



Presentano

MOVEMENT CAMP - NIGHT TIME

PRE SEASON 2024

***Benvenuti al Movement **Camp** NIGHT TIME 2024,
il pre-ritiro serale che fa per te!***

Il progetto è indirizzato ai calciatori che vorrebbero mantenersi in forma anche durante la pausa estiva e che preferiscono la fascia serale 19-21 come momento per allenarsi.

All'interno delle sedute di allenamento si svolgeranno esercitazioni di forza e resistenza, con e senza palla, per lavorare sotto ogni punto di vista e migliorare ciò che nella stagione appena conclusa era carente.

LO STAFF

Lorenzo Dadina: Laureato magistrale in scienze e tecniche dello sport, allenatore Uefa C e preparatore atletico; personal trainer con esperienze in diverse realtà del territorio come FC Forlì Santarcangelo e San Marino. Ora in attività presso il Ravenna Football Club.

Simone Bottacini: Allenatore con patentino Uefa B; allenatore di futsal 1° livello e attualmente allenatore Russi calcio a 5 in serie A2.

Martino Cesprini: Laureando in Scienze delle attività motorie e sportive ed ex calciatore presso Ravenna Football Club con cui ha esordito nei professionisti. Al momento preparatore atletico presso Ravenna Football Club.

LE ATTIVITÀ

Campo da calcio: Gli allenamenti si svolgeranno presso il centro sportivo dell' Azzurra, in via Zalamella. Oltre al lavoro con palla, saranno compresi esercizi mirati al miglioramento della mobilità e della forza, sia a corpo libero che con sovraccarichi.

I calciatori potranno sempre disporre degli spogliatoi per cambiarsi e fare la doccia.

GLI ORARI *

LUOGO	GIORNO	ORA
campo	martedì	19-21
campo	giovedì	19-21

* l'accoglienza è prevista 15 minuti prima dell'inizio di ogni allenamento

PROGRAMMAZIONE

- 1** *Settimana 25-27/giugno*
- 2** *Settimana 2-4/luglio*
- 3** *Settimana 9-11/luglio*
- 4** *Settimana 16-18/luglio*
- 5** *Settimana 23-25/luglio*
- 6** *Settimana 30 luglio e 1 agosto*

Gli allenamenti si svolgeranno nelle 6 settimane comprese fra martedì 25 giugno e giovedì 1 agosto.

La durata minima è di 4 settimane di lavoro che consistono in 8 sedute di allenamento con la possibilità di aggiungere settimane e di svolgere le 4 settimane anche con pause.

PREZZI E PACCHETTI

4 settimane **100 € + 15€***

5 settimane **120 € + 15€**

6 settimane **140 € + 15€**

**NB : I PACCHETTI POSSONO ESSERE SOSPESI IN FUNZIONE DI
ESIGENZE FAMILIARI e VACANZE.**

** iscrizione + quota assicurativa*

INFO E ISCRIZIONI

**LORENZO DADINA PREPARATORE ATLETICO
RAVENNA FOOTBALL CLUB 3667272414**

0

**SEGRETERIA PALESTRA LA TORRE 0544212827
DAL LUNEDÌ AL VENERDÌ DALLE H 8 → H 21:30**



A PRESTO