

*IMPROVE YOUR
SKILLS.*

BOXE SUMMER CAMP

29 GIUGNO - 2 LUGLIO
2022 CASCIA (UMBRIA)



YOSHOKAN

SUMMER
CAMP 2022
IMPROVE YOUR SKILLS.
BOXE
YOSHOKAN 1960

IL CAMP ESTIVO DELLA NOSTRA ACCADEMIA.

"VIVI UN' ESPERIENZA UNICA CON I TUOI COMPAGNI
DI ALLENAMENTO"

Il BOXE SUMMER CAMP è un raduno intensivo di 4 giorni creato appositamente per i praticanti di BOXE e PREPUGILISTICA. E' strutturato affinché tutti i partecipanti vivano intensamente questa esperienza implementando la loro consapevolezza e competenza tecnica. Il BOXE SUMMER CAMP prevede fino a 3 sessioni giornaliere di allenamento. Al BOXE SUMMER CAMP, possono partecipare anche i vostri Amici e Familiari e sarà possibile usufruire di un servizio di BABY SITTING SPORTIVO due volte al giorno per chi avrà bambini al seguito (dai 6 anni in su).



YOSHOKAN



PROGRAMMA

MERCOLEDÌ (FESTIVO)

- ARRIVO ENTRO LE 14:30 E CHECK IN
- ALLENAMENTO POMERIDIANO
- CENA DALLE ORE 19:30

GIOVEDÌ E VENERDÌ

- PREPARAZIONE ATLETICA ORE 7:00/8:00
 - COLAZIONE ORE 8:15
- ALLENAMENTO TECNICO MATTINA
 - RELAX PISCINA
- PRANZO DALLE ORE 13:00
- ALLENAMENTO TECNICO SERALE
 - RELAX PISCINA
- CENA DALLE ORE 19:30

SABATO

- PREPARAZIONE ATLETICA ORE 7:00/8:00
 - COLAZIONE ORE 8:15
- ALLENAMENTO TECNICO MATTINA
 - RELAX PISCINA
- PRANZO DALLE ORE 13:00
 - CHECK OUT
- ESCURSIONE IN RAFTING
(facoltativa)



YOSHOKAN



QUOTE

QUOTE PRATICANTI

- € 270 iscrizione entro il 22-05-2022
- € 340 iscrizione entro il 12-06-2022

QUOTE ACCOMPAGNATORI

- € 220 iscrizione entro il 22-05-2022
- € 290 iscrizione entro il 15-06-2022

QUOTE BAMBINI

- GRATIS fino ai 4 anni nel letto con genitori (da pagare solo pasti da quantificare secondo esigenze)
- € 145 dai 5 ai 10 anni
- € 210 dagli 11 anni in su



YOSHOKAN



Le quote **COMPREDONO:**

- *Alloggio in camere doppie o triple (singola con supplemento di €20 al giorno)*
- *Pensione completa (colazione, pranzo e cena) dalla cena del mercoledì al pranzo del sabato bevande escluse*
- *2/3 sessioni di allenamento al giorno di BOXE - PREPUGILISTICA e/o PREP.ATLETICA*

Le quote **NON COMPREDONO:**

- *Telefonate dalla struttura dell'Hotel, consumazioni al bar e tutto quello non specificato come incluso nella voce "le quote COMPREDONO"*
- *Escursione RAFTING della Domenica*



YOSHOKAN

