



### Hotel Kennedy \*\*\*

Via Don Bosco, 26  
23020 Caspoggio (SO)  
Tel 0342 558 055 / 453 720  
Fax 0342 558 088  
info@hkennedy.net

### IL TRASPORTO

Il trasferimento da Milano con Pulman a Caspoggio. Gli spostamenti interni al paese avverranno a piedi oppure con pulmini a noleggio.  
Ritorno Trenord o pulman a seconda del numero di partecipanti.

### L'ATTIVITA' SPORTIVA

Al Centro sportivo "L.Negrini".



### PROGRAMMA

**Lunedì:** check in ore 8.00 e partenza ore 10.30 - allenamento rugby (avanziamo per fare punto: la meta!);

**Martedì:** allenamento rugby (giochi di lotta e primi contatti: il placcaggio!) - attività sportive extra

**Mercoledì:** gita Rifugio Palù;

**Giovedì:** allenamento rugby (sosteniamo i nostri compagni e giochiamo di squadra: il passaggio) - attività sportive extra;

**Venerdì:** allenamento rugby (possiamo giocare anche con i piedi: il calcio) - attività sportive extra;

**Sabato:** allenamento rugby (mettiamo in pratica tutti i fondamentali: la partita) - attività sportive extra;

**Domenica:** check out albergo ore 10 - allenamento rugby (confrontiamoci con altri amici: il torneo!) - pranzo tipico valtellinese.

### GIORNATA TIPO

8.00 Sveglia  
8.30 Colazione  
9.00-9.30 Riordino camere  
10.00-11.30 Allenamento rugby  
12.30 Pranzo  
13.30-14.30 Riposo  
15.00 Attività sportive extra  
16.30 Merenda  
16.45-18.00 Attività sportive extra o rugby in campo  
19.30 Cena  
21.00 Giochi serali organizzati  
23.30 In branda

### CATEGORIE

U8-U16

Nati dal 1999 al 2008

### QUANDO

Dal 29 Giugno al 5 Luglio

### QUOTA 360€

340€ i secondi figli iscritti  
Sei notti in pensione completa  
Trasporto in treno e pulman  
Allenamenti rugby presso centro sportivo  
Assicurazione infortuni  
Kit abbigliamento in regalo  
Gita in funivia al Lago Palù  
Gara di arrampicata verticale  
Attività extra (piscina, tennis, calcetto ecc..)

### Responsabile campus

Matteo Samaden cell: 3485751386

### Coordinatore Giovanile

Roberto Fossati cell: 3406713071

### Presidente Società Rugby Metanopoli

Lorenzo Noè cell: 3397467055



# CASPOGGIO SUMMER CAMP 2015



## Natura e Multisport



INFO

Matteo.Samaden@rugbymetanopoli.it tel. 3485751386  
lorenzo.noè@rugbymetanopoli.it tel. 3397467055



### KIT SPORTIVO ALLENAMENTI

2 divise allenamento complete

### KIT ABBIGLIAMENTO IN REGALO

1 paia calzoncini allenamento

2 t-shirt tempo libero

1 sacchetta

1 borraccia

### ALLENAMENTI DI RUGBY

Gli allenamenti mattutini di rugby saranno svolti sul campo in erba del centro sportivo L.Negrini di Caspoggio. Le lezioni saranno organizzate seguendo un tema specifico ogni giorno in modo tale da sviluppare i principali fondamentali di base in modo specifico e più completo e termineranno con un torneo interno dove sarà possibile mettersi alla prova e divertirsi con altri ragazzi della stessa età.



### RIFUGIO LAGO PALU'

La gita al Lago Palù è una delle attività extra proposte nella vacanza sia per dar modo ai ragazzi di riposarsi dalle attività sportive sia per poter trascorrere una giornata in mezzo alla natura. La gita sarà guidata dai nostri istruttori/educatori.



CASPOGGIO  
SUMMER CAMP  
2015

Natura e  
Multisport



### ARRAMPICATA VERTICALE

L'arrampicata verticale avviene su un pannello artificiale simulando un'esperienza alpina. Sarà assistita da istruttori qualificati in totale sicurezza e puro divertimento.



### LE ATTIVITA' EXTRA

Alcuni pomeriggi saranno gestiti organizzando attività sportive alternative al rugby in modo tale da poter far divertire i ragazzi facendogli provare un'esperienza ludico-sportiva differente.



### IL PERSONALE

Rapporto 1 istruttore/tecnico ogni 8 ragazzi  
+ minimo 1 educatore/accompagnatore  
+ minimo 1 responsabile coordinatore