



Nella suggestiva cornice del lago di Como, in uno spazio dedicato interamente ai bambini e ragazzi, nasce il progetto di Bluelake, una comunità creativa, originale e fantasiosa, una sorta di villaggio fantastico, un luogo di relazioni, conoscenze, scambi, apprendimenti e divertimento. Per il periodo di luglio, il villaggio propone una serie di campi estivi della durata di una settimana, tutti differenti tra di loro, che toccheranno ambiti diversi e spazieranno dallo sport, alla natura, al circo, alla musica, alla lettura, alla manualità. Ogni attività esplorerà un linguaggio specifico e sarà strutturata in modo da coinvolgere attivamente i bambini e i ragazzi in nuove scoperte. E' possibile, qualora ci siano posti, accedere anche per un giorno solo. Alla sera verrà inviato un report fotografico della giornata trascorsa

Settimana dal 17 al 21 LUGLIO 2023

L'ATTIVITA'

CAMP SPORTIVO DI CHEERLEADING per bambini e ragazzi dagli 8 ai 16 anni

Vuoi provare ad essere un cheerleader per una settimana? La Società Sportiva Dilettantistica Arcobaleno è specializzata in questa attività! Sperimenta insieme a noi le tecniche base del cheer, sia che tu sia già un atleta sia che tu provi la prima volta. Istruttori qualificati metteranno a punto l'allenamento per te e anche tu potrai volare con noi! Inizieremo con una parte di **preparazione fisica specifica** per poi imparare **le tecniche di base di lanci e stunt e le prime piramidi**. Per chi è già esperto ci sarà un **lavoro personalizzato** per aumentare le conoscenze e le esperienze. Possibile avere anche specifici momenti di allenamento sul partner stunt. Avremo anche il piacere di avere con noi per una giornata **Enrico Pozzo, un atleta olimpionico di ginnastica artistica, pluricampione nazionale**, che vi allenerà sulla parte di acrobatica (soprattutto per i più esperti), con la sua simpatia e competenza. **Costruiremo una coreografia con il gruppo per una piccola esibizione!**

DISCIPLINE

Cheerleading

Disciplina sportiva che combina elementi di acrobatica, ginnastica artistica e danza. È uno sport unico, spettacolare e diverso da tutti gli altri. Solo chi lo prova può realmente capire quali *emozioni e soddisfazione* può dare. È un misto di elementi diversi e vari ed è proprio per questo che non stanca mai. Uno sport in cui la squadra è sempre messa al primo posto e i compagni si supportano costantemente. Il cheerleading è uno sport che può essere praticato da chiunque, in quanto si compone di livelli e categorie accessibili a ogni atleta. E' uno sport misto, quindi è sia **maschile** sia **femminile**. Il Cheerleading prevede all'interno di una **coreografia parti di tumbling (acrobatica), stunt (sollevamenti e lanci di persone), piramidi (unione di più stunt), jumps**. In alcune divisioni si può aggiungere anche una parte di *cheer* (la parte specifica di tifo, dove si intona un canto per AUTOINCITARSI accompagnato dall'esecuzione di stunt) e *dance* (nonostante siano presenti sezioni di danza, i cheerleaders NON sono ballerini!).

Acrobatica

Lavoreremo su **ruote, rondate, rovesciate, ribaltate, flic, salti giro e avvitamenti** con l'ausilio di attrezzature specifiche come l'**air track**, una pedana gonfiabile di 12 metri e il **mini trampolino elastico con tappeti paracadute** appositi.

Altri sport

Attività sportive di volley, basket, tennis, circo, acrobatica con insegnanti laureati in scienze motorie o istruttori qualificati, uscite in kayak, possibilità di bagno nel lago sempre con giubbotti di salvataggio (è comunque presente un assistente bagnanti.)

Altre attività

Visione di filmati inerenti alle tecniche cheer, giochi di interazione e per costruire lo spirito di squadra, **creazione del chant** di squadra (slogan, cartelloni, poms colorati), **creazione di un videoclip**

SPAZIO/MATERIALI

Avremo a disposizione :

- **un campo da calcetto** in erba sintetica all'aperto
- **un campo da tennis** ad uso anche multisportivo (basket, volley) con relative attrezzature (palloni, racchette da tennis, palline, reti, canestri)
- **una palestra attrezzata** per la ginnastica acrobatica e il circo con air track, mini tramp, tatami, materassi paracadute, tessuti aerei, cerchio aereo, trapezio, sfere di equilibrio, rolla bolla, trampoli di ogni misura, palline/cerchi/diablo per la giocoleria e tanto altro
- **kayak/pagaie e giubbotti di salvataggio**
- **uno spazio all'aperto** vista lago per mangiare con tavoli e sedie
- **zona cucina** per riscaldare il cibo con fornello e microonde
- **docce e spogliatoi**
- **lago e boschi limitrofi**

ISTRUTTORI

BENEDETTA SITZIA, supervisor e coach della squadra senior dei "Rainbow cheer" di Borgosesia, **allenatrice della nazionale italiana** nel 2017 ai Mondiali di Orlando in Florida.

