

# C a m p u s e s t i v o 2 0 1 6

## A g o n i s t i c a

### Tennis Club Giubiasco

**Contenuto:** Corso intensivo estivo per migliorare la preparazione agonistica in piccoli gruppi di 4 giocatori con maestri e monitori di tennis. Sono proposte tre date a scelta con la possibilità di partecipare a più corsi durante l'estate e un campus in trasferta a Davos!

**Responsabile:** Giorgia Carpi, 079.331.22.80 (eventualmente Tippy Mossi 079.239.07.63)  
Oliver Torti, responsabile condizione fisica 078.641.54.97

**Dove** TC Giubiasco, Via alle Gaggiole, 6512 Giubiasco  
I corsi si svolgono sui campi all'aperto del TC Giubiasco **ed eventualmente sui campi del Centro Coperto Orion di Sementina in caso di grande affluenza.**

**Quando:**

<b>Campus I</b>	<b>dal 20.06 al 24.06.2016</b>
<b>Campus II</b>	<b>dal 11.07 al 15.07.2016</b>
<b>Campus III</b>	<b>dal 02.08 al 06.08.2016</b>
<b>Campus Davos</b>	<b>dal 08.08 al 12.07.2016</b>

**Formula giorno** Orario variabile dal lunedì al venerdì \*:  
mattino: 8.30-10.00 oppure 10.00-11.30 oppure 11.30-13.00  
pomeriggio: 14.00-15.30 oppure 15.30-17.00  
(\*a rotazione ogni mattina e pomeriggio l'inizio del corso è variabile).

#### **Programma:**

Sono previste cinque volte un'ora e mezza di lezione di gruppo al giorno mattino e pomeriggio ossia tre ore al giorno, due sedute di un'ora di condizione fisica. La condizione fisica viene organizzata martedì e giovedì ma può variare in funzione della meteo.

Cinque pasti sono inclusi nel costo del corso (bibita a carico dei partecipanti).

**Costo: Fr: 300.--**

**Campus Davos** Dal 08.08 al 12.08.2016 organizziamo un campo di allenamento per tutti i partecipanti all'Interclub Juniors 2016. I ragazzi saranno alloggiati al Mountain Hotel "Davoshüsli" sono previste 4 ore di tennis al giorno oltre le attività di preparazione fisica. Costo fr. 450.--. Per informazioni e iscrizioni contattare Oliver 078.641.54.97 responsabile o organizzatore del camp.

**Condizioni** L'assicurazione infortuni è a carico dei partecipanti.  
Tutti i partecipanti devono essere iscritti al programma agonistica, essere tesserati attivi Swiss Tennis e soci del TC Giubiasco.

**Iscrizioni** Tramite il tagliando sottostante da consegnare a Giorgia o tramite un mail a [giorgiacarpi@yahoo.it](mailto:giorgiacarpi@yahoo.it) **una settimana prima dell'inizio del corso.**  
Per il campus di Davos iscriversi al più presto con Oliver Torti.

✂-----

#### **Iscrizione al campus agonistica 2016 del TC Giubiasco:**

Cognome/nome: \_\_\_\_\_ Tel/natel: \_\_\_\_\_

Email: \_\_\_\_\_ Data di nascita: \_\_\_\_\_

(possibilità che gli orari vengono comunicati tramite posta elettronica per chi lo desidera)

Precisare eventuali allergie (alimentari o altro):  
\_\_\_\_\_

- Sì, partecipo al Campus 1,  Formula giorno (pranzo incluso)  
 Sì, partecipo al Campus 2,  Formula giorno (pranzo incluso)  
 Sì, partecipo al Campus 3,  Formula giorno (pranzo incluso)  
 Sì, partecipo al Campus di Davos

Firma dei genitori: \_\_\_\_\_