



FEDERAZIONE  
ITALIANA TWIRLING



DISCIPLINA SPORTIVA  
ASSOCIATA RICONOSCIUTA  
DAL CONI

*la Federazione Italiana Twirling organizza*

# Centro Federale Estate 2015

20-25 luglio 2015  
Courmayeur (AO)

*per info: [www.federtwirling.it](http://www.federtwirling.it)*



# Chi incontrerai?

Tecnici:

**Tochimichi Sasaki pluricampione del mondo, "il giocoliere del twirling"**

Massimo Scotti - Sabrina Prade

Regina Liboria - Gabriella Castagnaro

Samantha Novello

Maria Ingrassia (insegnante di danza coreografia, interpretazione musicale)

Mental Choach

Assistenti:

Fabio Agagliati - Daniele Zambito

Giulia Caporgno - Margherita Rocchetti

Responsabile del centro:

Paola Richetta

# È il programma?

Laboratorio di tecnica di twirling

Laboratorio di preparazione fisica

Laboratorio di danza

Laboratorio di coreografia

Laboratorio di interpretazione musicale

Laboratorio di esercizi obbligatori

Laboratorio di programmazione

allenamenti

Laboratorio di mental coaching

**Su richiesta e prenotazione dalle 17 alle 19 lezioni private con Sasaki al costo orario complessivo di 50 euro (max 5 allievi)!**

La Fitw organizza un centro federale di alto livello a Courmayeur, famosa località ai piedi del Monte Bianco "ottava meraviglia del mondo".

# La giornata tipo?

8 sveglia

8.30 colazione

9-10 laboratorio di preparazione fisica

10-11 laboratorio di tecnica twirling

11-12 laboratorio di esercizi obbligatori

12-13 laboratorio di mental coaching

13-14 pausa pranzo

14-14.30 relax

15-16 laboratorio di danza

16-17 laboratorio di coreografia

17-18 laboratorio di interpretazione musicale

18-19 laboratorio programm. allenamenti

18.30-20 relax

20-21 cena

21-22.30 animazione



**Costo: 600 euro a persona tutto compreso con pensione completa**

**Preiscrizioni entro il 30 aprile** da effettuare via mail all'indirizzo [centrofederalefitw@libero.it](mailto:centrofederalefitw@libero.it) compilando il modulo allegato, versando il 30% di acconto.

**Iscrizione e saldo entro il 01 giugno** da confermare via mail all'indirizzo [centrofederalefitw@libero.it](mailto:centrofederalefitw@libero.it) versando la quota saldo.

**Modalità di pagamento**

Bonifico intestato a FEDERAZIONE ITALIANA TWIRLING

Iban IT40Q0200801116000102809908 UNICREDIT BANCA

Causale CENTRO FEDERALE ESTIVO 2015 - NUMERO ATLETI ISCRITTI SOCIETA' DI APPARTENENZA.

Ulteriori informazioni al momento dell'iscrizione.



