



**CHIAVARI NUOTO**

*In collaborazione con...*



*E' lieta di presentare...*



**Chiavari Nuoto**  
**WATERPOLO CAMP**

# *Cos'è il CN Waterpolo Camp?*

*Il CN Waterpolo Camp rappresenta un'occasione unica per passare una settimana divertente, socializzando e approfondendo i fondamentali e le tecniche del nostro amato sport, la Pallanuoto, seguiti costantemente da uno Staff di allenatori di assoluto livello quali **Andrea Mangiante, Rober Dinu, Gianluca Federici e Giulio Katsberis**.*

*Le giornate prevedranno, inoltre, numerose attività collaterali, sia sportive che culturali, nel territorio del fantastico **Golfo del Tigullio**.*

# *A chi è rivolto?*



*Il CN Waterpolo Camp si rivolge a tutti i ragazzi e le ragazze nati tra il 2000 ed il 2003 regolarmente tesserati e praticanti l'attività da almeno una stagione.*

*Numero massimo di adesioni settimanali:  
50 atleti*

# Allenamenti personalizzati

*I ragazzi avranno la possibilità di seguire allenamenti personalizzati in base al ruolo:*

• **Attaccanti e Mancini:** *Gianluca Federici svelerà ai ragazzi alcuni trucchi del mestiere, come movimenti e posizionamento, necessari per migliorare la propria tecnica.*

• **Difensori:** *verranno seguiti da Andrea Mangiante e Tommaso Botto, potendo vedere applicati i fondamentali della marcatura difensiva.*

• **Centroboa:** *grazie all'esperienza di Giuio Katsiberis, i ragazzi avranno modo di conoscere i movimenti del vero centroboa.*

• **Portieri:** *sotto l'attenta guida di Robert Dinu avranno la possibilità di apprendere le tecniche per essere sempre piazzato in maniera impeccabile tra i pali.*

# Chi Siamo



**Andrea Mangiante – Difensore:** *Vincitore di 8 Scudetti con Roma, Brescia e Recco; 3 Coppe dei Campioni (Recco); 3 Super Coppe Europee (Recco); 2 Coppe Len (Brescia); 6 Coppe Italia (Recco). 260 presenze in nazionale con un Bronzo Europeo, Argento ai mondiali '03, Argento alla World League '03, 2 volte Argento ai Giochi del Mediterraneo e una partecipazione alle Olimpiadi '08*

**Robert Dinu – Portiere:** *Vincitore di 4 scudetti (Steaua Bucarest, Dinamo Bucarest, Novaky), 1 Coppa Comen (Sori), 1 Coppa di Slovacchia (Novaky), 3 Scudetti Juniores (Bucarest). 350 presenze nella nazionale rumena di cui 200 da capitano. Partecipazione ad Olimpiadi '96, Mondiali, Europei (5 volte), Mondiali Juniores e Mondiali Universitari.*



**Gianluca Federici – Attaccante/Mancino:**

***Giocatore:*** Savona, Chiavari Nuoto, Fiamme Oro Roma, Lavagna, Rapallo, Camogli e Sori. Vincitore di 3 Scudetti giovanili con il Camogli.

***Allenatore:*** vincitore di 7 Scudetti giovanili come secondo allenatore del Camogli. Attuale allenatore della Chiavari Nuoto in serie A2.





### Tommaso Botto – Difensore :

*Capitano della Chiavari Nuoto in serie A2 più di 160 presenze tra seire A1 e A2 (Chiavari Nuoto), Nazionale Juniores con Argento al torneo 5 Nazioni di Kazan.*

### Giulio Katsiberis – Centroboa:

*Numerose presenze tra serie A1 e A2, 1 Scudetto Juniores (Camogli), 1 Scudetto Uisp (2014).*



### Lorenzo Cavallo:

*Ex pallanuotista con presenze in serie A2 e B. Atleta della Chiavari Nuoto categoria Master. Addetto stampa Chiavari Nuoto.*

# *Turni del CN Waterpolo Camp*

*1° turno : dal 6 Luglio al 11 Luglio*

*2° turno : dal 13 Luglio al 18 Luglio*

*3° turno\*\* : dal 19 Luglio al 23 Luglio*

*I ragazzi alloggeranno presso l'Hotel San Pietro, situato sul lungomare di Chiavari e vicino ai maggiori siti di interesse sportivo.*

*Ogni camera sarà occupata indicativamente da un numero di 3/4 ragazzi.*

*\*\* terzo turno presente in base al numero di richieste*

# Tariffario

*Il CN Waterpolo Camp offre due pacchetti, appositamente studiati per rispondere alle esigenze di ognuno.*

- **Settimana completa con pernottamento e pasti:** pacchetto dedicato a chi proviene da lontano, i ragazzi verranno seguiti costantemente fino al termine della settimana. Il pernottamento avverrà presso l'Hotel San Pietro situato sul Lungomare di Chiavari (Corso Valparaiso). **Prezzo : 525€**
- **Settimana con 1 pasto giornaliero:** pacchetto dedicato a chi proviene da città vicine ed ha la possibilità di tornare a casa per la notte. Il pacchetto prevede un pasto (pranzo) e la merenda pomeridiana. I ragazzi verranno seguiti dagli allenatori del CN Waterpolo Camp dalle 9.30 fino alle 19.00 (vedi programma giornaliero pagina successiva). **Prezzo : 275€**

# *La giornata tipo*

*8.00 sveglia*

*8.15 colazione*

*9.30 spiaggia con attivazione muscolare*

*10.00 - 12.00 allenamento in mare (con 2 campi) presso i Bagni Gianni*

*12.45 pranzo*

*13.30 - 15.00 riposo*

*15.30 - 17.00 attività collaterali - video*

*17.30 - 19.00 allenamento presso l'impianto Chiavari Nuoto*

*20.00 cena presso il ristorante dell'Hotel San Pietro*

*21.30 - 22,30 attività ludico-ricreative / uscita serale*

*Accoglienza il primo giorno del campus*

*Festa d'arrivederci dell'ultimo giorno*

# *Le nostre strutture*

- ▶ *Impianto di Largo Pessagno con piscina 33m, palestra attrezzata e palestra per la mobilità*
- ▶ *2 campi da Beach Waterpolo (11m x 15m ) allestiti permanentemente nello specchio d'acqua antistante i Bagni Gianni e l'Hotel San Pietro.*
- ▶ *Palestra comunale di via Ghio a disposizione per attività collaterali, video lezioni ecc.*



# Ulteriori informazioni

*Il CN Waterpolo Camp inizia alle ore 8.00 del lunedì e termina alle ore 17.00 del sabato con un la consegna dell'**attestato di partecipazione** agli atleti e una festa per concludere nel migliore dei modi l'esperienza.*

*Durante la settimana del campus saranno presenti **numerosi ospiti** del mondo della pallanuoto internazionale, che racconteranno ai ragazzi le loro esperienze e il loro modo di vivere la pallanuoto.*

# Contatti

*E-mail: [chiavariwaterpolocamp@gmail.com](mailto:chiavariwaterpolocamp@gmail.com)*

*Lorenzo Cavallo : 347- 6031469*

*Tommaso Botto : 334-3541638*

*Vi aspettiamo questa Estate per il...*



**Chiavari Nuoto**  
**WATERPOLO** **CAMP**