

## RITIRO ESTIVO ATLETICA VALLE DI CEMBRA

Anche quest'anno andiamo a Bellaria per il ritiro estivo. Il ritiro estivo è una fase preparatoria al finale di stagione settembre/ottobre per i campionati Regionali, ritenuti il clou dell'annata atletica.

Il programma prevede, gli allenamenti associati a parziale giornata al mare. Quest'anno quindi proponiamo la stessa cosa dell'anno scorso, dando opportunità a tutti fino a quelli del 2005 compresi.

Soggiorneremo presso: **HOTEL MIRAGE**, Via Zeno Nicolò, 13, 47814 Bellaria RN - hotelmiragebellaria.it – tel. 0541 346789

Programma giornaliero prevede:

### **Domenica 26 agosto Mattino :**

viaggio partenza ore 7.00 arrivo alle 12.00 all' Hotel quindi sistemazione poi pranzo, quindi riposo, poi ore 18 allenamento.

### **Lunedì 27 agosto :**

- Risveglio muscolare
- Colazione
- Riposo
- 1° Allenamento
- Pranzo
- Riposo
- Spiaggia/Mare
- 2° Allenamento
- Cena
- Serata Libera

### **Martedì 28 agosto :**

- Risveglio muscolare
- Colazione
- Riposo
- 1° Allenamento
- Pranzo
- Riposo
- Spiaggia/Mare
- 2° Allenamento
- Cena
- Serata Libera

### **Mercoledì 29 agosto :**

- Risveglio muscolare
- Colazione
- Riposo
- 1° Allenamento
- Pranzo
- Riposo
- Spiaggia/Mare
- 2° Allenamento
- Cena
- Serata Libera

### **Giovedì 30 agosto :**

- Colazione
- Riposo
- 1° Allenamento
- Pranzo
- Riposo
- Spiaggia/Mare
- Viaggio di Rientro

Totale costo Pensione completa ognuno: **210 euro**  
(5 giorni / 4 notti)

Accompagnatori: gli Allenatori

**Documenti necessari:** Carta identità e Tessera sanitaria

✂ -----

**autorizzazione scritta, OPPURE, mandare mail con autorizzazione :**

Il sottoscritto genitore ..... nato a ..... il .....

Autorizza il/la proprio/a figlio/a ..... a partecipare al .....

a ..... Prevista per i giorni .....

Firma .....