

Attività giornaliere

Tappeto elastico (maxi-tramp):

- con allenatore qualificato
- allenamento individuale

Tuffi in piscina:

- con allenatore qualificato
- allenamento individuale

Water-jump:

- con allenatore specializzato
- allenamento con correzione individuale

Attività collettive:

- sport vari: pump track, SUP, unihockey, beach volley, tennis, roller, bici

Gita esterna:

- parco avventura, escursione in montagna, uscita in bici

Preparazione atletica con istruttore personale

Video analisi personale

Teoria:

- tecnica individuale e collettiva
- preparatore mentale
- nozioni sull'alimentazione

Animazioni serali:

- grigliate all'aperto, serata disco-festa, serata cinema, attività ricreative