



## BASKETBALL DAY-CAMP ASTI

La SBA Scuola Basket Asti presenta il Basketball Day Camp, una possibilità per i ragazzi del Settore Giovanile di annate comprese dal 2009 al 2004 di migliorare, tramite l'allenamento quotidiano in palestra, le proprie qualità fisiche, atletiche e soprattutto tecniche.

MAX 16 PARTECIPANTI A SETTIMANA

### PROGRAMMA GIORNALIERO:

- 8:30/45: ritrovo presso la palestra Dalla Chiesa, Via C.A. Dalla Chiesa, Asti
- 9:00 - 11:00 allenamento
- 11:00 – 11:30 trasferimento presso la struttura “Asti Lido”
- 11:30 - 13:00 piscina
- 13:30 pranzo
- 14:30 – 15:30 relax
- 15:30 – 16:00 trasferimento presso la palestra Dalla Chiesa
- 16:00 – 16:30 attivazione/tiro
- 16:30 - 18:30 allenamento
- 18:30 - 19:00 defaticamento/doccia

**SETTIMANE:** Primo turno: 13 – 17 Giugno      Secondo turno: 20 – 24 Giugno  
Terzo turno: 27 Giugno – 1 Luglio      Quarto turno: 4 – 8 Luglio

**LUOGO:** Palestra Dalla Chiesa, via C.A. Dalla Chiesa, Asti  
Asti Lido, via Recinto, Strada Santo Spirito, Asti