

CHAMPOLUC 2018

Under 12 2007/2008 dal 2 al 6 luglio
Under 14 2005/2006 dal 6 al 10 luglio
Under 16 2003/2004 dal 10 al 14 luglio

Materiale necessario

N.B.: L'abbigliamento deve prevedere la presenza in montagna per 5 giorni senza dover fare lavaggi e riutilizzi se bagnato/sudato.

Materiale per allenamenti (n.5 allenamenti previsti nella settimana):

pantaloncini, magliette tipo rugby e t-shirt, calzettoni, K-way (se piove), termica leggera, calzoni tuta, scarpe da campo (in erba), scarpe da ginnastica.
BORRACCIA per il campo e per la gita.

Materiale uso generale:

- Magliette
- Biancheria personale
- Pantaloni e Pantaloncini
- Felpa (o maglioni)
- Scarpe da ginnastica (compresa quella da allenamento)
- Giacca a vento invernale
- Tuta CUS GENOVA
- Zainetto CUS GENOVA
- Crema solare
- Cappellino sole
- Accappatoio
- Ciabatte da doccia
- Costume da piscina
- Cuffia da piscina
- Spazzolino da denti
- Dentifricio
- Shampoo
- Sapone

La quota è di €350,00 e comprende:

- Soggiorno pensione completa 4 notti 5 giorni
- BBQ ultimo giorno
- Terme
- Parco Avventura
- Maglietta ricordo.
- Pullman andata e ritorno per U12 e U14
- Pullman solo andata U16



Under 12 2luglio-6luglio
Under 14 6luglio-10luglio
Under 16 10luglio-14luglio

RUGBY 2018
Parco avventura Champoluc

Tema: -Attacco davanti alla difesa
parità e soprannumero
-Abilità fondamentali

<u>Under 12</u>	<u>Under 14</u>	<u>Under 16</u>
2/7 Mattino: Partenza e sistemazione Pomeriggio: Rugby	6/7 Mattino: Partenza e sistemazione Pomeriggio: Rugby	10/7 Mattino: Partenza e sistemazione Pomeriggio: Rugby
3/7 Mattino: Rugby Pomeriggio: Rugby	7/7 Mattino: Rugby Pomeriggio: Rugby	11/7 Mattino: Rugby Pomeriggio: Rugby
4/7 Mattino: Terme Pomeriggio: Rugby	8/7 Mattino: Terme Pomeriggio: Rugby	12/7 Mattino: Terme Pomeriggio: Rugby
5/7 Mattino: Rugby Pomeriggio: Parco Avventura	9/7 Mattino: Rugby Pomeriggio: Parco Avventura	13/7 Mattino: Rugby Pomeriggio: Parco Avventura
6/7 Mattino: Rugby Pomeriggio: Rientro	10/7 Mattino: Rugby Pomeriggio: Rientro	14/7 Mattino: Rugby Pomeriggio: Rientro