

# Gita al mare

III EDIZIONE  
Chiavari (GE) 25 | 28 aprile 2024

////  
**SHOTFIVE**<sup>®</sup>  
SINCE 1998



#BEACHADDICTED

**BSE**  
BEACH SPORTS CHIAVARI

**NUMERI 2024**  
460 minuti di allenamento puro  
30 allenatori Shotfive  
3 allenatori BSC a supporto  
5 training session  
N.D. il conto di focacce, birrette e sorrisi

**dal 2022**  
**i romantici** possono guardare il tramonto su Portofino.  
**gli amanti del green deal** possono serenamente arrivare col treno, i campi sono a tre minuti dalla stazione.  
**i più romantici** possono fare un'escursione alle 5 terre.  
**i pigri** possono guardare gli altri e stare al bar spiaggiati

**Nota: in caso di maltempo la durata degli allenamenti sarà ridotta e si svolgeranno al chiuso.**

## PROGRAMMA DI MASSIMA NON DEFINITIVO

**giovedì 25**  
mattina: gioco libero e welcome coffee con focaccia e registrazione dei partecipanti  
dalle 11.30: yoga con Bersi  
dalle 12: Prima sessione training (90 min)  
dalle 17: fase eliminatorie torneo

**sabato 27**  
dalle 9: quarta sessione training (90 min)  
dalle 14: quinta sessione training (90 min)  
aperitivo in spiaggia  
cena

**venerdì 26**  
mattina: seconda sessione training  
pranzo incluso in spiaggia  
pomeriggio: terza sessione training (60 min)  
dalle 16.30: fase eliminatorie torneo  
aperitivo in spiaggia  
serata con festaccia

**domenica 28**  
dalle 9.30: training coach e yoga con Bersi  
fasi finali torneo  
dalle 12.30: pranzo incluso in spiaggia  
finali torneo e gioco libero  
16.00: saluti e abbracci

**COSTI E MODALITÀ DI ISCRIZIONE**  
**La quota di iscrizione comprende:**  
5 sessioni di allenamento (4 di 90 minuti e una di 60 minuti);  
iscrizione al torneo del Tucano (con una formula esclusiva);  
due pranzi con birrette in spiaggia; un welcome coffee con focaccia;  
canotta esclusiva.

### COSTI DI ISCRIZIONE

Solo se sei tesserato Shotfive e ti iscrivi compilando il form ed effettui il pagamento entro il 20 febbraio usufruirai della PROMO EARLY BIRD (riservata ad iscritti Shotfive):  
**Euro 165.00**

Per tutti coloro che NON sono tesserati Shotfive o per coloro che si iscrivono dopo il 20 febbraio:  
**Euro 190.00**

A breve sul sito le convenzioni con le strutture ricettive. Per info sul pernottamento:  
**Marta 342/6650689**  
Per info sul camp:  
**Bobo 349/3504232**

### Per iscriversi:

- compilare anagrafica su [shotfive.net](http://shotfive.net)
- inviare contabile pagamento a segreteria
- inviare CM a [beach@shotfive.net](mailto:beach@shotfive.net)

