



Altre informazioni sul sito :
www.campionandoalivorno.it/gp96.html



23-29 agosto 2009



Il Picchi 1996 in ritiro a Fiumalbo



Programma di massima

Ritrovo previsto per le ore 14 al Picchi con polo bianca, bermuda blu e scarpe da tennis.

Partenza intorno alle 14.30.

Sistemazione : Alloggio presso Albergo Da Dario a Fiumalbo) con trattamento pensione completa da domenica 23 sera fino a sabato 29 pranzo compreso.

ALBERGO DA DARIO
Via Lago, 42
41022 Fiumalbo (MO)
Tel. e Fax: +39 0536 73958
e-mail: dadario@abetone.com

Dal Lunedì al Venerdì :

Ore 9.30 Allenamento mattutino

Ore 16.00 Allenamento pomeridiano

Sabato mattina : partita amichevole
(da definire)

Pranzo sabato (anche per i genitori)

Il ritorno è previsto per sabato 29 dopo pranzo con mezzi propri

Materiale

10 magliette

5 pantaloncini (uno ogni 2 allenamenti)

10 calzettoni (anche di spugna)

10 mutande

1 accappatoio

1 tuta rappresentanza

1 tuta da lavoro

1 k-way

Costume (se una volta andiamo in piscina)

gli allenamenti vengono effettuati con scarpe da tennis o da calcetto

portare anche le scarpe da gioco

Nella borsa da calcio, che verrà lasciata negli spogliatoi per tutta la durata del ritiro, si consiglia di preparare dei sacchetti, uno per ogni allenamento, dove mettere maglietta, pantaloncini (uno ogni due), calzettoni e biancheria; al termine di ogni allenamento il sacchetto viene utilizzato per riporre la roba utilizzata.