

VOLLEY CLINIC

GIANNI CAPRARA

9 X 9



IMPROVE
YOUR GAME

PERCHE' SCEGLIERE IL NOSTRO CLINIC

Numeri ridotti di atlete.

Atlete organizzate in squadre di 7 come nel gioco.

Massima attenzione al miglioramento della singola atleta.

Ogni atleta avrà quindi l'occasione di lavorare sulla tecnica, ma sempre all'interno delle dinamiche del gioco.

Tutti gli allenatori lavoreranno sotto la supervisione diretta di GIANNI CAPRARA che sarà sempre presente sul piano palestra in maniera attiva.



PALAGANO (MO) 18/24 LUGLIO

RESPONSABILE TECNICO

Un curriculum straordinario, 1 Mondiale vinto, 4 Champions League, 4 Scudetti e moltissimi altri Trofei.

Gianni Caprara però è soprattutto un allenatore appassionato, curioso, che ha voglia di mettersi a disposizione di ogni atleta che desideri migliorare. Vi correggerà, spronerà, vi aiuterà a conoscere i dettagli del gioco, le tecniche più adatte a voi.



GIANNI
CAPRARA

solo per atlete U/17

per ricevere info ed il modulo di iscrizione:
info@9x9volley.it -3483727173

DOVE? PALAGANO

Il Clinic si svolgerà a Palagano in provincia di Modena, un borgo delizioso che ci offrirà tutta la tranquillità necessaria per svolgere la nostra attività.

Abbiamo scelto questa location perchè l'impianto sportivo è fantastico, perfetto per accogliere le nostre atlete, che soggiorneranno presso una foresteria direttamente all'interno del centro sportivo, mentre nei momenti liberi potranno usufruire della Piscina del Dragone, facilmente raggiungibile a piedi.



COSTO

480 Euro

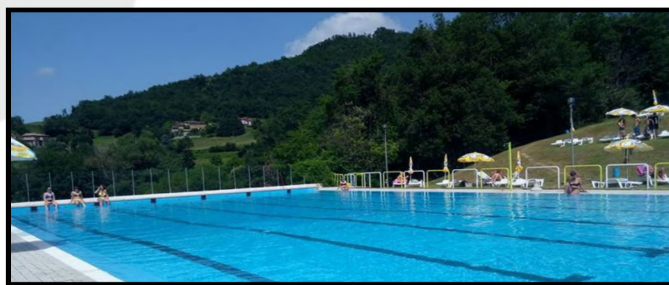
LA QUOTA COMPRENDE

- Pensione completa dal 18 al 24 Luglio
- Lavoro tecnico in palestra su almeno 2 sedute giornaliere
- Ingressi in piscina
- Animazione serale
- T-shirt del Clinic
- assicurazione medica

PROMOZIONE
per chi si iscrive
entro il 30 MARZO
euro 450

COSA FAREMO?

MIGLIOREREMO le nostre abilità pallavolistiche. Verremo allenate come se fossimo UNA SQUADRA. Avremo compagne della nostra STESSA fascia di età. Avremo uno staff tecnico di ALTISSIMO livello. Ci sarà l'opportunità di momenti di svago sempre sotto la SUPERVISIONE dello staff. Faremo SEDUTE VIDEO per capire come giocano le squadre di livello internazionale.



COME ISCRIVERSI

Per iscriversi sarà necessario compilare il form a questo indirizzo internet. Sarà necessario inviare una Caparra di euro 150 tramite Bonifico al C/C e inviarne una copia di avvenuto pagamento alla mail: info@9x9volley.it Dovrà essere inviata copia del Certificato Medico per l'attività Agonistica allo stesso indirizzo email.

INFO: 3483727173



GIORNATA TIPO

ORE 8.00 - SVEGLIA

ORE 8.30 - COLAZIONE

ORE 9.00
INTRODUZIONE TECNICA

9.30/12.00
LAVORO IN PALESTRA

13.00 - PRANZO

14.00/15.30
RELAX IN PISCINA

16.00/18.30
LAVORO IN PALESTRA

20.00 - CENA

21.00 - ANIMAZIONE SERALE