



## programma orario

Attenzione: non altrimenti specificato, i partecipanti sono pronti 5 minuti prima dell'inizio di ogni sessione di allenamento, prima della casa. déplacement casa, centro sportivo fare jogging 10 minuti max

wifi casa, code: asdf9876

data	ora	dettagli
venerdì sera	<b>Cena 19:00h circa</b>	Couscous royal
venerdì sera	env.de21:00h à 22:30h	<b>allenamento</b>
sabato mattina	<b>07h à 08:00h</b>	<b>allenamento</b>
sabato mattina	<b>prima colazione 08:15h</b>	
sabato mattina	<b>09:45h à 11:45h</b>	<b>allenamento</b>
<b>Pranzo</b>	<b>12:30h</b>	pollo alla griglia + contorno
sabato pomeriggio	<b>15 à 18:00h</b>	<b>allenamento</b>
sabato sera	<b>19:30h env</b>	KSF Assemblea Generale
<b>Cena:</b>	<b>20:30h env ?? sayonara</b>	Seccatoio: specialità svizzere (formaggio) Dessert: meringhe con doppia panna
domenica mattina	<b>déjeuner 08 :15</b>	
domenica mattina	<b>09:30h à 11h30</b>	<b>allenamento</b>
domenica mattina	<b>12:00 fine</b>	pulizia della casa e arrivederci

**Pasto:** ci segnalare eventuali vincoli personali con il menù proposto. Vi soddisferà il più lontano possibile. non garantito

Il pranzo della domenica nessun pasto è previsto.