



## **NISSOLINO** BOOTCAMP

☆ ESPERIENZA DI VITA MILITARE ☆

### PROGRAMMA CORSO

#### GIORNO 1 CHECK IN

ORE	ATTIVITÀ*
09:00 - 13:00	Accettazione, consegna posto letto e vestizione
13:00 - 15:00	Liberi
<b>INIZIO BOOTCAMP</b>	
15:00 - 17:30	Liberi negli alloggi, Intervista e ripresa di tutti i cadetti
17:30 - 18:00	Addestramento formale + Adunata
18:00 - 19:00	<i>Induction Briefing</i> - Calendario attività giornaliere
19:00 - 19:30	Liberi in struttura
19:30 - 20:00	Mensa
20:00 - 21:00	Liberi negli alloggi
21:00 - 23:00	Istruzione sulla sistemazione del posto letto e regolamento BootCamp, servizi, ecc...
23:10	Contrappello

\* Il programma del Nissolino Bootcamp potrebbe subire delle variazioni a seconda delle tempistiche o delle condizioni meteorologiche, o per rendere l'attività sempre più qualitativa e soddisfacente.

**GIORNO 2**

ORE	ATTIVITÀ*
06:30	Sveglia
06:30 - 07:00	Cura del posto letto e della persona
07:00 - 07:30	Colazione
07:30 - 07:50	Liberi negli alloggi
07:50 - 08:00	Inquadramento
08:00 - 08:05	Alza bandiera
08:05 - 08:15	Adunata
08:15 - 09:30	Attività motoria
09:30 - 09:50	Liberi per pulizia della persona e cambio vestiario
09:50 - 10:00	Adunata
10:00 - 11:00	Presentazione Staff, Academy, Allievi ecc...
11:00 - 12:30	Addestramento formale
12:30 - 12:50	Liberi negli alloggi
12:50 - 13:00	Inquadramento
13:00 - 13:30	Mensa
13:30 - 13:50	Liberi in struttura
13:50 - 13:55	Adunata
13:55 - 14:30	Trasferimento in Struttura Academy
14:30 - 17:20	Lezioni in aula con il Direttore e la Dott.ssa Patrizia Nissolino Presentazione TPA e motivazionale
17:20 - 17:30	Inquadramento
17:30 - 18:05	Trasferimento c/o alloggi
18:05 - 18:10	Inquadramento
18:10 - 18:15	Ammaina bandiera - fine attività
18:15 - 19:30	Liberi negli alloggi
19:30 - 20:00	Mensa
20:00 - 23:00	Liberi negli alloggi o all'esterno
23:10	Contrappello

**GIORNO 3**

ORE	ATTIVITÀ*
06:30	Sveglia
06:30 - 07:00	Cura del posto letto e della persona
07:00 - 07:30	Colazione
07:30 - 07:50	Liberi negli alloggi
07:50 - 08:00	Inquadramento
08:00 - 08:05	Alza bandiera
08:05 - 08:15	Adunata
08:15 - 09:30	Attività motoria
09:30 - 09:50	A disposizione per pulizia della persona e cambio vestiario
09:50 - 10:00	Adunata
10:00 - 11:00	Lezione su mascheramento militare
11:00 - 12:30	Addestramento formale
12:30 - 12:50	Liberi negli alloggi
12:50 - 13:00	Inquadramento
13:00 - 13:30	Mensa
13:30 - 13:50	Liberi in struttura
13:50 - 14:00	Adunata
14:00 - 14:30	Trasferimento in struttura Academy
14:30 - 17:20	Lezioni in aula Tecniche Radio - Somministrazione Test Psico-Attitudinali
17:20 - 17:30	Inquadramento
17:30 - 18:05	Trasferimento c/o alloggi
18:05 - 18:10	Inquadramento
18:10 - 18:15	Ammaina bandiera - fine attività
18:15 - 19:30	A disposizione
19:30 - 20:00	Mensa
20:00 - 23:00	Liberi negli alloggi o all'esterno
23:10	Contrappello

