

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.
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).
10.00 – 11.30: Olimpiadi MAT – II giornata (staffette di resistenza).
11.30 – 12.30: Gioco di società: quiz a squadre di cultura generale.
12.30 – 13.45: Pranzo.
13.45 – 16.30: Beach volley (trasferta).
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**.

VALORE AGGIUNTO DEL MAT SUMMER TRAINING

Crediamo in una settimana diversa, che metta al centro dell'attenzione il ragazzo e poi le attività svolte, attraverso un percorso ad hoc selezionato per loro.

Abbiamo definito un laboratorio di esperienze altamente formative e culturali, realizzato attraverso la capacità di interagire con nuovi compagni, allenatori di diverse discipline sportive, praticando attività divertenti, avvincenti e sempre più in voga ed amate dai giovani.

Nei cinque giorni con noi non mancheranno inoltre le attività culturali, sfruttando le meraviglie sia paesaggistiche del lago di Como che artistiche del Parco Sempione (Arena Civica, Castello Sforzesco, Arco della Pace, Torre Branca).