

# LA GIORNATA TIPO



8.00 Sveglia  
 8.30 Colazione  
 9.30 - 12.00 Allenamenti  
 12.30 Pranzo  
 13.30 - 15.00 Relax più attività di svago  
 15.00 - 18.00 Giochi e gare sul campo  
 19.30 Cena  
 21.00 - 22.30 Animazione e divertimenti  
 23.00 Luci spente

PROGRAMMA TECNICO		
LUN	MATTINA	Presentazione programma tecnico settimanale; minipartite di 3c3 e 5c5 per valutare la divisione dei gruppi di lavoro.
	POMERIGGIO	Tecnica di tiro. Gare di tiro: Shoot out a punti e tiro libero
MAR	MATTINA	Palleggio (esercitazioni /gare / percorsi); Tecnica di tiro
	POMERIGGIO	Attivazione con gare di tiro. Gare di 1c1, 3c3 e 5c5 + attività alternativa.
MER	MATTINA	Tecnica di tiro. Allenamento tipo per categoria di 1h e 30'.
	POMERIGGIO	Finali di tutte le gare di tiro libero, Shoot Out, 1c1, 3c3, 5c5 + attività alternativa.
GIO	MATTINA	Collaborazioni 2c0/3c0 e situazioni di 2c2/3c3 + sovrannumeri.
	POMERIGGIO	Attivazione con palleggio. Gare di 1c1, 3c3 + attività alternativa
VEN	MATTINA	Attivazione con passaggio. Gare di tiro: Shoot Out a punti e tiro libero.
	POMERIGGIO	Passaggio (esercitazioni /gare / percorsi); Tecnica di tiro + gare.

## INFO E ISCRIZIONE

### CITY CAMP e MOUNT CAMP

camp@fortitudobologna.it  
 www.fortitudo103.it/fortitudo-camp-2019/  
 Tel. 392 607 3829

### BEACH CAMP

www.championscamp.it/summer-camp/fortitudo-camp



Fortitudo  
Lavoropiù  
Bologna



Fortitudo  
Pallacanestro  
Bologna  
103



fortitudo103\_official



392 6073829



La Cassa  
di Ravenna S.p.A.  
Privata e Indipendente dal 1840



KONTATTO



## PERCHE' SCEGLIERE FORTITUDO CAMP

- Eccellente centro sportivo
- Kit in omaggio
- Staff all'avanguardia
- Presenza di leggende Fortitudo
- Allenamenti da professionisti



Dante Anconetani



Marco Carraretto



Gregor Fucka



## Fortitudo Summer Camp 2019

Un camp senza Effe non è un camp!!



# CITY CAMP BEACH CAMP MOUNT CAMP

Week camp = €180 + €15 di assicurazione  
-10% sul secondo fratello iscritto  
-10% sulla seconda settimana  
€15 Navetta settimanale presso

10 Giugno - 14 Giugno = Villa Pallavicini  
17 Giugno - 21 Giugno = Torreverde  
24 Giugno - 28 Giugno = Torreverde  
1 Luglio - 5 Luglio = Torreverde

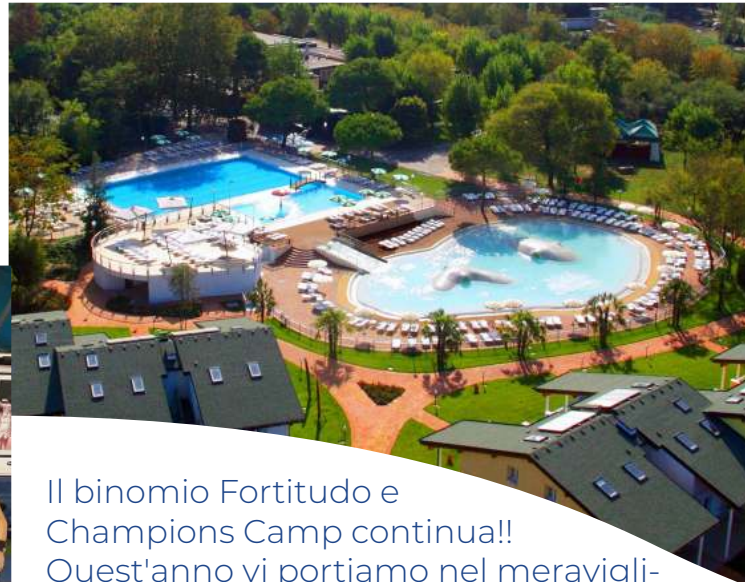


Tutte le attività si svolgeranno nel nostro centro sportivo. Potrai allenarti e migliorarti sul parquet di una prestigiosa villa Bolognese (Villa Pallavicini) e anche dove per tutto l'anno si è allenata la prima squadra (Torre Verde).



Week camp = €570

30 Giugno - 6 Luglio = Lido delle Nazioni



Il binomio Fortitudo e Champions Camp continua!! Quest'anno vi portiamo nel meraviglioso "Villaggio Spiaggia Romea" dove potete praticare il vostro sport preferito tutto il giorno. Non solo pallacanestro ma anche Beach Tennis, Beach volley, Pallamano, etc.



Week camp = €390 + €15 di assicurazione  
-30€ sul secondo fratello iscritto

18 Agosto - 24 Agosto = Lizzano in Belvedere



Per il 5° anno la Fortitudo ti porta in ritiro con la prima squadra. Passerai tutta la settimana a contatto 24 ore su 24 con i giocatori e lo staff BiancoBlu. Il camp si svolgerà nel bellissimo palazzetto "Biagi" e nel playground situato nel fantastico Hotel Miravalle 2000.