



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.*