



RITIRO SPORTIVO

4-7 settembre 2014

LIZZOLA - VALBONDIONE



*Cari genitori,
a seguito dell'esperienza positiva degli anni scorsi, anche quest'anno vogliamo proporre un ritiro sportivo, in un contesto di aggregazione diverso da quello abituale, che riteniamo possa essere un momento educativo oltre che sportivo, una opportunità stimolante prima di ricominciare la scuola e tutte le varie attività. Abbiamo trovato una nuova location in Val Seriana (BG): albergo a Lizzola e centro sportivo a Valbondione, che ci garantiranno una sistemazione congeniale per soggiorno e attività sportiva.*

COSTO DELL' INIZIATIVA

€ 140,00 per ogni iscritto.

La quota comprende:

- viaggio di andata in pullman
- pensione completa
- allenamenti sportivi
- spostamenti in pullman
- attività ricreative
- assicurazione



La quota non comprende:

- il viaggio di ritorno
- il pranzo della domenica di genitori e altri familiari

ISCRIZIONE

Potranno iscriversi gli atleti che intendono frequentare l'attività sportiva 2014-2015 per la quale si chiederà di formalizzare la preiscrizione versando un anticipo di € 50,00.

La partecipazione al ritiro è rivolta agli atleti nati nel 2006 e precedenti ed è vincolata all'iscrizione con il versamento dell'intera quota. E' necessario iscriversi entro il 30 giugno per poter definire il numero di adesioni e poter prenotare i pullman necessari sia per il viaggio di andata che quello di ritorno:

costo a persona per andata e ritorno € 20,00

costo ad atleta per ritorno € 10,00.

Dovrà anche essere prenotato il pranzo della domenica:

il costo è di € 20,00 per adulto, per bambini sotto i 10 anni € 15,00.

PROGRAMMA

Giovedì 4/9. Ore 15,00 ritrovo e partenza dal piazzale Madonna di Fatima. Arrivo a Lizzola. Sistemazione nelle camere, cena e attività ricreativa.

Venerdì 5/9. Dopo la colazione e dopo il pranzo svolgimento delle attività sportive. Gli spostamenti avverranno tramite pullman. In serata dopo la cena attività ricreativa.

Sabato 6/9. Dopo la colazione e dopo il pranzo svolgimento delle attività sportive. Prima di cena S. Messa. Dopo la cena attività ricreativa.

Domenica 7/9. Colazione. L'esperienza si conclude con una giornata condivisa con i genitori e i fratelli che vorranno raggiungere i ragazzi. Accoglienza presso il palazzetto di Valbondione e in seguito attività sportive insieme ai genitori. Si raggiungerà insieme Lizzola per il pranzo. Partenza per Milano intorno alle 16,00.



A sinistra: campo di calcio e palazzetto.
A destra: salone per attività, camera e sala da pranzo



GIORNATA TIPO

Ore 7,30 sveglia

Ore 7,45 colazione

Ore 9,15 inizio delle attività per squadre

Ore 12,15 termine della sessione mattutina

Ore 13,15 pranzo e riposo o svago

Ore 15,00 inizio delle attività per squadre

Ore 18,00 termine della sessione pomeridiana

Ore 18,30 doccia e riposo o svago

Ore 19,45 cena

Ore 20,45 serata con attività organizzata

Ore 22,30 a nanna... (23,00 luci spente e silenzio)

...io  **O.M.F.** *e tu.?*

Per maggiori informazioni rivolgersi a:

Grossetto Giorgio tel. 3477447418

Giovanelli Laura tel. 3403880313

Picozzi Valter tel. 3391497825

o consultare il sito: www.omfmilano.it

COSA PORTARE?



DOCUMENTI

- copia certificato d'identità
- copia tessera sanitaria
- comunicazione di eventuali allergie alimentari o medicinali e fornire medicinali adatti

ABBIGLIAMENTO E ... ACCESSORI NECESSARI

- tuta e indumenti sportivi
(tuta OMF, 4 magliette, 4 paia di calze, 2 pantaloncini corti, asciugamano piccolo)
- 2 paia di scarpe (1 solo per palestra o campo di calcio)
- cambio completo per 3 giorni
- 1 federa per indumenti sporchi
- zainetto sportivo
- giacca impermeabile, pile
- spazzolino, dentifricio, asciugamano,
- ciabattine per doccia accappatoio, bagnoschiuma, shampoo, asciugacapelli