

PROGRAMMA SETTIMANALE COMPLETO

Abbiamo scelto di pubblicare subito il programma, già definito in tutti i dettagli, della nostra settimana tipo, per darvi la possibilità di valutare le attività proposte. Crediamo in un campo estivo pieno di **esperienze diverse e uniche, che facciano provare emozioni nuove ai ragazzi.**

LUNEDÌ

8.30: Ritrovo in **Arena Civica** (Viale Byron 2).
9.00 – 10.00: Benvenuto, presentazione di ogni ragazzo e istruttori, spiegazione programma.
10.00 – 12.30: Giochi con vortex. Pallavolo. Giochi d'acqua.
12.30 – 14.00: Pranzo al sacco.
14.00 – 15.00: Visita guidata ai monumenti del Parco Sempione/acquario del parco. In alternativa esperienza teatrale.
15.00 – 16.00: Olimpiadi MAT – I giornata (giochi di squadra).
16.00 – 16.30: Sintesi della giornata: preparazione next day.
16.30 – 18.00: **POST TRAINING**: carte, dama, scacchi, attività ludiche.

MARTEDÌ (*trasferta sul lago*)

7.50: Ritrovo in stazione **Milano Centrale**.
8.20 – 9.45: Trasferimento in treno Milano – Colico.
9.45 – 10.00: Trasferimento in gommone Colico – Dongo.
10.00 – 11.00: Fondamenti di teoria e preparazione fisica per l'uscita in barca.
11.00 – 12.30: **Escursione in barca con istruttore vela e MAT**.
12.30 – 14.00: Pranzo al centro velico.
14.30 – 16.30: Seconda uscita in barca.
16.45 – 17.00: Trasferimento in gommone Dongo – Colico.
17.15 – 18.40: Trasferimento in treno Colico – Milano.
18.45: Ritrovo in stazione **Milano Centrale**.

MERCOLEDÌ

8.30 Ritrovo in Arena Civica.
9.00 – 10.00: Racconto esperienza velica davanti ai compagni (imparare il public speaking).
10.00 – 12.00: **Beach volley (trasferta)**.
12.30 – 14.00: Pranzo al sacco
14.00 – 15.30: Olimpiadi MAT – II giornata (staffette di resistenza).
15.30 – 16.30 Gioco di società: quiz a squadre di cultura generale.
16.30 – 18.00: **POST TRAINING**: carte, dama e scacchi, attività ludiche.

GIOVEDÌ

8.30: Ritrovo in Arena Civica.
9.00 – 10.30: Olimpiadi MAT – III giornata (corsa velocità, staffetta).
10.30 – 12.30: Giochi di squadra.
12.30 – 13.15: Pranzo al sacco.
13.15 – 17.00: **Free climbing** in palestra di roccia a Pero (**trasferta**).
17.00 – 18.00 **POST TRAINING**: carte, dama e scacchi attività ludiche.

VENERDÌ

8.30 Ritrovo in Arena Civica.
9.00 – 11.30: **Stand Up Paddle sull'acqua** presso i Navigli (**trasferta**).
11.30 – 13.30: Pranzo al sacco e ritorno.
14.00 – 16.00: Visita Torre Branca / altra attività culturale / giochi d'acqua.
16.00 – 16.30: Saluti finali con regalo esperienza.
16.30 – 18.00: **POST TRAINING**: carte, dama e scacchi attività ludiche.

ORARI:

LUNEDÌ: 8.30 - 16.30
MARTEDÌ: 7.50 - 18.45
MERCOLEDÌ: 8.30 - 16.30
GIOVEDÌ: 8.30 - 17.00
VENERDÌ: 8.30 - 16.30

POST TRAINING: ogni giorno (tranne il martedì - giorno vela) **dalle 16.30 alle 18.00**.