**GIORNO 4**

ORE	ATTIVITÀ*
06:30	Sveglia
06:30 - 07:00	Cura del posto letto e della persona
07:00 - 07:30	Colazione
07:30 - 07:50	Liberi negli alloggi
07:50 - 08:00	Inquadramento
08:00 - 08:05	Alza bandiera
08:05 - 08:15	Adunata
08:15 - 09:30	Topografia - nozioni (in struttura)
09:30 - 09:40	Inquadramento
09:40 - 13:00	Trasferimento in pineta (1° giornata) Esercizi di topografia
13:00 - 13:30	Pranzo al sacco
13:30 - 13:40	Inquadramento
13:40 - 17:30	Esercizi di Topografia
17:30 - 17:40	Trasferimento c/o alloggi
17:40 - 18:05	Inquadramento
18:05 - 18:10	Rapporto Informazioni agli Allievi sulle attività del giorno successivo
18:10 - 18:15	Ammaina bandiera - fine attività
18:15 - 19:30	Liberi negli alloggi
19:30 - 20:00	Mensa
20:00 - 23:00	Liberi negli alloggi o all'esterno
23:10	Contrappello

**GIORNO 5**

ORE	ATTIVITÀ*
06:30	Sveglia
06:30 - 07:00	Cura del posto letto e della persona
07:00 - 07:30	Colazione
07:30 - 07:50	Liberi negli alloggi
07:50 - 08:00	Inquadramento
08:00 - 08:05	Alza bandiera
08:05 - 08:15	Adunata
08:15 - 09:30	Attività motoria
09:30 - 09:50	Liberi per pulizia della persona e cambio vestiario
09:50 - 10:00	Adunata
10:00 - 11:00	Movimento tattico diurno e notturno
11:00 - 12:30	Addestramento formale
12:30 - 12:50	Liberi negli alloggi
12:50 - 13:00	Inquadramento
13:00 - 13:30	Mensa
13:30 - 13:50	Liberi in struttura
13:50 - 13:55	Adunata
13:55 - 14:30	Trasferimento in Struttura Academy
14:30 - 17:20	Lezioni in aula Interviste di gruppo - Somministrazione test di logica
17:20 - 17:30	Inquadramento
17:30 - 18:05	Direzione alloggi
18:05 - 18:10	Inquadramento
18:10 - 18:15	Ammaina bandiera - fine attività
18:15 - 19:30	Liberi negli alloggi
19:30 - 20:00	Mensa
20:00 - 23:00	Liberi negli alloggi o all'esterno
23:10	Contrappello

**GIORNO 6**

ORE	ATTIVITÀ*
06:30	Sveglia
06:30 - 07:00	Cura del posto letto e della persona
07:00 - 07:30	Colazione
07:30 - 07:50	Liberi negli alloggi
07:50 - 08:00	Inquadramento
08:00 - 08:05	Alza bandiera
08:05 - 08:15	Adunata
08:15 - 09:30	Attività motoria
09:30 - 09:50	Liberi per pulizia della persona e cambio vestiario
09:50 - 10:00	Adunata
10:00 - 13:00	Addestramento Soft Air (Poligono) (1° giornata)
13:00 - 14:00	Pranzo al sacco
14:00 - 16:00	Addestramento Soft Air (Poligono) (1° giornata)
16:00 - 17:00	Trasferimento c/o alloggi
17:00 - 18:05	Liberi negli alloggi
18:05 - 18:10	Inquadramento
18:10 - 18:15	Ammaina bandiera - fine attività
18:15 - 19:30	Liberi negli alloggi
19:30 - 20:00	Mensa
20:00 - 23:00	Liberi negli alloggi o all'esterno
23:10	Contrappello

**GIORNO 7**

ORE	ATTIVITÀ*
06:30	Sveglia
06:30 - 07:00	Cura del posto letto e della persona
07:00 - 07:30	Colazione
07:30 - 07:50	Liberi negli alloggi
07:50 - 08:00	Inquadramento
08:00 - 08:05	Alza bandiera
08:05 - 08:15	Adunata
08:15 - 09:30	Attività motoria
09:30 - 09:50	Liberi per pulizia della persona e cambio vestiario
09:50 - 10:00	Adunata
10:00 - 13:00	Trasferimento in Pineta (2° giornata) Lezione sui segnali operativi e orienteering - Spiaggia
13:00 - 13:30	Pranzo al sacco
13:30 - 17:30	Pineta Orienteering - Lezione sui segnali operativi
17:30 - 18:05	Trasferimento c/o alloggi
18:05 - 18:10	Inquadramento
18:10 - 18:15	Ammaina bandiera - fine attività
18:15 - 19:30	Liberi negli alloggi
19:30 - 20:00	Mensa
20:00 - 23:00	Liberi negli alloggi o all'esterno
23:10	Contrappello

