

## Stage Interregionale Ambima Area Centro Abruzzo – Lazio – Marche – Toscana – Umbria

### Pala Giannelli – Mens Sana (Siena) 26 e 27 OTTOBRE 2019

#### **SABATO 26 Ottobre 2019**

##### Pomeriggio dedicato alle CADETTE

*Presentarsi in tenuta ginnica - capelli legati- scarpe da ginnastica*

Ore 13.30 – 13.45 Registrazione Gruppi - Arrivo Majorettes CADETTE (6/10 Anni)

(l'insegnante del proprio gruppo determina l'inserimento allo stage dell'allieva per fascia d'età)

Ore 13:45 Saluti istituzionali Ambima Toscana

Ore 14.00 Inizio lavori. Riscaldamento, Esercitazione pratica Baton e Pom pon con elementi MWF.  
(Elementi Basic Baton e Pom Pon, Coreografia Classic MWF)

Ore 16.00 Termine Lavori. Esibizione finale aperta al pubblico.

Ore 16.40 Saluti Istituzionali Ambima Toscana, Consegna Attestato di Partecipazione e foto di gruppo.

Ore 17:00 Fine Stage Cadette.

#### **DOMENICA 27 Ottobre 2019**

##### Stage Interregionale tecnico-coreografico con trainers Ambima-MWF e NBTA

(Check-in in struttura dalle ore 09.00)

*Presentarsi in tenuta ginnica - capelli legati- scarpe da ginnastica*

Ore 09.00 – 09.15 Registrazione Gruppi - Arrivo Gruppi Majorettes JUNIOR/SENIOR (11 anni in poi)  
(l'insegnante del proprio gruppo determina l'inserimento allo stage dell'allieva per fascia d'età)

ore 9.15 Saluti istituzionali Ambima Toscana

Ore 9.30/12.45 Esercitazione pratica Baton insegnante NBTA (L'ABC del Twirling per Majorettes)

Ore 13.00 Pausa Pranzo al sacco o in convenzione (Vedasi convenzioni, in struttura, a fine documento)

Ore 14.15/17.30 Esercitazione Pratica Baton e Pom Pon

(Costruzione coreografica con trainers Ambima – MWF)

Ore 17.45 Saluti Istituzionali Ambima Toscana, Consegna Attestato di Partecipazione e foto di gruppo.

Ore 18.15 Fine Stage Junior – Senior.

Durante lo stage, a metà lezione, è previsto un rinfresco offerto dal gruppo ospitante.

Per quanto riguarda il pranzo della Domenica, nella pausa dello Stage Junior – Senior, sono state attivate convenzioni presso sia il Ristoro Interno che la Pizzeria del Mens Sana.

### Queste le soluzioni concordate:

Ristoro interno Mens Sana  
Pasto Completo  
Euro 11.00

Pizzeria Mens Sana - Soluzione 1  
Pennette al sugo + pizza / Panino alla Nutella + Acqua  
Euro 7.00

Pizzeria Mens Sana - Soluzione 2  
Trancio di pizza + Acqua  
Euro 4.00

Per chi volesse partecipare con le Majorettes della propria Filarmonica sia il Sabato con le Cadette che la Domenica con le Majorettes Junior – Senior, con l'esigenza di pernottare sul luogo, sono state attivate convenzioni con alberghi in prossimità della struttura.

### Queste le soluzioni concordate:

Hotel Moderno \*\*\*  
Via B. Peruzzi, 19  
<https://www.hotelmodernosiena.it/>  
(3 Km dal Pala Giannelli, di fronte alla scala mobile che porta nel centro di Siena)  
Camera doppia uso singola euro 70,00  
Camera doppia/matrimoniale euro 75,00  
Camera tripla euro 95,00  
Camera quadrupla euro 115,00  
Prezzi a camera, per notte, compresa colazione, esclusa tassa di soggiorno.  
L'albergo ha parcheggio esterno (euro 5,00 al giorno) o garage (euro 10,00 al giorno).

Hotel Garden \*\*\*\*  
Via Custoza, 2  
<https://www.gardenhotel.it/>  
(1 Km dal Pala Giannelli)  
Camera doppia € 79,00 a camera, per notte con prima colazione e parcheggio auto inclusi.  
Camera Tripla € 109,00 a camera, per notte con prima colazione e parcheggio auto inclusi.  
Camera Quadrupla € 129,00 a camera, per notte con prima colazione e parcheggio auto inclusi.  
Tassa di soggiorno comunale a parte.

Hotel Arcobaleno \*\*\*  
Via Fiorentina, 32  
<https://it.hotelarcobaleno.com>  
(1 Km dal Pala Giannelli)  
Camera Matrimoniale Standard € 85,00 a camera, per notte con prima colazione.  
Camera Matrimoniale Standard € 115,00 a camera, per notte con prima colazione.

### Quote di iscrizione e modalità di pagamento:

Associati Anbima

Majorette Cadette – Euro 10.00

Majorettes Junor / Senior - Euro 12.00

Non associati Anbima

Majorette Cadette – Euro 15.00

Majorettes Junor / Senior - Euro 20.00

La quota di iscrizione dovrà essere versata mediante bonifico bancario intestato a:

ANBIMA Toscana

IBAN: **IT68B0503471161000000261562**

Banco BPM Spa – Filiale 05034

Specificare nella causale del bonifico: Stage Interregionale Majorettes

### Il modulo d'iscrizione è online:

Trovate il link sul sito Anbima, nello spazio dedicato alla Toscana, e qui sotto:

<https://forms.gle/rBAdwmxEmNAPpGL7>