

CUS PAVIA ESTATE SPORT a MARCIGNAGO 2024

Programma dal 1 Luglio al 2 Agosto

Grandi (10- 16 anni): tecnica sportiva

Orario	LUNEDÌ	 MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	 GIOVEDÌ	VENERDÌ
7.30/9.00	PRE-CENTRO	PRE-CENTRO	PRE-CENTRO	PRE-CENTRO	PRE-CENTRO
9.00/10.30	PALLAVOLO	(PISCINA)	BOXE	(PISCINA)	RUGBY
10.30/11.00	break e merenda	CAMPUS ACQUAE PAVIA	break e merenda	CAMPUS ACQUAE PAVIA	break e merenda
11.00/12.00	ATLETICA LEGGERA		PALLAMANO		GINNASTICA ARTISTICA
12.30/14.00	Pranzo e svago	Pranzo e svago	Pranzo e svago	Pranzo e svago	Pranzo e svago
14.00/15.00	Attività artistiche	NUOTO LIBERO	Attività artistiche	NUOTO LIBERO	Attività artistiche
15.00/16.00	DODGEBALL		CALCIO		
16.00/16.30	Merenda e termine attività	Merenda e ritorno a Marcignago	Merenda e termine attività	Merenda e ritorno a Marcignago	Merenda e termine attività
16.30/17.30	POST-CENTRO	POST-CENTRO	POST-CENTRO	POST-CENTRO	POST-CENTRO

IMPORTANTE!

LO ZAINO DEVE SEMPRE CONTENERE:

- bottiglietta d'acqua,
- merenda per la mattina.

PER LA PISCINA:

- bottiglietta d'acqua,
- merenda per la mattina.
- *Crema solare,*
- *telo mare,*
- *ciabattine*
- *(braccioli se necessari).*

Rimane sempre consigliato un cambio completo di emergenza.