

Holiday Athletics

VIVI LO SPORT E LA MONTAGNA

26 PER RAGAZZI E FAMIGLIE

dal 18 Luglio
al 25 Luglio

Nella bellissima località di
DONNAS e POINT SAINT MARTIN (AOSTA)

Programma



Sabato 18 Luglio

Ore 22.30 Ritrovo e Partenza da Molfetta con successiva fermata a Bisceglie e Trani per recuperare altri gruppi.

Domenica 19 Luglio

Ore 13.00 Arrivo a Point Saint Martin. Sistemazione in Hotel. Pomeriggio: Visita impianto sportivo Donnas, riunione tecnica e attivazione generale;

Lunedì 20 Luglio

Mattina: Allenamento (Capacità Aerobica)
Pomeriggio: Allenamento (Forza Generale)

Martedì 21 Luglio

Gita intera giornata a **Courmayeur** (Ao) con visita al **Monte Bianco** (con Cabinovia *);

Mercoledì 22 Luglio

Mattina: Allenamento (Recupero Attivo);
Pomeriggio: Allenamento (Lavoro Misto);

Giovedì 23 Luglio

Gita Intera: Valle di Gressoney, che offre paesaggi fiabeschi ai piedi del Monte Rosa. Possibili visite al **Castel Savoia *** con il suo giardino botanico o una passeggiata o escursione in un dei **Laghi della Valle** o **Parco Avventura di Fontainemore *** con eventuali escursioni accompagnati da Guida Alpina *

Venerdì 24 Luglio

Mattina: Visita al borgo di Donnas o Point Saint Martin
Pomeriggio: Allenamento (Velocità e coordinazione);

Sabato 25 Luglio

Mattina: Colazione e partenza. Sosta con visita della città di Parma. Pranzo a sacco (provvede l'organizzazione)

Per gli adulti si consigliano e suggeriscono le seguenti visite. Compatibilmente all'organizzazione del camp, c'è possibilità di usare il Bus per le visite:

Visita con degustazione Cantina di Donnas famosa per il vitigno Pinot Nero e il Donnas Doc;
Trekking con visite ai Laghi;
Torrente Fer
Sain Vincent;
Aosta;
Visite ai Castelli Valdostani;
Bagno in Piscina a 2000 mt di Altitudine;
Visita con degustazione aziende di Grappa;
Degustazione Formaggi

PER INFO: +39 3405187016

infoallenamenti@gmail.com
info@holidayathletics.it

ADESIONE ENTRO E NON OLTRE IL 10 GIUGNO. MINIMO 35 PARTECIPANTI

Informazioni generali

Portare abbigliamento sportivo, scarpe da trekking, abbigliamento per la pioggia, zaino e qualche felpa/ maglioni per eventuali temperature montane, borraccia, costume per eventuale bagno a lago.

Quote di partecipazione

Ragazzi euro 750 + assicurazione
Viaggio in pulman GT, sistemazione in hotel con trattamento in pensione completa e allenamenti.

Adulti euro 700 + assicurazione
Viaggio in pulman GT e sistemazione in hotel con trattamento di mezza pensione.

** Costi extra non compresi nella quota di adesione.*