



A.S.D. LIVENTINA

RITIRO PREPARAZIONE

STAGIONE 2018 - 2019

A PIANCAVALLO (PN)

Presso "STELLA MONTIS" Telefono e Fax **0434 - 655383**

ABBIGLIAMENTO DA PORTARE (consigliato)

- **5-6 CALZETTONI DA GIOCO** (cotone) **DI COLORE BIANCO** (o prevalentemente bianco);
- **5-6 CALZETTONI DA RIPOSO** (da usare per il tempo libero);
- **CAMBI DI BIANCHERIA INTIMA** (uno per allenamento);
- **2 ACCAPPATOI** o **ASCIUGAMANI** (da lasciare in spogliatoio per la doccia a fine allenamento);
- **2 PAIO DI CIABATTE** UNO PER LA DOCCIA E UNO DA TENERE IN ALBERGO;
- **1 PAIO di SCARPE DA GINNASTICA PER L'ALLENAMENTO** e **1 PAIO PER IL TEMPO LIBERO** (da usare anche in Palestra) + **1 PAIO DI SCARPE DA CALCIO** ("usate", al fine di limitare le vesciche);
- **1 MAGLIA** o **1 FELPA "più pesante"** in caso di cattivo tempo;
- **2 MAGLIE BIANCHE** (t-shirt) **E UN PAIO PANTALONCINI NERI** PER GLI ALLENAMENTI (da usare poi anche durante l'anno);
- **SACCHETTO TRAFORATO PER BIANCHERIA DA LAVARE**;
- **PIGIAMA**;
- **NECESSARIO PER IGIENE PERSONALE**.

ABBIGLIAMENTO FORNITO DALLA SOCIETA'

- * **KIT ALLENAMENTO ESTIVO** (maglia-panta-calzettoni);
- * **TUTA ALLENAMENTO**;
- * **TUTA DA RIPOSO** (rappresentanza);
- * **KIT RAPPRESENTANZA ESTIVO** (panta corti e polo);
- * **K-WAY**.

PORTARE OLTRE ALLA BORSA DELLA SOCIETA' NON PIU' DI UNO ZAINO O UNA BORSA DI DIMENSIONI NORMALI (EVITARE VALIGIE)

- **PORTARE LA CARTA DI IDENTITA' O COPIA AUTENTICATA E IL TESSERINO SANITARIO !**
- **SI PREGA DI SEGNALARE AL MISTER E AL DIRIGENTE EVENTUALI ALLERGIE O INTOLLERANZE ALIMENTARI**

IL RITROVO E' FISSATO DIRETTAMENTE

AL PIANCAVALLO (in Hotel), ORE 9:00, LA MATTINA DEL GIORNO PREFISSATO

(Mercoledì 16 Agosto per Allievi Elite 2002/03 Giovanissimi Elite 2004)

(Martedì 21 Agosto per Giovanissimi Sperimentali 2005 ed Esordienti 2006)

Si prega di comunicare per tempo al dirigente responsabile eventuali difficoltà/necessità

IL RITIRO TERMINERA' DOPO L'ALLENAMENTO POMERIDIANO DELL'ULTIMO GIORNO

(indicativamente ore 18.30)

(Lunedì 20 Agosto per il primo turno – Sabato 25 Agosto per il secondo turno).

QUOTA DI PARTECIPAZIONE: € 250,00 A RAGAZZO da consegnare entro la partenza o da versare il giorno dell'arrivo alla signora Loredana che sarà presente in Piancavallo.