



du vendredi 3 au dimanche 5 novembre 2017

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	Rôti de veau, purée, légumes, salade, dessert
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	suprême de volaille, pâtes, épinards, salade, dessert
samedi a-m	15 à 18:00h	entraînement
Samedi soir	19:30h env	Assemblée générale KSF
souper:	20:30h env ?? sayonara	Couscous royal, meringues de Gruyères, glace
Dimanche matin	déjeuner 08 :15	
Dimanche matin	09:30h à 11h30	Entraînement
Dimanche matin	12:00 fin	Pique-nique + restes éventuels

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 il est prévu un pique nique facultatif.

L'expérience montre cependant qu'il y a quelques restes des repas précédents pour ceux qui seraient tentés. Auparavant nettoyage et libération des chambres.

Au plaisir de vous revoir l'année prochaine. Bye-bye , bon voyage
Henri