

| | |
|---|---|
| <p>DOMENICA giorno di arrivo 11:30 arrivo in accademia e check-in 12:30 pranzo 15:00 assegnazione camere e sistemazione nelle stesse</p> <p>A seguire nel pomeriggio: - riunione informativa di accoglienza (spiegazione regolamento e presentazione delle attività proposte) - giro di perlustrazione di tutti gli spazi e delle strutture a nostra disposizione</p> <p>Ore 19:30 cena</p> | <p>4° GIORNO 8:00 sveglia 8:30 colazione 9:00-10:15 relax in camera 10:30-13:00 1°allenamento 13:00 pranzo 13:45-14:45 relax in camera 15:00-16:30 danza aerea e percorso ninja warrior 17:00-19:30 2°allenamento 19:30 cena 21:00 Serata beauty</p> |
| <p>1° GIORNO 6:30 sveglia 7:00 colazione 8:00-10:30 1°allenamento 11:00 piscina 12:15 pranzo 14:30-17:00 2° allenamento 17:30 relax 19:15 cena 21:00 trenino per Cesenatico + gelato 23:20 rientro in accademia</p> | <p>5° GIORNO 8:00 sveglia 8:30 colazione 9:30-10:30 1°allenamento 11:00 piscina 12:15 pranzo 13:00/14:00 relax 14:30-17:00 2°allenamento 18:00 aperitivo in spiaggia 19:15 cena 21:00 festa in spiaggia organizzata dall'accademia acrobatica</p> |
| <p>2° GIORNO 8:00 sveglia 8:30 colazione 9:00 riposo in camera pre allenamento 10:30-13:00 1°allenamento 13:00 pranzo 15:00-16:30 arrampicata 17:00-19:30 2°allenamento 20:15 cena 21:00 Serata cinema</p> | <p>6° GIORNO Ritrovo per tutti ore 10:00 fuori dall'accademia. Il programma é il seguente: 8:00 sveglia 8:30 colazione 9:00/9:45 ripristino valigie e controllo camere 10:00 arrivo genitori</p> |
| <p>3° GIORNO 5:15 sveglia 5:30 direzione spiaggia 5:58 alba 6:15 risveglio muscolare 7:15 colazione 8:00-10:30 1°allenamento 10:30-12:00 relax e recupero sonno 😴 12:15 pranzo 13:00-14:45 proseguo relax e recupero sonno 😴 15:00 mare 19:15 cena 20:00-22:30 2°allenamento 23:00 Buonanotte 🌙</p> | |

