

## SPECIAL DAY

Un evento speciale dedicato a una serata fuori dall'ordinario.



### Programma della giornata tipo

- Ore 9,00 Buongiorno e colazione
- ore 10,00 Rafforzamento muscolare e stretching
- ore 11,00 Pausa
- ore 12,30 Pranzo
- ore 15,00 Attività ricreative
- ore 16,00 Pausa
- ore 17,00 Attività di relazione
- ore 18,00 Pausa
- ore 19,00 Attività aerobica con jogging leggero
- ore 20,00 Pausa
- ore 21,00 Cena
- ore 22,30 Animazione e musica
- ore 23,30 Buonanotte

Il progetto ha l'obiettivo di insegnare ai partecipanti come allenarsi in modo autonomo durante l'estate. Presenteremo un programma di allenamento ben strutturato, focalizzato sulle capacità condizionali e basato su metodologie innovative. Questo approccio li aiuterà ad affrontare al meglio la nuova stagione agonistica, sia mentalmente che fisicamente.

### Una settimana di vacanza e sport

- ◆ Pernottamento e trattamento di pensione completa per 7 giorni e 6 notti.
- ◆ Attività previste: jogging, rafforzamento muscolare, animazione, attività in acqua, mobilità articolare e stretching.
- ◆ Utilizzo degli spazi verdi e ricreativi: prati, zone dedicate ad attività sportive, musica all'aperto ecc.
- ◆ Polizza assicurativa fornita con il tesseramento A.S.C.
- ◆ T-shirt in regalo.

### Regolamento

Il Campus è aperto a tutti gli sportivi, compresi amici e familiari degli allievi.

- ◆ L'età minima per partecipare è di 12 anni.
- ◆ I partecipanti al campo devono fornire il certificato medico di idoneità per l'attività sportiva agonistica, salvo per coloro che lo hanno già presentato.
- ◆ La caparra di € 150,00 deve essere versata entro Lunedì 1 Giugno.
- ◆ Il pagamento finale dovrà essere effettuato entro Venerdì 19 Giugno.
- ◆ Se si rinuncia dopo Venerdì 19 Giugno, l'importo versato non sarà rimborsato.
- ◆ Se non si raggiunge il numero minimo di partecipanti, il Karate Beach Camping sarà annullato e verranno rimborsate le somme versate.
- ◆ Segnalare intolleranze alimentari, allergie o l'assunzione di farmaci particolari.

### Quota

**€ 450,00 a persona**

per i non tesserati, con un supplemento di 30,00 euro.



# Karate Beach Camping

## Modulo di adesione

Il sottoscritto/a \_\_\_\_\_

nato/a \_\_\_\_\_ il \_\_\_\_\_,

residente a \_\_\_\_\_

in via \_\_\_\_\_, n° \_\_\_\_\_,

C.A.P. \_\_\_\_\_, Provincia \_\_\_\_\_,

e-mail \_\_\_\_\_@\_\_\_\_\_

cellulare \_\_\_\_\_

telefono abitazione \_\_\_\_\_

### CHIEDE

di essere ammesso al KARATE BEACH CAMPING, che si svolgerà dal 4 al 10 Luglio 2026 a Cologna Spiaggia (TE), presso l'Agricamping Il Gatto e la Volpe.

Dichiara inoltre di aver preso visione del regolamento e di accettarlo in modo completo, insieme alle attività programmate dall'organizzazione e al trattamento dei dati personali.

Si concede gratuitamente e senza alcuna richiesta di compenso l'autorizzazione all'utilizzo della propria immagine per la promozione e la diffusione del Karate Beach Camping.  **SI**  **NO**

Tesserato con la società Sportiva a.s.d. Team Karate Ortani  **SI**  **NO**

Taglia T-shirt:  XXS  XS  S  M  L  XL  XXL

Luogo \_\_\_\_\_ data \_\_\_\_\_

Firma \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ del genitore (esercitante la potestà parentale) in caso di minorenni



Dal 4 al 10 Luglio 2026, presso l'Agricamping Il Gatto e la Volpe a Cologna Spiaggia (TE)

## ISCRIZIONI

A.S.D. Team Karate Ortani  
Corso Umberto I°, 381/5 Montesilvano (PE)  
Tel. 085-4454858 - Mobile 320-1155105  
segreteria@teamkarateortani.it

# NON DIMENTICARE DI PORTARE

### Kit per la cura personale



### Asciugamano e Telo mare



### Lenzuola



### Borraccia



### Abbigliamento sportivo



### Ciabatte



### Scarpe da running



### Costume da bagno



### Karategi

