

# Giornata tipo Spiazzi di Gromo

Ore 7.30-8.00 Risveglio muscolare

Ore 8.00 Colazione

Ore 9.00-12.00 Apprendimento della disciplina sportiva specifica

Ore 12.00 Pranzo

Ore 13.30-15.00 Relax

Ore 15.00-19.00 Giochi di gruppo-laboratori

Ore 19.30 Cena

Ore 21.00 Attività Serali



# Giornata tipo Cesenatico

Ore 8.00 Colazione

Ore 9.00-10.30 Preparazione fisica, collaborazioni, coreografia

Ore 10.30-11.30 Elementi a corpo libero

Ore 12.00 Pranzo

Ore 13.30-15.00 Relax

Ore 15.00-17.00 Tecnica con attrezzi

Ore 17.00-19.00 Spiaggia

Ore 19.30 Cena

Ore 21.00 Attività Serali



# Giornata tipo Judo Camp

Ore 7.00-8.00 Ne Waza

Ore 8.00 Colazione

Ore 9.00-12.00 Tecnica e kata

Ore 12.30 Pranzo

Ore 13.30-15.00 Relax

Ore 15.00-17.00 Attività sportiva e naturalistica

Ore 17.00-19.00 Tecnica e randori/preparazione atletica

Ore 19.30 Cena

Ore 21.00 Attività Serali





# 2023 SUMMER CAMP



**CAMPO ESTIVO  
POLISPORTIVO  
MULTIDISCIPLINARE  
6-15 ANNI**



Spiazzi di Gromo

**18-24/6  
25/6-1/7  
2-8/7**

Cesenatico

**18-24/6**

Spiazzi di Gromo

**18-24/6  
JUDO CAMP**

## Attività

- ✓ Sport
- ✓ Attività Naturalistica
- ✓ Laboratori di cucina
- ✓ Parco Sospeso
- ✓ Piscina e ... molto altro

## DOVE

- Hotel Vittoria Spiazzi di Gromo -BG
- Villaggio Accademia Cesenatico - FC

## Informazioni e iscrizioni

[www.kodokanmilano.it](http://www.kodokanmilano.it)

Whatsapp 377-0944162 - [info@kodokanmilano.it](mailto:info@kodokanmilano.it)