CÉLINE MANDIA, **allenatrice** delle squadre mini, youth e junior, **atleta di punta** dei "Rainbow cheer", terza ai Mondiali con la squadra italiana

NICOLO' PIN – **atleta dei "Rainbow cheer"** - giocatore di rugby

ENRICO POZZO, **Campione Olimpico di ginnastica artistica** e pluri campione italiano

ILARIA SITZIA laureata in **Scienze Motorie**, istruttrice di acrobatica e circo, assistente bagnanti

MICHELE DOTTI – **istruttore di kayak, rafting e torrentismo**, vigile del fuoco

EMILIO MONTI – **maestro nazionale di tennis FIT**

ORARI

Le attività si svolgeranno dal **lunedì al venerdì dalle ore 8.30 alle ore 17.**

8.30 – 9.30 accoglienza

9.30 - 12.30 allenamento di cheerleading/acrobatica ,giochi di interazione e conoscenza, visione di video specifici ,

12.30 – 14.00 pausa pranzo , giochi e attività varie

14.00 – 15.30 allenamento di cheerleading/acrobatica

15.30 lezione di kayak, circo, tennis, karate e rugby, una diversa ogni giorno e merenda

17.00 rientro a casa

Il pranzo è al sacco e verrà consumato presso il Centro Sportivo Talbot. E' possibile prenotare il pranzo a € 10 presso il "Ristorante Momi", un giorno prima, che verrà portato direttamente al centro.

Le attività della settimana porteranno alla **creazione di una coreografia Open di cheerleading** che potrete vedere in un piccolo show venerdì sera alla fine del camp . E' previsto un **video – ricordo** dell'attività.

EXTRA

- Trasporto giornaliero da Como a Blevio in battello e ritorno. ORARI E COSTI QUANDO USCIRA' L'ORARIO ESTIVO DEI BATTELLI (approssimativamente cercheremo di mantenere l'orario del camp e il costo sarà al massimo di 30€ in più, comprensivo di accompagnatore e biglietto del battello) – in alternativa, trasporto con pulmino da Sant'Agostino.

DA PORTARE

Per gli allenamenti, presentarsi in palestra con l'abbigliamento adeguato:

- Scarpe da ginnastica **a suola piatta pulite con le stringhe**
- Maglietta e pantaloncini
- Necessario per la doccia

Inoltre ricordarsi di portare

- Cibo e stoviglie
- Borraccia
- Costume e asciugamano

ISCRIZIONI

Il costo del camp comprende:

- Quota associativa e assicurazione base – visionare il sito www.csi_net.it (per chi desiderasse una maggiore copertura assicurativa sugli infortuni, richiedere all'istruttore l'assicurazione personale con 10€ aggiuntivi)
- Lezioni specifiche con personale qualificato
- Utilizzo di attrezzature apposite
- Utilizzo di docce, spogliatoi, zona pranzo con tavoli e panche, campo da calcetto e campo multisportivo
- Affitto di kayak e utilizzo delle attrezzature per i campi (palloni, racchette da tennis, materiale circense)
- Creazione di materiale per il chant
- Kit "Bluelake" con maglietta, borraccia e gadget
- Merenda a base di frutta/gelato

IL CAMP E' A NUMERO CHIUSO (MAX 24 PERSONE). Primo termine, salvo esaurimento posti, entro il 30 aprile , pre – iscrizione su apposito modulo che verrà inviato a chi ne fa richiesta e il completamento dell'iscrizione entro il 20 maggio. Dopo tale termine contattare direttamente l'Associazione.

Quote differenziate per soci A.s.d Arcobaleno, fratelli e più settimane di camp.

Tesserati a.s.d. Arcobaleno

190€ - prima settimana

170€ - seconda settimana

160€ - terza settimana

Più fratelli tesserati a.s.d. Arcobaleno

170€ - prima settimana

160€ - seconda settimana

150€ - terza settimana

Nuovi soci a.s.d. Arcobaleno

210€ - prima settimana

190€ - seconda settimana

170€ - terza settimana

Nuovi soci fratelli a.s.d. Arcobaleno

190€ - prima settimana

170€ - seconda settimana

160€ - terza settimana

CONTATTI/SOCIAL

www.sportarcobaleno.it

Responsabile Summer Camp – ILARIA 3488123417 (NON reperibile nel mese di giugno)

Segreteria A.s.d. Arcobaleno – MARTA 3349306315 (reperibile nel mese di giugno)

sportarcobaleno@libero.it

INSTAGRAM

@asdarcobaleno_borgosesia

@rainbow_cheer_team

@circobaleno_como

@talbotSPORTblevio

FACEBOOK

società sportiva dilettantistica arcobaleno

Rainbow cheer team

circobaleno

centro sportivo talbot

TIK – TOK

@rainbow_cheer_team