.

14:00 spiaggia e svago.

19:30 cena.

21:00 tre contro tre.

23:00 in camera, luci spente.

A chi e' rivolto?

Tutti gli atleti dal 2008 al 2001.

Il costo è 380 euro per la settimana, compreso il kit "Capitolo Alassio" che prevede: ciabatte, calze e t-shirt dello sponsor tecnico "Robe di Kappa".

E' possibile prenotare il viaggio in autobus.

Summer Shooting Camp

Capitolo → Bra

Formula:

Quando?

1^ settimana, 28 giugno 2 luglio.

2^ settimana, 5-9 luglio.

3^ settimana, 12-16 luglio.

4^ settimana, 19-23 luglio.

5^ settimana, 26-30 luglio.

6^ settimana, 2 luglio 6 agosto.

Iscrizioni a numero chiuso 30 posti disponibili a settimana.

Come?

Le mattine dei giorni di Lunedì, Martedì e Giovedì.

Dove?

Palestra di Bandito e sala pesi Kinesica Fitness.

Come?

Un ora di allenamento tecnico, con riprese video e analisi del gesto tecnico individuale, seguito o preceduto da un ora di allenamento fisico e/o con sovraccarichi.

Presenza settimanale dell'osteopata e consigli alimentari pre e post sessione del nutrizionista.

In chiusura di ogni settimana si svolgerà una riunione video individuale per analizzare il percorso di miglioramento tecnico. I video verranno resi disponibili all'atleta illimitatamente.

A chi e' rivolto?

Tutti gli atleti a partire dai nati nell'anno 2008.

La gestione tecnica e organizzativa del summer shooting camp e' dell'Abet Basket nella persona di Michele Siragusa, tutti gli istruttori e allenatori sono qualificati e/o laureati in scienze motorie.

Gli spostamenti tra palestra e sala pesi attrezzata saranno effettuati con pulmino Abet Basket.

E' richiesta una partecipazione minima di 2 settimane.

Il costo e' di 40 euro a settimana, compreso il kit ciabatte, calze Robe di Kappa.

SCHEDA D'ISCRIZIONE "Summer Shooting Camp"

Autorizzo la partecipazione di mio figlio/a al Summer Shooting Camp.

(Selezionare il capitolo)

- CAPITOLO **BRA**
- CAPITOLO **ALASSIO**

COGNOME _____ NOME _____

N^ SCARPE _____ TAGLIA _____

NATO A _____ PROV _____

IL ____ / ____ / ____

VIA/CORSO _____

CITTA' _____ (____)

CODICE FISCALE _____

INTOLLERANZEALIMENTARI _____

Nome e cognome GENITORE _____

Codice fiscale _____

Numero di telefono (obbligatorio) _____

E-mail (obbligatoria) _____

Consapevole di dover versare l'acconto della quota di partecipazione, compilo il modulo e lo consegno insieme al certificato medico (anche in fotocopia validata) per attività sportiva non agonistica (sino a 10 anni), o agonistica. Accetto le condizioni generali descritte.

Firma del genitore _____

Ai sensi della legge n. 196 del 30.06.03 (Tutela delle persone e di altri soggetti al trattamento dei dati personali) informiamo i gentili partecipanti che i dati personali e anagrafici forniti ai fini dell'iscrizione saranno custoditi presso la segreteria per finalità di archiviazione.

Per iscrizioni e informazioni:

Michele Siragusa +39 333 9481665

Agevolazioni.

Pagamenti dilazionati.

Sconto 20% "Bro", iscrizione di fratelli.

Sconto 20% "Rookie", iscrizione di un amico nuovo al basket.

Sconto 15% sul totale "Train like a Pro", 5 o più settimane, capitolo Bra.

Sconto 10% sul totale "Full pack" iscrizione Capitolo Bra e Capitolo Alassio.