



CAMP ESTIVO 2024

Il Club Canottieri Lugano ha il piacere di organizzare un camp estivo che si terrà **dal 19 al 24 agosto**, durante il quale verranno svolti allenamenti in barca e a terra alternati a momenti di svago e/o svolgimento compiti.

Il camp è aperto a ragazzi/e **dai 10 ai 13 anni** frequentanti il CCL, con possibilità di includere ragazzi/e desiderosi di avviarsi al canottaggio.

Le attività verranno svolte dalle ore **8.30** alle ore **16**; è previsto il pranzo in sede a cura dell'organizzazione.

I posti sono limitati, aspettiamo le vostre adesioni!
Per info e iscrizioni scrivere ad agonismo@canottierilugano.ch

Per ulteriori informazioni non esitate a contattarci.

Ilaria +39 3401940259

Programma

LUNEDI'

- 8:30-9:00 Accoglienza
- 9:00- 11:30 Introduzione al canottaggio, primi movimenti ed uscita sul lago
- 12:00-14:00 Pranzo e momento di studio/svago
- 14:00-16:00 Attività esterna
- 16:00-16:15 Rientro a casa

MARTEDI'

- 8:30-9:00: Accoglienza
- 9:00- 11:30 Introduzione al canottaggio, uscita sul lago
- 12:00-14:00 Pranzo e momento di studio/svago
- 16:00:16:15 Rientro a casa
- 14:00-16:00 Giochi di squadra in sede con merenda organizzata

MERCOLEDI'

- 8:30-9:00 Accoglienza
- 9:00- 11:30 Uscita sul lago, focus tecnica di voga
- 12:00-13:30 Pranzo e momento di studio/svago
- 13:30-16:00 Attività esterna
- 16:00:16:15 Rientro a casa

GIOVEDI'

- 8:30-9:00 Accoglienza
- 9:00- 11:30 Uscita sul lago, focus ritmo e coordinazione
- 12:00-14:00 Pranzo e momento di studio/svago
- 14:00-16:00 Giochi di squadra in società
- 16:00:16:15 Rientro a casa

VENERDI'

- 8:30-9:00 Accoglienza
- 9:00- 11:30 Uscita sul lago, focus ritmo e coordinazione
- 12:00-14:00 Pranzo e momento di studio/svago
- 13:30-16:00 Attività esterna
- 16:00:16:15 Rientro a casa

SABATO

- 8:30-9:00 Accoglienza
- 9:00- 10:30 Gara a squadre
- 11:00 Aperitivo
- 12:00 Chiusura Camp