



distribution

programme horaire

Attention : sans autre indication, les participants sont prêts 5 minutes avant le début de chaque entraînement, soit dans la salle, soit devant le chalet. Les responsables de colonnes font le contrôle. déplacement chalet –salle footing 10 min maxi

Le stage fonctionnera sur le principe des ateliers. Le programme détaillé dépendra du niveau des participants.

wifi chalet, code: asdf9876

| date | heure | Divers |
|-----------------------|-----------------------------------|--|
| Vendredi soir | souper 19:00h | Couscous royal |
| Vendredi soir | env.de21:00h à 22:30h | entraînement |
| samedi matin | 07h à 08:00h | entraînement |
| samedi matin | déjeuner 08:15h | |
| samedi matin | 09:45h à 11:45h | entraînement |
| Dîner | 12:30h | Poulets grillés +accompagnement |
| samedi a-m | 15 à 18:00h | entraînement |
| Samedi soir | 19:30h env | Assemblée générale KSF |
| souper: | 20:30h env ?? sayonara | Mont-d'Or bien garni Dessert: les meringues et leur double crème |
| Dimanche matin | déjeuner 08 :15 | |
| Dimanche matin | 09:30h à 11h30 | Entraînement |
| Dimanche matin | 12:00 fin | Nettoyage chalet et bye bye |

Repas: signalez-nous d'éventuelles contrariétés personnelles avec le menu proposé. Nous essayerons de vous satisfaire dans la mesure du possible. Sans garantie

le dimanche midi aucun repas n'est officiellement prévu.

L'expérience montre cependant qu'il y a quelques restes des repas précédents pour ceux qui seraient tentés. Après le nettoyage complet des chambres.