

## **GIORNATA TIPO:**

La giornata tipo è, generalmente, così suddivisa:

- 7.30 Sveglia
- 8.00- 9.00 Colazione
- 9.15-13.00 Attività teorico-pratiche sportive in strutture esterne della scuola stessa
- 13.30- 14.30 Pranzo
- 14.30-15.30 Pausa di recupero-riposo
- 15.30- 18.30 Attività teorico-pratiche sportive in spiaggia e in acqua
- 18.30- 20.15 Tempo libero/doccia ecc...
- 20.15-21.30 Cena
- 21.30 Attività serali (tornei di ping-pong, carte, dama ecc., animazione con giochi notturni, film, disco-dance e uscite serali per visitare la città ecc.)
- 23.30 Shhh... si dorme!

## **ATTENZIONE:**

I ragazzi saranno accompagnati dalla prof.ssa Colombo e dal prof. Magistrelli.

**POSTI LIMITATISSIMI:  
SOLO 25 STUDENTI**

**PER ISCRIVERSI OCCORRE:** una piccola caparra come anticipo e l'iscrizione con messaggio al n. **3384589783** a partire dal giorno **venerdì 3 febbraio 2023**

## **RIUNIONI INFORMATIVE:**

**INCONTRO ON LINE: PIATTAFORMA ZOOM ID 2122800346 PASSWORD 220570 IL GIORNO MERCOLEDI' 1 FEBBRAIO ORE 19.00**

**IN PRESENZA: PRESSO LA SC. SEC. DI MAGNAGO GIOVEDI' 2 FEBBRAIO ORE 18.00**

# **VACANZA SPORT E CULTURA 2023**

*Quest'anno vogliamo proporre ai nostri studenti una vacanza all'insegna dello sport e della cultura, precisamente in Calabria nella località di Palmi, per condividere con alcune scuole della Calabria questa esperienza e quindi creare una RETE di rapporti, di collaborazioni, di condivisioni, integrazioni e amicizie, dove lo sport e la cultura sono le tematiche trainanti della vacanza.*

## **QUALI ATTIVITA' SPORTIVE ?**

### **SPORT DI SQUADRA:**

- PALLAMANO, PALLAVOLO,  
PALLACANESTRO, CALCETTO A 5

### **SPORT INDIVIDUALI:**

- ATLETICA, TIRO CON L'ARCO, TIRO A  
SEGNO, TENNIS TAVOLO E TENNIS

### **SPORT SULLA SPIAGGIA E IN ACQUA:**

- BEACH VOLLEY, TOUCHBALL, NUOTO,  
PALLANUOTO

## **DOVE ALLOGGEREMO:**

Presso l'istituto Einaudi-Alvaro di Palmi, la cui Dirigenza è nelle mani del nostro ex Dirigente Dott. Domenico Pirrotta e dove gli studenti verranno ospitati nel convitto, che garantisce un trattamento di pensione completa (colazione, pranzo e cena nella mensa della scuola stessa).



## **QUANDO ?**

Da martedì 11 luglio a martedì 18 luglio 2023.

## **QUOTA:**

Costo di € 300/350 circa, comprensive di:

- servizio di trasporto in autobus da Magnago a Palmi con Leonardo Bus;
- servizio autobus per tutti i trasferimenti per le diverse escursioni;
- attività sportive con istruttori professionisti delle diverse discipline;
- attività culturali con guide turistiche;
- trattamento di pensione completa (vitto e alloggio);
- 2 giornate di escursioni (una di trekking in Aspromonte e una alle città di Reggio Calabria, Museo dei Bronzi di Riace e Tropea).

**TUTTE LE ATTIVITA' SOTTO LA**

**SUPERVISIONE DI TECNICI-**

**ALLENATORI QUALIFICATI E**

**SVOLTE NELLA MASSIMA**

**SICUREZZA**