



Stage Azzurro Stage Tigrotte



Allenamenti di specializzazione
Terme Olimia , 6 - 9 Settembre 2018

Azzurra Basket e Tigrotte Basket Girls organizza uno Stage di 4 giornate di allenamenti tecnici e motori presso le strutture sportive delle Terme di Olimpia (SLO) da **giovedì 6 a domenica 9 settembre 2018**. Ai fini organizzativi è importante sapere le adesioni comunicandolo al proprio dirigente o allenatore oppure darne comunicazione via mail:

per i maschi:

arcominibasket@gmail.com

Resp. Franco Cumbat

per le femmine:

libertasgymbasket@gmail.com

Resp. Stefania Sperzagni

La quota di partecipazione allo stage è di € 260 e comprende:

- viaggio andata e ritorno
- pensione completa negli Aparthotel Rosa - 4 stelle - di Terme Olimia
- utilizzo strutture sportive nel nuovo mega-impianto di Olimia
- utilizzo delle piscine del centro termale Thermaljia
- entrata al parco acquatico Aqualuna .

Il pagamento potrà essere fatto entro venerdì 24 agosto in contanti o tramite bonifico intestato a :

➤ per le femmine: LIBERTAS GYM&BASKET SSD A RL

IBAN IT 03 A063 4002 2101 0000 0009 012

Presso CRFVG Via Carducci TRIESTE

Stage Olimja 2018 + NOME E COGNOME ATLETA (femmina)

➤ per i maschi: A.S.D. Centro Minibasket Arcobaleno TRIESTE

Banca Popolare FriulAdria

IBAN IT 71 Z 05336 02201 000040114336

Stage Olimja 2018 + NOME E COGNOME ATLETA (maschio)

Programma dello Stage

Giovedì 6 settembre

Ore 11.00 partenza dal parcheggio Ponziana (Pullman e pulmini).

Ore 12.30 sosta a Troiane (pranzo a sacco)

Ore 14.00 arrivo ad Olimpia , sistemazione e giro guidato per tutti gli impianti di Olimia

Ore 16.00-18.00 **allenamento**

Ore 18.30 - 20.00 Relax e Terme

Ore 20.30 Cena

Ore 22.00 Buonanotte

Venerdì 7 settembre

Ore 8.30 Colazione

Ore 9.30 - 11.30 **allenamento**

Ore 12.00 - 13.00 Relax e Terme

Ore 13.00 Pranzo

Ore 13.30 - 15.30 Riposo in camera

Ore 16.00 - 18.00 **allenamento**

Ore 18.30 - 20.00 Relax e Terme

Ore 20.30 Cena

Ore 22.00 Buonanotte

Sabato 8 settembre

Ore 8.30 Colazione

Ore 9.30 - 11.30 **allenamento**

Ore 12.00 - 13.00 Relax e Terme

Ore 13.00 Pranzo

Ore 13.30 - 15.30 Riposo in camera

Ore 16.00 - 18.00 **allenamento**

Ore 18.30 - 20.00 Relax e Terme

Ore 20.30 Cena

Ore 22.00 Buonanotte

Domenica 9 settembre

Ore 8.30 Colazione

Ore 9.30 - 11.30 **allenamento**

Ore 12.30 Pranzo

Ore 13.30 - 17.00 Relax e Terme

Ore 17.30 partenza

Ore 20.00 arrivo Ponziana

*Ricordarsi di portarsi: documento , tessera sanitaria,
completino allenamento di Tigrotte o Azzurra, felpa
Tigrotte o Azzurra*