

# PER GLI ISCRITTI AL CAMP CAPOEIRARTÉ

**UNICO TURNO: dal 1 al 5 luglio**

## **PROGRAMMA**

CAMP DEDICATO ALLA CAPOEIRA ED ALL'ARTE CIRCENSE, CONSULTATE IL PROGRAMMA PER UNA CORRETTA GESTIONE DI OGNI SINGOLO GIORNO.

## **LUOGHI**

IL CAMP HA COME SEDE PRINCIPALE L'ORATORIO DEL DUOMO (in Via Madruzzo), MA NELLE GIORNATE DI **MARTEDÌ** E **GIOVEDÌ** SI SVOLGERÀ PRESSO LA KRIPTA DU CIRQUE (in Via Torre d'Augusto) CHE I PARTECIPANTI RAGGIUNGERANNO A PIEDI.

## **COSA PORTARE SEMPRE**

TUTTI I GIORNI NELLO ZAINETTO È NECESSARIO AVERE:

1. VESTITI COLORABILI DA USARE PER DIPINGERE.
2. VESTITI COMODI E FRESCHI PER L'ALLENAMENTO CHE PERMETTANO TUTTI I MOVIMENTI (NO JEANS E NO PANTALONI STRETTI).
3. CAMBIO DI VESTITI POST ALLENAMENTO (SUDEREMO MOLTO!).
4. BORRACCIA PER L'ACQUA.
5. MERENDA SANA PER METÀ MATTINA.

**NB: GLI ALLENAMENTI IN PALESTRA SI FARANNO A PIEDI NUDI (NO CALZINI).**

## **COSA PORTARE IN PIÙ MARTEDÌ E GIOVEDÌ**

PER LA PARTECIPAZIONE PRESSO LA KRIPTA DU CIRQUE È NECESSARIO AVERE:

1. VESTITI COMODI E MORBIDI PER POTER FARE ALLENAMENTO SUI TESSUTI (NO CANOTTE E NO SHORTS; SÌ MANICHE CORTE, LEGGINGS, PANTALONCINI FINO AL GINOCCHIO).
2. INDOSSARE LA MAGLIETTA DI ARANHA (PER CHI LA HA).

**NB: NEI GIORNI DI MARTEDÌ E GIOVEDÌ È PREVISTO PRANZO AL SACCO.**

**NB: NEI GIORNI DI MARTEDÌ E GIOVEDÌ IL RITIRO È ALLA KRIPTA DU CIRQUE.**

## **CHIUSURA DEL VENERDÌ**

IL VENERDÌ POMERIGGIO DALLE 15:30 ALLE 16:30 È PREVISTA LA CHIUSURA ASSIEME AI GENITORI (NONNI, ZII, ECC.) PRESSO L'ORATORIO DEL DUOMO; SIETE TUTTI INVITATI A PARTECIPARE!!!

FAREMO UN MOMENTO ASSIEME E CHIUDEREMO CON LA MERENDA.

**NB: INDOSSARE LA DIVISA DI CAPOEIRA (PER CHI LA HA).**