**GIORNO 8**

ORE	ATTIVITÀ*
06:30	Sveglia
06:30 - 07:00	Cura del posto letto e della persona
07:00 - 07:30	Colazione
07:30 - 07:50	Liberi negli alloggi
07:50 - 08:00	Inquadramento
08:00 - 08:05	Alza bandiera
08:05 - 08:15	Adunata
08:30 - 12:30	Tour nella città di Roma
12:30 - 13:30	Pranzo al sacco
13:30 - 15:00	Tour nella città di Roma
15:00 - 19:30	Liberi o possibilità di rientro in struttura
19:30 - 20:00	Mensa (solo per coloro che sono presenti in struttura e prenotati)
23:50	Rientro in struttura
00:00	Contrappello

**GIORNO 9**

ORE	ATTIVITÀ*
06:30	Sveglia
06:30 - 07:00	Cura del posto letto e della persona
07:00 - 07:30	Colazione
07:30 - 07:50	Liberi negli alloggi
07:50 - 08:00	Inquadramento
08:00 - 08:05	Alza bandiera
08:05 - 08:15	Adunata
08:15 - 13:00	OCR Workout Camp Obstacle Course Race Training
13:00 - 13:30	Pranzo al sacco
13:30 - 16:00	OCR Workout Camp Obstacle Course Race Training
16:00 - 16:05	Adunata
16:05 - 16:40	Trasferimento c/o alloggi
16:40 - 18:05	Liberi negli alloggi
18:05 - 18:10	Inquadramento
18:10 - 18:15	Ammaina bandiera - fine attività
18:15 - 19:30	Liberi negli alloggi
19:30 - 20:00	Mensa
20:00 - 23:00	Liberi negli alloggi o all'esterno
23:10	Contrappello

**GIORNO 10**

ORE	ATTIVITÀ*
06:30	Sveglia
06:30 - 07:00	Cura del posto letto e della persona
07:00 - 07:30	Colazione
07:30 - 07:50	Liberi negli alloggi
07:50 - 08:00	Inquadramento
08:00 - 08:05	Alza bandiera
08:05 - 08:15	Adunata
08:15 - 09:30	Attività motoria
09:30 - 09:50	Liberi per pulizia della persona e cambio vestiario
09:50 - 10:00	Adunata
10:00 - 13:00	Addestramento Soft Air (Poligono) (2° giornata)
13:00 - 13:30	Pranzo al sacco
13:30 - 16:00	Addestramento Soft Air (Poligono) (2° giornata)
16:00 - 17:00	Trasferimento c/o alloggi
17:00 - 18:05	Liberi negli alloggi
18:05 - 18:10	Inquadramento
18:10 - 18:15	Ammaina bandiera - fine attività
18:15 - 19:30	Liberi negli alloggi
19:30 - 20:00	Mensa
20:00 - 23:00	Liberi negli alloggi o all'esterno
23:10	Contrappello

**GIORNO 11**

ORE	ATTIVITÀ*
06:30	Sveglia
06:30 - 07:00	Cura del posto letto e della persona
07:00 - 07:30	Colazione
07:30 - 07:50	Liberi negli alloggi
07:50 - 08:00	Inquadramento
08:00 - 08:05	Alza bandiera
08:05 - 08:15	Adunata
08:15 - 09:30	Attività motoria
09:30 - 09:50	Liberi per pulizia della persona e cambio vestiario
09:50 - 10:00	Adunata
10:00 - 13:00	Trasferimento in Pineta (3° giornata) Gara di Orienteering con esercizi
13:00 - 13:30	Pranzo al sacco
13:30 - 16:00	Pineta
16:00 - 16:10	Inquadramento
16:10 - 16:40	Trasferimento c/o alloggi
16:40 - 18:05	A disposizione degli istruttori (de-briefing)
18:05 - 18:10	Inquadramento
18:10 - 18:15	Ammaina bandiera - fine attività
18:15 - 19:30	Liberi negli alloggi
20:00 - Fine	Cena di fine Campus

**GIORNO 12****CHECK OUT**

ORE	ATTIVITÀ*
06:30	Sveglia
06:30 - 07:00	Cura del posto letto e della persona
07:00 - 07:30	Colazione
07:30 - 07:50	Liberi negli alloggi
07:50 - 08:00	Inquadramento
08:00 - 08:05	Alza bandiera
08:05 - 08:10	Adunata
08:10 - 09:30	Dimostrazione addestramento Allievi e saluti alle Autorità (Premiazione e foto di gruppo) - Termine attività
09:30 - 12:00	Interviste di fine Campus Check Out