



**SANSICARIO (TO)** (1700 mt. s.l.m.)



# Ritiro pre-campionati dal 5 all' 8 Settembre 2019

La **ASD OSG 2001** organizza per i propri atleti (dai 9 anni in su) un **«ritiro sportivo»** di quattro giorni, dal 5 all' 8 Settembre 2019, in montagna, presso l'Hotel Olympic Centre di Sansicario (TO), a circa 1700 metri s.l.m.

Le discipline sono Calcio e Volley, ed il costo di partecipazione previsto è di **80€** tutto compreso (viaggio, vitto, alloggio, utilizzo materiali e impianti di allenamento).

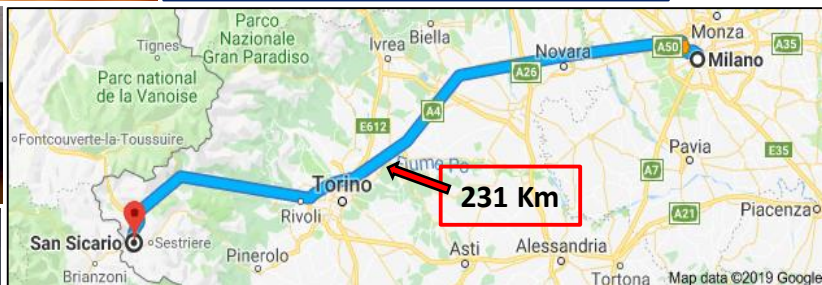
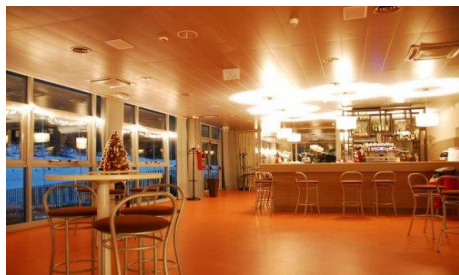
Allenarsi, condividere, collaborare, aiutarsi, conoscersi. Fare gruppo, fare squadra. Sono queste le esperienze che i nostri atleti potranno fare durante questi giorni insieme.

L' **Olympic Centre** è la struttura che ha ospitato gli atleti durante le Olimpiadi Invernali di Torino del 2006.

L' hotel dispone di 200 posti letto suddivisi in 64 camere, tutte con bagno privato, telefono, asciugacapelli, doccia e vasca separate.

In  
AUTO  
GESTIONE





**da Giovedì 5 a Domenica 8 Settembre 2019**

I **genitori disponibili** saranno i protagonisti in cucina per preparare da mangiare, e saranno preziosissimi per aiutare a far funzionare al meglio l'organizzazione e la gestione di spazi, ambienti e strutture.

### Programma provvisorio delle giornate

	Giovedì 5	Venerdì 6	Sabato 7	Domenica 8
7.00				Sveglia, lavaggi e colazione
8.00		Sveglia, lavaggi e colazione	Sveglia, lavaggi e colazione	
9.00	Ritrovo in OSG			
10.00	Partenza	Allenamenti tecnici e/o test fisici	Allenamenti (resistenza generale e forza)	Allenamenti tecnici, docce e bagagli
11.00	Viaggio in pullman			
12.00		Docce	Docce	Pranzo
13.00	Arrivo a Sansicario	Pranzo	Pranzo	
14.00	Pranzo al sacco	Relax	Relax	Pulizie casa
15.00	Sistemazione			Partenza
16.00	Allenamenti (resistenza generale)	Allenamenti tecnici	Allenamenti Tecnici e Docce	Viaggio in pullman
17.00				
18.00	Docce e Relax	Docce e Relax		
19.00	Cena e Relax	Cena e Relax	S. Messa (facolt.)	Arrivo in OSG
20.00			Cena e Relax	
21.00	Attività organizzata	Film e/o Video tecnici		
22.00			Attività organizzata	
23.00	Nelle camere			
24.00	Riposo	Riposo	Riposo	

Si prega di confermare al più presto l'adesione e versare una caparra di 30€ entro la fine di Aprile.



Per informazioni rivolgersi in segreteria OSG, chiedere agli allenatori e dirigenti, oppure scrivere una email all'indirizzo: [info@osg2001.it](mailto:info@osg2001.it)