

ATTIVITA' PROGRAMMATE

LUNEDI: arrivo in albergo B&B Villa al Lago ore 9

Sistemazione, assegnazione camere ecc. fino ore 10

Ore 10/11 riunione aula magna per presentazione del corso, conoscenza dello staff

Tutor, istruttori, direttore, programmazione delle attività

Lezione di teoria della vela

Ore 11/12 Laboratorio di stampa con creazione del logo del proprio nome

Stampa del logo sulla propria t-shirt fronte/retro realizzata a colori

Ore 12,30 Pranzo in sede a Buffet

Tempo libero

Ore 14,00 Armo imbarcazioni e uscita in vela

Ore 17,30 Rientro, disarmo, piccole manutenzioni e riparazioni , doccia e preparazione

Per la cena

Ore 19,30 Cena presso il B&B villa al Lago

Tempo libero

Ore 21,00 riunione in aula magna per visione filmati della giornata, commenti

Correzioni, domande sull'attività velica

Ore 22/23 Pulizia personale e preparazione per la notte

Ore 23,00 Silenzio e tutti a dormire

MARTEDI:

Ore 7,30 Sveglia

Ore 8,00 Prima colazione

Ore 9,00 Ginnastica (esercizi guidati dal preparatore atletico)

Ore 10,00 riunione in aula magna per programmazione dell'attività giornaliera

Lezione di teoria della vela con descrizione delle esercitazioni da eseguire

In acqua

Ore 11/12 attività ludiche

Ore 12,30 Pranzo in sede a buffet

Tempo libero

Ore 14,00 Armo imbarcazioni e uscita in vela

Ore 17,30 Rientro, disarmo, piccole manutenzioni e riparazioni , doccia e preparazione

Per la cena

Ore 19,30 Cena presso il B&B villa al Lago

Tempo libero

Ore 21,00 riunione in aula magna per visione filmati della giornata, commenti

Correzioni, domande sull'attività velica

Ore 22/23 Pulizia personale e preparazione per la notte

Ore 23,00 Silenzio e tutti a dormire

MERCOLEDI

- Ore 7,30** Sveglia
- Ore 8,00** Prima colazione
- Ore 9,00** Ginnastica (esercizi guidati dal preparatore atletico)
- Ore 10,00** riunione in aula magna per programmazione della giornata
Lezione di teoria della vela con descrizione delle esercitazioni da eseguire
In acqua
- Ore 11/12** attività ludiche
- Ore 12,30** Pranzo in sede a buffet
Tempo libero
- Ore 14,00** Armo imbarcazioni e uscita in vela
- Ore 17,30** Rientro,disarmo,piccole manutenzioni e riparazioni ,doccia e preparazione
Per la cena
- Ore 19,30** Cena presso il B&B villa al Lago
Tempo libero
- Ore 21,00** riunione in aula magna per visione filmati della giornata,commenti
Correzioni,domande sull'attività velica
- Ore 22/23** Pulizia personale e preparazione per la notte
- Ore 23,00** Silenzio e tutti a dormire

GIOVEDI

- Ore 7,30** Sveglia
- Ore 8,00** Prima colazione
- Ore 9,00** Ginnastica (esercizi guidati dal preparatore atletico)
- Ore 10,00** riunione in aula magna per programmazione della giornata
Lezione di teoria della vela con descrizione delle esercitazioni da eseguire
In acqua
- Ore 11/12** Gara di PALLAVOLO A SQUADRE torneo ad eliminatorie
- Ore 12,30** Pranzo in sede a buffet
Tempo libero
- Ore 14,00** Armo imbarcazioni e uscita in vela
- Ore 17,30** Rientro,disarmo,piccole manutenzioni e riparazioni ,doccia e preparazione
Per la cena
- Ore 19,30** Cena presso il B&B villa al Lago
Tempo libero
- Ore 21,00** riunione in aula magna per visione filmati della giornata,commenti
Correzioni,domande sull'attività velica
- Ore 22/23** Pulizia personale e preparazione per la notte
- Ore 23,00** Silenzio e tutti a dormire

VENERDI

- Ore 7,30** Sveglia
- Ore 8,00** Prima colazione
- Ore 9,00** Ginnastica (esercizi guidati dal preparatore atletico)
- Ore 10,00** riunione in aula magna per programmazione della giornata
Lezione di teoria della vela con descrizione delle esercitazioni da eseguire
In acqua
- Ore 11/12** FINALI DI PALLAVOLO
- Ore 12,30** Pranzo in sede a buffet
Tempo libero
- Ore 14,00** Armo imbarcazioni e uscita in vela
- Ore 17,30** Rientro,disarmo,piccole manutenzioni e riparazioni ,doccia e preparazione
Per la cena
- Ore 19,30** Cena presso il B&B villa al Lago
Tempo libero
- Ore 21,00** riunione in aula magna per visione filmati della giornata,commenti
Correzioni,domande sull'attività velica
- Ore 22/23** Pulizia personale e preparazione per la notte
- Ore 23,00** Silenzio e tutti a dormire

SABATO

- Ore 7,30** Sveglia
- Ore 8,00** Prima colazione
- Ore 9,00** Ginnastica (esercizi guidati dal preparatore atletico)
- Ore 10,00** riunione in aula magna per programmazione della giornata
Lezione sulle regole di regata. bando,istruzioni,strategia,tattica

- Ore 11/12** Verifica scritta su test con quesiti a scelta multipla,correzione,valutazione,
Formazione equipaggi per regata di fine corso
- Ore 12,30** Pranzo in sede a buffet
Tempo libero
- Ore 14,00** Armo imbarcazioni e partecipazione alle prove della regata
- Ore 17,30** Rientro,disarmo,piccole manutenzioni e riparazioni,chiusura corso,saluto,
rinfresco,spaghetтата finale e rientro
Per la cena
- Ore 19,30** Cena presso il B&B villa al Lago
Tempo libero