



da Venerdì 3 a Domenica 5 novembre, 2017

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	Cena 19:00h circa	arrosto di manzo, purè di patate, verdure, insalata, dolce
venerdì sera	env.de21:00h à 22:30h	allenamento
sabato mattina	07h à 08:00h	allenamento
sabato mattina	prima colazione 08:15h	
sabato mattina	09:45h à 11:45h	allenamento
Pranzo	12:30h	petto di pollo, pasta, spinaci, insalata, dolce
sabato pomeriggio	15 à 18:00h	allenamento
sabato sera	19:30h env	KSF Assemblea Generale
Cena:	20:30h env ?? sayonara	Reale Cuscus, meringhe Gruyères, gelato
domenica mattina	déjeuner 08 :15	
domenica mattina	09:30h à 11h30	allenamento
domenica mattina	12:00 fine	Picnic + resti , potenziale

Pasto: Ci segnalare eventuali vincoli personali con il menù proposto. Vi soddisferà il più lontano possibile. Non garantito.

Dopo la pulizia delle camere.

Il pranzo della domenica è previsto picnic opzionale

Per altro partenza secondo la vostra preferenza

Henri