

## PROGRAMMA SETTIMANALE COMPLETO

Abbiamo fatto la scelta di pubblicare subito il programma per voi selezionato, già definito in tutti i dettagli, della nostra settimana tipo che avrete la possibilità di valutare in tempo reale con gli eventuali aggiornamenti.

### 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. In alternativa esperienza teatrale.  
15.00 – 16.00: Olimpiadi mat – Giochi di squadra.  
16.00 – 16.30: Sintesi della giornata: preparazione next day.  
16.30 – 18.00: **POST TRAINING**: carte, dama e scacchi, attività ludiche.

### MERCOLEDÌ

8.30 Ritrovo.  
9.00 – 10.00: Racconto esperienza velica davanti ai compagni (imparare il public speaking).  
10.30 – 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.

### VENERDÌ

8.30 Ritrovo.  
9.00 – 10.30: Olimpiadi mat – IV giornata (lancio del vortex / getto del peso).  
11.00 – 12.30: Visita all'acquario comunale / esperienza teatrale.  
13.00 – 14.00: Pranzo al sacco.  
14.00 – 16.00: Visita Torre Branca / altra attività culturale / giochi d'acqua (trasferta).  
16.00 – 16.30: Assegnazione dei punteggi finali, premiazioni e saluti.  
16.30 – 18.00: **POST TRAINING**: carte, dama e scacchi attività ludiche.

### MARTEDÌ

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**.

### GIOVEDÌ

8.30: Ritrovo.  
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 – 14.00: Trasferimento a Pero.  
14.00 – 16.00: Free climbing in palestra.  
16.00 – 17.00 Trasferimento e rientro in Arena.  
17.00 – 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**.