



Sport club Sorengo
Via Laghetto 3
6924 Sorengo
scsorengo@gmail.com



Inline hockey Rangers Lugano
Via Soave 4
6900 Lugano
info@ihrangerslugano.ch

Campo estivo 2018 inline-skater hockey a Tenero

Cari ragazzi, cari genitori,

quest'anno abbiamo il piacere di proporvi il campo estivo di inline-skater hockey, per bambini e ragazzi tra gli 8 ed i 14 anni; che si svolgerà al Centro Sportivo Nazionale della Gioventù di Tenero dal:

18 al 22 giugno 2018

Si tratta di un campo polisportivo incentrato sulla pratica dell'inline hockey. L'organizzazione del Centro sportivo di Tenero (CST) provvede al coordinamento della logistica, al vitto e all'alloggio dei ragazzi.

Il campo è internato nella struttura del CST e gli allenatori si occupano della supervisione 24h/24h durante tutta la durata del campo.

Gli allenatori con brevetto G+S provvedono all'organizzazione degli allenamenti specifici della disciplina e permettono ai ragazzi di cimentarsi in svariate discipline sportive.

Priorità del campo sono il divertimento e lo sviluppo delle capacità motorie dei partecipanti. Oltre agli allenamenti quotidiani di inline skater hockey sono previste attività sportive, culturali e sociali.

Il costo del campo è di CHF 380.- (secondo figlio 330.-) incluso vitto, alloggio e attività sportive.

Nella speranza di aver stimolato il vostro interesse
vi salutiamo sportivamente
gli allenatori esperti G+S

Telleschi Lorenzo, allenatore Sorengo ed esperto G+S
Simon Majek, allenatore Rangers Lugano ed esperto G+S



Sport club Sorengo
Via Laghetto 3
6924 Sorengo
scsorengo@gmail.com



Inline hockey Rangers Lugano
Via Soave 4
6900 Lugano
info@ihrangerslugano.ch

Iscrizione Campo estivo 2018

Giocatore

Nome, Cognome: Fare clic qui per immettere testo.
Indirizzo: Fare clic qui per immettere testo.
Data di nascita: Fare clic qui per immettere testo.
e-mail: Fare clic qui per immettere testo.
Telefono giocatore: Fare clic qui per immettere testo.
Taglia T-shirt: Fare clic qui per immettere testo. (es: XS, S, M, L, XL ,XXL)
Posizione di gioco: Fare clic qui per immettere testo. (es: Attaccante, Difensore; Portiere)

Luogo, Data: Fare clic qui per immettere testo. Firma:.....

Essendo il giocatore minorenne, si richiedono dati e firma del genitore o dell'autorità parentale o di tutoria; questi dati fungeranno anche per contatti di emergenza.

Genitore/Tutore

Nome: Fare clic qui per immettere testo.
Cognome: Fare clic qui per immettere testo.
e-mail: Fare clic qui per immettere testo.
Telefono genitore: Fare clic qui per immettere testo.

Luogo, Data: Fare clic qui per immettere testo. Firma:.....

Pregasi ritornare debitamente compilato in formato elettronico all'indirizzo di cui sopra entro il 30.04.2018

La tassa di iscrizione a carico del partecipante è di 380.- (330.- ogni ulteriore figlio) da versare entro il 30.04.2018:

Sportclub Sorengo
c/o Lorenzo Telleschi
Via Privata ai Pini 6
6924 Sorengo (TI)
CCP 69-9946-5
IBAN: CH 83 0900 0000 6930 9905 7
BIC: POFICHBEXXX

ESEMPIO PROGRAMMA SETTIMANALE

Orario	18.06.2018	19.06.2018	20.06.2018	21.06.2018	22.06.2018
0700 -0730		Sveglia	Sveglia	Sveglia	Sveglia
0730 -0800		colazione	colazione	colazione	colazione
0800 -0830	CHECK - IN Ricevimento Sasso Rosso	Allenamento Ghiridone	Allenamento Ghiridone	Allenamento Ghiridone	Allenamento Ghiridone
0830 -0900					
0900 -0930	Sistemazione camere				
0930 -1000	Cambiarsi	Cambiarsi	Cambiarsi	Cambiarsi	Cambiarsi
1000 -1030	Allenamento Ghiridone	Polo Bike	Rugby	Lotta Svizzera	Tennis
1030 -1100					
1100 -1130					
1130 -1200	Doccia	Doccia	Doccia	Doccia	Doccia
1200 -1230	Pranzo	Pranzo	Pranzo	Pranzo	Pranzo
1230 -1300					
1300 -1330	Riposo	Riposo	Riposo	Riposo	Riposo
1330 -1400					
1400 -1430	Badminton	Arrampicata/Basket	Arrampicata/Basket	Frisbee Golf	Baseball
1430 -1500					
1500 -1530					
1530 -1600	Spostamento/Cambiarsi	Spostamento/Cambiarsi	Spostamento/Cambiarsi	Spostamento/Cambiarsi	Spostamento/Cambiarsi
1600 -1630	Allenamento Ghiridone	Allenamento Ghiridone	Allenamento Ghiridone	Allenamento Ghiridone	Allenamento Ghiridone
1630 -1700					
1700 -1730					
1730 -1800	Piscina	Lago	Piscina	Lago	Piscina
1800 -1830					
1830 -1900	Cena	Cena	Cena	Cena	Cena
1900 -1930					
1930 -2000	Riposo	Riposo	Riposo	Riposo	Riposo
2000 -2030					
2030 -2100	Attività serali	Attività serali	Attività serali	Attività serali	CHECK - OUT Ricevimento Sasso
2100 -2130					
2130 -2200					
2200 -2230					
2230 -2300	Buona notte	Buona notte	Buona notte	Buona notte	
2300 -2330					
2330 -0000					

	Mangiare
	Allenamento specifico
	Allenamento alternativo
	Riposo-spostamento-doccia
	Attività serali: corsa d'orientamento, video feedback, rampa, mountain bike strada rossa, , unihockey, mondiali calcio
	Entrata/uscita dal CST