



AmA
Multisport Summer
Camp 2019
Iscrizioni aperte!

Moletolo, Cittadella del Rugby



Sport e attività motorie

Un'estate attiva, un'estate per giocare e divertirsi, un'estate per provare nuovi sport, un'estate per trovare nuovi e vecchi amici.



Dove siamo e chi siamo

- A Moletolo, *Cittadella del Rugby*. Grandi *spazi verdi* e tanti campi da gioco dove, in *totale sicurezza e controllo*, possono giocare i ragazzi.
- Una *club house* accogliente, per pranzare, *riposarsi, fare i compiti e attività creative*.
- Un punto d'incontro facilmente accessibile, con *un comodo parcheggio* e vicino ai *centri commerciali*.
- **Amatori Parma Rugby**: dal *1971 entusiasmo e amore per il rugby*.
- Accoglienza, condivisione, rispetto e umiltà sono *i nostri valori* e *le fondamenta* della nostra scuola.
- Un team consolidato ed affiatato di **EDUCATORI** che tutto l'anno gestiscono e organizzano l'attività sportiva dei ragazzi; **STAFF QUALIFICATO** per l'attività motoria.
- *Cucina interna e pasti preparati al momento*.

I nostri obiettivi

- Gli obiettivi di questo centro estivo sono semplici quanto importanti: **far appassionare i ragazzi allo sport** che è fondamentale nella ricerca dei principi e valori per condurre una vita sana ed **un'estate divertente**.
- Il progetto condotto dai nostri **educatori laureati e laureandi in scienze motorie** con esercizi di corsa, di mobilità corporea e agilità serve a migliorare e, dove necessita, a correggere errori di postura o capacità motoria nei ragazzi dell'età compresa tra i 5 e 14 anni.
- Oltre a tutto questo, **conoscere nuovi amici** e stare con quelli vecchi, la possibilità di **condividere e fare gruppo**, mettersi alla prova con piccole gare individuali e di squadra, momenti di giochi in piscina e riposo dopo pranzo, senza dimenticare dei compiti per le vacanze... renderanno queste giornate piene e divertenti.

Attività proposte nella settimana:

Motricità: esercizi ginnastica e atletica.

Rugby flag: il gioco del rugby senza il placcaggio.

Calcetto o calcio tennis, quest'ultimo si gioca con una rete in mezzo con i piedi e regole del tennis

Piscina, una parte allenante di nuoto e una libera di divertimento

Pallamano, tennis, basket e football americano- flag

spuntino del mattino alle 10.00
frutta e gelato alle 16,00

Le **nostre Olimpiadi** sono un mix di giochi e sport, utile all'apprendimento motorio e divertimento puro (ad esempio palla avvelenata con bombe d'acqua)

Pomeriggio **compiti** o **relax**, ma anche attività di lavoro manuale tipo come imparare a fare la pasta, i biscotti o fare la pasta di sale per modellare....

La **festa** con i genitori dove ogni famiglia porta qualcosa da mangiare per dividerlo e stare insieme. Una occasione per conoscersi e fare il punto delle attività dei ragazzi

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	Venerdì
7.40 – 9,00 accoglienza	7.40 – 9,00 accoglienza	7.40 – 9,00 accoglienza	7.40 – 9,00 accoglienza	7.40 – 9,00 accoglienza
9,00 – 10.00 Sport: atletica / motricità	9.00-10,00 Calcetto /calcio tennis	9,00 – 10-00 Sport: atletica / motricità	9.00 – 10.00 pallamano	9,00 – 10-00 Sport: atletica / motricità
10.00 – 11,00 Rugby flag Football am flag	10,00 – 11.00 Beach tennis/calcio tennis	10.00 – 11,00 Rugby flag Football am flag	10.00 – 11.00 Beach tennis/calcio tennis	10.00 – 11,00 Rugby flag Football am flag
11.00 – 12,30 Piscina: nuoto 30' e giochi	11.00 – 12,30 Piscina: nuoto 30' e giochi	11.00 – 12,30 Piscina: nuoto 30' e giochi	11.00 – 12,30 Piscina: nuoto 30' e giochi	11.00 – 12.30 GARE FINALI SPORT
12,30 – 13,30 Pranzo relax	12,30 – 13,30 Pranzo relax	12,30 – 13,30 Pranzo relax	12,30 – 13,30 Pranzo relax	12,30 – 13,30 Pranzo relax
13,30 – 14,30 Compiti o tempo libero	13,30 – 14,30 Compiti o tempo libero	13,30 – 14,30 Compiti o tempo libero	13,30 – 14,30 Compiti o tempo libero	13,30 – 14,30 Compiti o tempo libero
14,30 – 16,00 Le Olimpiadi	14,30 – 16,00 Le Olimpiadi	14,30 – 16,00 Calcetto o calcio tennis.	14,30 – 16,00 Le Olimpiadi. Ore 21.00. Ore 20.00 Festa con i genitori	14,30 – 16,00 Le Olimpiadi FASI FINALI E PREMIAZIONI

E per chi desidera approfondire il Rugby

Tutti i giorni allenamento dopo la seduta atletica e di motricità dove si svilupperanno esercizi per migliorare gli skills individuali, i ragazzi verranno divisi per gruppi di età e per competenza tecnica.

Gli allenamenti verranno pianificati e svolti dal responsabile tecnico dell'Amatori Parma Rugby *Riaan Mey* e da allenatori FIR

Verranno svolte attività specifiche con la partecipazione di *giocatori e tecnici di alto livello*

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
9.00 – 10.00	9.00 – 10.00	9.00 – 10.00	9.00 – 10.00	9.00 – 10.00
Attivazione e motricità	Attivazione e motricità	Attivazione e motricità	Attivazione e motricità	Attivazione e motricità
10.00 – 11.00	10.00 – 11.00	10.00 – 11.00	10.00 – 11.00	10.00 – 11.00
Allenamento skills	Allenamento skills	Allenamento skills	Allenamento skills	Allenamento skills

Le settimane

(dal lunedì al venerdì)

TURNO	PERIODO
1° TURNO	10 – 14 GIUGNO
2° TURNO	17 – 21 GIUGNO
3° TURNO	25 – 28 GIUGNO
4° TURNO	1 – 5 LUGLIO
5° TURNO	8 – 12 LUGLIO
6° TURNO	15 – 19 LUGLIO
7° TURNO	22 – 26 LUGLIO
8 °TURNO	2 – 6 SETTEMBRE

Costi

- Costo a settimana (5 giorni) incluso mensa **125 Euro**
- 2 settimane consecutive **240 Euro**
- Costo a settimana **110 Euro** (5 giorni mezza giornata con mensa)
- 2 settimane consecutive **200 Euro** « «
- Costo a settimana **95 Euro** (5 giorni mezza giornata senza mensa)

- Tesserati Amatori **110 Euro** a settimana, due settimane consecutive **200 Euro**

Regolamento

- Possono partecipare ragazzi dai *5 ai 14 anni* che verranno divisi in differenti fasce di età.
- Nella quota di partecipazione **sono escluse** le eventuali gite organizzate, gelati, bevande o altre consumazioni non comprese nella mensa presso la Club House
- Nella quota **sono incluse** le attività di accoglienza, pranzo, merenda, attività sportive e non con personale qualificato, ingressi in piscina e servizio di riconsegna.
- Verrà fornito ad ogni partecipante *un kit con t-shirt, cappellino e sacca.*
- Responsabilità «in vigilando» per le attività organizzate direttamente se eseguite in toto secondo le direttive degli animatori. Si declina responsabilità per oggetti personali smarriti o danneggiati.