



Piano settimanale - 30° Stage Tenero 2023

SABATO 12.08.2023	DOMENICA 13.08.2023	LUNEDÌ 14.08.2023	MARTEDÌ 15.08.2023	MERCOLEDÌ 16.08.2023	GIOVEDÌ 17.08.2023	VENERDÌ 18.08.2023
 	Ore 6.45 Diana	Ore 6.45 Diana	Ore 6.45 Diana	Ore 6.45 Diana	Ore 6.45 Diana	Ore 6.45 Diana
	Ore 7.10 Colazione	Ore 7.10 Colazione	Ore 7.10 Colazione	Ore 7.10 Colazione	Ore 7.10 Colazione	Ore 7.10 Colazione
	Ore 8.30 - 10.00 Gr. 1 - Judo Gr. 2 - Unihockey	Ore 8.30 - 10.00 Gr. 1 - 1/2 gruppo Pumtrack 1/2 gruppo Speedminton (per il gruppo l'attività dura 45' poi cambio attività) Gr. 2 - Judo	Ore 8.30 - 10.00 Judo tutti assieme	Ore 8.30 - 10.00 Gr. 1 - 1/2 gruppo Paddle Polo 1/2 gruppo Arrampicata - Gr. 2 - Judo	Ore 8.30 - 10.00 Gr. 1 - Judo - Gr. 2 - 1/2 gruppo Canoa 1/2 gruppo Arrampicata	Ore 8.30 - 10.00 Gr. 1 - Giochi senza frontiere Gr. 2 - Judo
	Ore 10.15 - 11.45 Gr. 1 - Skaterhockey Gr. 2 - Judo	Ore 10.15 - 11.45 Gr. 1 - Judo Gr. 2 - 1/2 gruppo Pumtrack 1/2 gruppo Speedminton (per il gruppo l'attività dura 45' poi cambio attività)	Ore 10.30 - 17.30 10:30 partenza per passeggiata a CARDADA trasferta col treno fino a Locarno	Ore 10.15 - 11.45 Gr. 1 - Judo - Gr. 2 - 1/2 gruppo Stand up Paddle 1/2 gruppo Arrampicata	Ore 10.15 - 11.45 Gr. 1 - 1/2 gruppo Canoa Polo 1/2 gruppo Arrampicata - Gr. 2 - Judo	Ore 10.15 - 11.45 Gr. 1 - Judo Gr. 2 - Giochi senza frontiere
	Ore 12.10 Pranzo	Ore 12.10 Pranzo	Ore 12.10 Pranzo al sacco zona Alpe Cardada	Ore 12.10 Pranzo	Ore 12.10 Pranzo	Ore 12.10 Pranzo
Dalle 14.00 alle 15.00 Arrivo a Tenero dei partecipanti. Ore 15.30 inizio corso	Ore 14.15 - 15.45 Gr. 1 + Gr. 2 - Judo	Ore 14.15 - 15.45 Gr. 1 + Gr. 2 - Judo	Ore 14.15 - 15.45 Salita a piedi fino a Cimetta Merenda	Ore 14.15 - 15.45 Gr. 1 + Gr. 2 - Judo	Ore 14.15 - 15.45 Gr. 1 + Gr. 2 - Judo	Ore 13.30 Preparazione bagagli Pulizia tende
Ore 16.00 - 18.00 Judo Formazione gruppi e allenamento FOTO STAGE	Ore 16.15 - 18.00 Pallanuoto	Ore 16.15 - 18.00 Torneo Beach Volley e Beach Soccer	Ore 16.15 - 18.00 Discesa a Cardada - Discesa da Orselina - Locarno	Ore 16.15 - 18.00 Super Palla Bruciata	Ore 16.15 - 18.00 Attività a sorpresa	Ore 14.30 - 17.00 Gr. 1 + Gr. 2 - Judo
Ore 18.50 Cena	Ore 18.50 Cena	Ore 18.50 Cena	Ore 18.50 Cena	Ore 18.50 Cena	Ore 18.50 Cena	Ore 17.00 - 17.30
Ore 20.00 - 21.30 Judo	Ore 20.30 - 21.30 Judo	Ore 20.30 - 21.30 Judo	Ore 20.30 - 21.30 Judo	Ore 20.30 - 21.30 Judo	Ore 20.30 - 22.00 Festa chiusura corso in palestra	Riordino Tatami Chiusura corso
Ore 22.30 Dormire	Ore 21.30 - Ore 22.30 Gr. 2 - Dormire - Gr.1	Ore 21.30 - Ore 22.30 Gr. 2 - Dormire - Gr.1	Ore 21.30 - Ore 22.30 Gr. 2 - Dormire - Gr.1	Ore 21.30 - Ore 22.30 Gr. 2 - Dormire - Gr.1	Ore 23.00 Dormire	