



# WINTER ARTISTIC EVO CAMP!

3-5 GENNAIO 2023

**Per atlete dal 2012 al 2008**

**Giulia Gambuzzi, 27 anni**

Ex atleta di nuoto sincronizzato e da 8 anni allenatrice responsabile della squadra agonistica di San Felice S/P



**Presso l'Hotel London Cafè  
Castelnovo ne' Monti (RE)**

**Arrivo il 03/01 dalle 9 alle 11  
Partenza il 05/01 dalle 14 alle 16**

**CONTATTI:**

**GOLDONI IGOR RESPONSABILE CAMP: 349 1719892  
GIULIA GAMBUIZZI RESPONSABILE ATLETE: 340 5299383  
EMAIL: NUOTOSINCRO@EVOCAMP.IT  
WWW.EVOCAMP.IT**

## **LA NOSTRA MISSION:**

*Per noi lo sport è benessere fisico ed emotivo: è per questo che abbiamo creato EVO CAMP, momento di svago, crescita e ritrovo.*

EvoCamp arriva alla 11° edizione, sempre in evoluzione, con nuove idee per rendere il soggiorno dei ragazzi indimenticabile. Il camp quest'anno torna a Castelnovo ne' Monti, ma d'inverno. Saremo ospitati dall'Hotel London Cafè, il quale ci garantirà il trasporto all'ampia piscina comunale di Castelnovo, dove avverranno gli allenamenti



## **IL NOSTRO CAMP:**

Le bimbe più piccole seguiranno un programma di svago e approfondimento tecnico, mentre le ragazze più grandi approfitteranno per fare lavori mirati sulla tecnica e l'espressività. Metà giornata sarà dedicata all'allenamento in palestra e l'altra metà in piscina, entrambe interne alla struttura. Una metà giornata sarà dedicata ad un'uscita con la nostra fidata guida alpina Martina, che ci porterà alla scoperta dei boschi.

### ***Programma giornaliero EVO23 Nuoto Artistico:***

- 07.30 Sveglia
- 08:00 Colazione
- 09:30-11:30 Allenamento in piscina/palestra/attività extra
- 13.00 Pranzo
- 15.30-17:30 Allenamento in piscina/palestra
- 17:30-18.00 Stretching
- 18:30-19:30 Tempo libero.
- 20.00 Cena
- 21:00 Giochi di gruppo
- 22:30 Dormire



La quota **comprende**: sistemazioni in camera multipla con trattamento di pensione completa, assicurazione, assistenza, utilizzo delle attrezzature sportive, escursione con la guida alpina, Kit Evocamp.

La quota **non comprende**: eventuali spese extra, spese piano bar, eventuale trasporto da e per Castelnovo

**Iscrizioni sul sito  
dall'13/12 al 23/12**

**Quota: 260€**