



Carrara, 7 Giugno 2018

Comunicato Ufficiale n.4 - Giornata Tipo*

| | |
|-------------------|---|
| Ore 09.00 | Colazione alla Belle Èpoque la Villa Imperiale |
| Ore 09.30 | Partenza per il mare a Marina di Carrara |
| Ore 10.00 / 12.00 | Allenamento fisico in spiaggia |
| Ore 12.00 / 14.00 | Bagno, sole, e mare |
| Ore 14.30 | Pranzo c/o circolo della Virtus Group in via Garibaldi n.39 a Marina di Carrara |
| Ore 15.30 / 16.30 | Riposo giornaliero c/o circolo della Virtus Group |
| Ore 16.30 / 19.00 | Allenamento tecnico alla palestra Leopardi di Carrara in località Avenza |
| Ore 19.00 | Doccia giornaliera alla Palestra Leopardi di Carrara in località Avenza |
| Ore 20.00 | Cena c/o circolo della Virtus Group in via Garibaldi n.39 a Marina di Carrara |
| Ore 21.30 | Rientro alla Belle Èpoque la Villa Imperiale |
| Ore 22.30 | Buona Notte |

** Il programma è indicativo e suscettibile di adattamenti giornalieri da parte dei responsabili del camp.*