***Collegiale***

***POLISPORTIVA VILLANOVA***

*Quando:* Sabato 22 e Domenica 23 Febbraio 2014

*Dove:* **PALAZEN** [via Luigi Pirandello Pordenone](http://www.palazen.org/)

*Programma:*  
**16.00 - 17.00** ALLENAMENTO bambini 1° -2 ° elementare. Proseguiamo il lavoro di studio delle tecniche iniziato con lo scorso collegiale.

**17.00 – 18.00** ALLENAMENTO 3-4-5 elementari . Proseguiamo il lavoro di studio delle tecniche iniziato con lo scorso collegiale.

**18.00 – 19.30** ALLENAMENTO AGONISTI

**20.00** si preparerà la cena tutti insieme (una pastasciutta)  
dalle **21.00** giochi sul tatami ed eventualmente un film  
alle **23.00** ci si ferma tutti (dalla terza elementare in poi) a dormire sul tatami.  
  
**DOMENICA:**  
ore **7.30** circa sveglia  
ore **8.00** colazione.  
**9.30 – 11.00** allenamento diviso in due gruppi e successivo ritorno a casa  
  
*COSA PORTARE:*  
un sacco a pelo, cuscino, una bottiglia d’acqua, beauty, un cambio.  
*NON SERVONO:*  
cellulari (abbiamo i vostri numeri di telefono ed il telefono) e giochi elettronici

*SCOPO:*  
Sono graditi : torte salate , dolci e biscotti per la colazione