



# SALA BAGANZA 17-23 LUGLIO 2017



con il sostegno di



## PROGRAMMA

### LUNEDI'

- 09.00 Ritrovo degli atleti partecipanti presso l'ostello sito nell'Oratorio della chiesa parrocchiale di Sala Baganza. Sistemazione nelle camerate e deposito bagagli.
- 10.00 Partenza per i campi da baseball di Sala Baganza che si raggiungono con una comoda passeggiata su sentiero pianeggiante. All'arrivo, sistemazione del materiale da gioco
- 10.30 Presentazione dello staff e del piano di lavoro.
- 11.00 Inizio del lavoro in campo
- 13.00 Pranzo al campo
- 13.30 Conoscenza reciproca con la psicologa dello sport Rosangela: giocare per migliorarsi
- 14.00 Riposo e giochi liberi
- 16.00 Attività tecnica in campo
- 19.00 Doccia e cena
- 21.00 Proiezione film e giochi di gruppo – relax
- 22.30 Ritiro nelle camerate

### MARTEDI'

- 08.00 Colazione
- 09.00 Escursione e attività ludica con guida professionale ai Boschi di Carrega.
- 12.30 Pranzo
- 13.30 Parliamo con la psicologa dello sport di squadra e di avversari
- 16.00 Attività tecnico-atletica in campo
- 19.00 Doccia e cena
- 21.00 Giochi di gruppo e proiezione film - relax
- 22.30 Ritiro nelle camerate

### MERCOLEDI'

- 08.00 Colazione
- 09.00 Trasferimento al campo da baseball.
- 09.30 Attività tecnico-atletica in campo.
- 12.30 Pranzo
- 14.00 Pomeriggio in **piscina** adiacente al Centro Sportivo
- 19.30 Cena
- 20.30 Giochi di gruppo e proiezione film - relax
- 22.30 Ritiro nelle camerate





# SALA BAGANZA

## 17-23 LUGLIO 2017



con il sostegno di



### GIOVEDÌ

- 08.00 Colazione
- 09.00 Trasferimento al campo da baseball e attività tecnico-atletica in campo
- 13.00 Pranzo e relax
- 14.00 Esperienze di ORIENTEERING, EDUCAZIONE AMBIENTALE e CACCIA AL TESORO.
- 16.00 Attività tecnico-atletica in campo
- 19.00 Passeggiata per il rientro, doccia
- 20.00 Cena
- 20.30 Tecniche di rilassamento muscolare con la psicologa dello sport Rosangela
- 21.00 Giochi di gruppo e proiezione film - relax
- 22.30 Ritiro nelle camerate

### VENERDÌ

- 08.00 Colazione
- 09.00 Trasferimento al campo da baseball e attività tecnico-atletica in campo
- 12.00 Pranzo presso il Centro Sportivo e relax
- 13.30 Parliamo con la psicologa dello sport di comportamento in campo
- 16.00 Attività tecnico-atletica in campo
- 19.00 Doccia e cena
- 21.00 Giochi di gruppo e proiezione film - relax
- 22.30 Ritiro nelle camerate

### SABATO

- 08.00 Colazione
- 09.00 Trasferimento al campo da baseball e attività tecnico-atletica in campo
- 12.30 Pranzo
- 14.00 La Protezione Civile di Sala Baganza incontra i giovani per promuovere insieme a loro il progetto "Aiutaci ad aiutarci" con l'obiettivo di portare i ragazzi a comprendere i rischi presenti sul territorio, acquisire i comportamenti da tenere in casi di particolari situazioni e per toccare con mano le varie situazioni di emergenza (idrogeologico, sismico, incendio boschivo, ricerca di persona). Nel corso dell'iniziativa il Gruppo Cinofili introdurrà il tema "Conosciamo un amico, come comportarci con lui". Prove pratiche. [Clicca per il programma completo.](#)
- 19.00 Doccia e cena.
- 20.00 Incontro con l'Arbitro "Non è baseball senza l'Arbitro"
- 21.00 Giochi di gruppo e proiezione film - relax
- 23.00 Ritiro nelle camerate

### DOMENICA

- 08.00 Colazione
- 09.00 Trasferimento al campo da baseball e attività di riscaldamento
- 10.00 Manifestazione conclusiva in campo con partite a ranghi contrapposti
- 12.30 Consegna diplomi e arrivederci all'anno prossimo
- 13.00 Pranzo al campo (su prenotazione per genitori/amici, facoltativo in supplemento € 12.00 per adulti e € 8.00 per i piccoli ospiti); rientro alle rispettive sedi con mezzi propri.

