

Coli Rugby Camp

MZ9 RUGBY SUMMER CAMPS 2017

Dal 1 al 29 Luglio 2017 - A Falconara, Coli (Piacenza), Rovigo (Stanghella) e Eurocamp a Cesenatico per ragazzi/e compresi dai 7 ai 13 anni per Rugby Camp e dai 14 ai 18 anni per Academy Rugby 7s Camp.

MZ9 Rugby Camp presenta I Summer Camp 2017, riconosciuti camp nel panorama nazionale che fa vivere ai propri partecipanti una settimana divertente ed allo stesso tempo educativa. A stretto contatto con allenatori neo zelandesi e sudafricani; i partecipanti potranno apprendere i concetti del rugby praticato in varie forme, creando la giusta alchimia tra pratica sportiva e amicizia.

I partecipanti al Camp affronteranno due sessioni di allenamento al giorno; il programma sarà adattato ai diversi livelli di gioco e all'età degli iscritti, ragazzi e ragazze dai 9 ai 14 anni.

Tutto il percorso formativo del Camp sarà proposto sotto forma di gioco e sviluppo dei fondamentali, coinvolgendo i partecipanti in una full immersion sportiva durante tutta la settimana, con l'inserimento quotidiano dell'apprendimento della lingua inglese e le tradizioni Maori e Afrikaans.



DOVE E QUANDO

L'edizione 2017 sarà strutturata su 6 notti con arrivo domenica 9 Luglio (entro le ore 18.00) e partenze Sabato 15 Luglio (entro le ore 12.30 circa).

Il camp si svolgerà presso le strutture dell' Ostello di Coli dove avremmo a disposizione l'intera struttura, con campo da rugby e piscina. L'ostello è situato in una zona tranquillissima in mezzo alle colline Piacentine dove i ragazzi potranno stare sereni e tranquilli e godersi la settimana piena di rugby e divertimento.

PROGRAMMA DEL CAMP

Il Camp sarà dedicato all'apprendimento di questa disciplina che molto cambia dal rugby a 15, skills individuali, ad un lavoro fisico specializzato per il rugby 7s ed alle situazioni di gioco e con l'apprendimento della lingua inglese legata al rugby e alla cultura Afrikaans trasmessa dallo staff proveniente dalla Terra degli SPRINBOCKS.

Essendo un camp specifico per questa disciplina e l'età dei ragazzi più matura, i partecipanti vivranno una settimana di rugby da professionisti e di alto livello. La giornata di un giocatore di rugby seven è strutturata in modo un po' diverso e si cerca di simulare la giornata tipica di un torneo.

Es: allenamento di un' ora ad alta intensità, riposo, di un'ora, allenamento....etc etc.

I ragazzi saranno allenati da staff di altissimo livello, tra cui un ex giocatore e capitano degli Sprinbocks Sevens e premiato come miglior giocatore al Mondo nel 2004 e 2005.

TIPOLOGIE DEL SOGGIORNO

I partecipanti saranno suddivisi nelle camerette dell'ostello che potranno essere da 4/6/8 posti letto con bagni comuni. La scelta delle camerette verrà effettuata dallo staff del Rugby Camp. La disposizione all'interno dell'ostello sarà pianificata favorendo il controllo dei ragazzi da parte dello staff (organizzativo e tecnico), che comunque pernoverà nella stessa struttura.

La formula Full Camp prevede il trattamento all inclusive con acqua minerale compresa nei pasti e snack mattutino e pomeridiana. Il soggiorno inizierà con la cena del giorno di arrivo e terminerà con il pranzo del giorno di partenza. Per tutta la settimana si adotterà un menù sportivo che sia tarato secondo l'età dei partecipanti favorendo piatti sani ed equilibrati.



La formula **Day Camp** prevede l'arrivo dei Campers per il primo allenamento mattutino, il pasto di mezzogiorno, la merenda e le attività pomeridiane, terminando la giornata alle 18.30 circa.

Va indicata sin dall'iscrizione la necessità di eventuali diete particolari (es.: celiaci, intolleranti, ecc.)



LA GIORNATA TIPO

- Sveglia ore 7.30 e risveglio muscolare
- Colazione ore 8.30
- Inizio attività rugby ore 9.30
- Snack mattutino ore 10.45/11
- Attività rugby ore 11.15
- Pranzo ore 12.30
- Lezione di Inglese 14.30 (1hr)

- Ripresa attività sportive ore 15.45
- Relax al mare/piscina e attività ludiche ore 18.00
- Cena ore 19.30
- Telefoni 20.30 (Max 45 min al giorno)
- Attività serale dalle ore 21.00
- Buonanotte ore 22.30/23 circa

*Nota: per le fasce d'età dei più giovani il programma potrà subire delle variazioni nella durata degli allenamenti e nell'orario di inizio dell'attività sportiva pomeridiana.

Programmazione

Le giornate del MZ9 Rugby Summer Camp sono caratterizzate da una programmazione studiata per non lasciare tempi "morti". I carichi di lavoro sono studiati per non affaticare eccessivamente i partecipanti, spingendoli però a migliorare la loro performance. L'attività serale viene proposta come momento di svago, di unione e TEAMWORK.

La quota di partecipazione comprende:

- Pernottamento presso Ostello di Coli;
- Merenda mattutina e pomeridiana
- Kit rugby Camp;
- Attività sportive, animazioni serali e attività alternative;
- Copertura assicurativa infortuni durante le attività.

FULL DAY: 360 EURO per iscrizioni entro il 1 Aprile 2017. **380 EURO** per iscrizioni dopo il 1 Aprile 2017.

DAY CAMP: 250 EURO per iscrizioni entro il 1 Aprile 2017. **270 EURO** per iscrizioni dopo il 1 Aprile 2017.

Nel sito internet i prezzi saranno visualizzati in Sterline - £££ - (Moneta del Regno Unito)

Modalità di iscrizione

Per finalizzare l'iscrizione sarà necessario compilare online la scheda d'iscrizione reperibile sul sito www.mz9sports.co.uk e seguire le istruzioni di pagamento della caparra o della quota intera del rugby camp.

Se si desidera pagare solo la caparra al momento dell'iscrizione, i pagamenti della quota totale dovranno essere effettuati unicamente tramite bonifico bancario a MZ9 SPORTS ASD (via Bresola 2817, Polesella - RO) alle seguenti coordinate:

IBAN: IT78V0622512203100000002095 (Banca CR Veneto, viale) entro e non oltre il 20 Giugno 2017; nella causale dovrà essere indicato: Rugby Camp e nome del partecipante. La ricevuta di pagamento dovrà essere mandata tramite email all'indirizzo mz9sports@gmail.com

Documentazione necessaria per l'iscrizione

Al momento dell'iscrizione cortesemente allegare i seguenti documenti via email all'indirizzo mz9sports@gmail.com :

- fotocopia del documento d'identità
- fotocopia del codice fiscale
- eventuali certificazione allergie
- fotocopia del certificato medico sportivo con data di scadenza posteriore al termine dei rugby camp

Informazioni e Iscrizioni

Michele Zanirato: +44 7456 921146 WhatsApp: +39 347 5389512

email: mz9sports@gmail.com
www.mz9sports.co.uk

