



ISCRIZIONI DAI 12 AI 17 ANNI
DA LUN. 08/06 A VEN. 17/07

In collaborazione con



CITTÀ DI
SESTO SAN GIOVANNI
MEDAGLIA D'ORO AL VALOR MILITARE

CAMP SPECIALISTICO DI PALLAVOLO

AD ASTRA *VOLLEY LAB 2026*



VISITA LA
PAGINA WEB

Se giochi a pallavolo, hai un'età compresa **tra i 12 e i 17 anni**, e intendi migliorare la tua prestazione agonistica, partecipa al Camp Specialistico di Pallavolo **Ad Astra Volley Lab**: da **lunedì 8 giugno** a **venerdì 17 luglio**, 5 giorni a settimana, **dalle 08:30 alle 17.30**, a Sesto San Giovanni (MI).

L'iscrizione è di **200 euro a settimana** (per ogni partecipante) e il pranzo è incluso. **Contattaci** e riserva il tuo posto in Squadra, potrai allenarti nella **palestra Marzabotto**, a Sesto San Giovanni, con **tecnici qualificati** che ti insegneranno come diventare un **vero esperto della pallavolo**!

PROGRAMMA GIORNALIERO

MATTINO

- 08.30 - 09.00** Attivazione motoria
- 09.00 - 10.30** Tecnica per ruolo
- 10.30 - 11.00** Formazione tecnica
- 11.30 - 12.30** Tecnica individuale

POMERIGGIO

- 12.30 - 14.00** Pranzo
- 14.00 - 14.30** Tattica di gioco (in gara)
- 14.30 - 16.00** Situazionale (azione di gioco)
- 16.00 - 17.30** Globale (simulazione gara)

STAFF TECNICO



- Allenatore e Dir. Tecnico 3° grado nazionale
- Vice Allenatore Maschile 1° grado + Assistente (Atleta cat. Reg.)
- Vice Allenatore Femminile 1° grado + Assistente (Atleta cat. Reg.)
- Istruttore di Motricità / Mental Coach (una sessione settimanale)

CONTATTACI

Per ricevere **maggiori informazioni** o per **iscriverti**.



351.816.27.20

AD ASTRA A.S.D.

info@adastravolley.com
www.adastravolley.com

Nota: gli spazi utilizzati sono concessi in uso gratuito dal Comune di Sesto San Giovanni.