



Carrara, 21 Giugno 2019

### **Comunicato Ufficiale n.4 - Giornata Tipo\***

Ore 08.30	Sveglia
Ore 09.20	Partenza con Pulmino per Marina di Carrara
Ore 09.30	Colazione c/o circolo della Virtus Group in via Garibaldi n.39 a Marina di Carrara
Ore 10.00	Partenza per il mare a Marina di Carrara
Ore 10.30 / 12.00	Allenamento fisico in spiaggia
Ore 12.00 / 14.00	Bagno, sole, riposo e mare
Ore 14.30	Pranzo c/o circolo della Virtus Group in via Garibaldi n.39 a Marina di Carrara
Ore 15.15	Rientro con Pulmino a Villa Chiara
Ore 17.00 / 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 19.45	Partenza con Pulmino per Marina di Carrara
Ore 20.00	Cena c/o circolo della Virtus Group in via Garibaldi n.39 a Marina di Carrara
Ore 21.00	Rientro con Pulmino a Villa Chiara
Ore 22.00	Buona Notte

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