

Piano settimanale - 31° Stage Tenero 2024

SABATO 17.08.2024	DOMENICA 18.08.2024		LUNEDÌ 19.08.2024		MARTEDÌ 20.08.2024		MERCOLEDÌ 21.08.2024		GIOVEDÌ 22.08.2024		VENERDÌ 23.08.2024			
 	Ore 6:45 Sveglia		Ore 6:45 Sveglia		Ore 6:45 Sveglia		Ore 6:45 Sveglia		Ore 6:45 Sveglia		Ore 6:45 Sveglia			
	Ore 7:10 Colazione		Ore 7:10 Colazione		Ore 7:10 Colazione		Ore 7:10 Colazione		Ore 7:10 Colazione		Ore 7:10 Colazione			
	GR 1	GR 2	GR 1	GR 2	GR 1	GR 2	GR 1	GR 2	GR 1	GR 2	GR 1	GR 2		
	Ore 8:30 - 10:00		Ore 8:30 - 10:00		Ore 9:15 - 11:30		Ore 8:30 - 11:45		Ore 8:30 - 11:45		Ore 9:15 - 11:30		Ore 8:30 - 10:00	
	Judo	Attività Polisportive Pumptrack Street Racket	Judo	Beach Soccer	Judo	Attività Polisportive A) Stand up Paddle B) Giocoleria C) Palla due campi	Attività Polisportive A) Canoa Polo B) Giocoleria C) Lotta Svizzera	Judo	Judo	Unihockey	Pulizia tende Gioco Hunger Games	Judo		
Ore 10:15 - 11:45		Ore 10:15 - 11:45		Ore 10:15 - 11:45					Ore 10:15 - 11:45		Ore 10:15 - 11:45		Ore 10:15 - 11:45	
Dalle 14:15 alle 15:30		Attività Polisportive Pumptrack Street Racket		Beach Volley		Judo		Skaterhockey		Judo		Judo Gioco Hunger Games		
Arrivo dei partecipanti	Ore 12:05 - 12:10		Ore 12:05 - 12:10		Ore 12:05 - 12:10		Ore 12:05 - 12:10		Ore 12:05 - 12:10		Ore 12:05 - 12:10			
Ore 16:00 - 16:15	Pranzo		Pranzo		Pranzo		Pranzo		Pranzo		Pranzo			
Benvenuto e presentazione	Ore 14:15 - 15:45		Ore 14:15 - 15:45		Ore 14:15 - 16:00		Ore 14:15 - 15:45		Ore 14:15 - 15:45		Ore 13:30			
Ore 16:30 - 18:15	Gr. 1 + Gr. 2 - Judo		Gr. 1 + Gr. 2 - Judo		Pomeriggio Olimpico (giochi/staffette a squadre)		Gr. 1 + Gr. 2 - Judo		Gr. 1 + Gr. 2 - Judo		Gr. 1 + Gr. 2 - Judo			
Judo Formazione gruppi e allenamento	Ore 16:15 - 18:00		Ore 16:15 - 18:00				Ore 16:15 - 18:00		Ore 16:15 - 18:00		Ore 16:15 - 18:00		Gr. 1 + Gr. 2 - Judo	
Ore 18:50 - 19:00	Ore 18:50 - 19:00		Ore 18:50 - 19:00		Ore 18:30		Ore 18:50 - 19:00		Ore 18:50 - 19:00		Ore 18:50 - 19:00			
Cena	Cena		Cena		Cena		Ore 18:50 - 19:00		Ore 18:50 - 19:00		Ore 18:50 - 19:00			
Ore 20:30 - 21:30	Ore 20:30 - 21:30	Ore 20:15 - 21:15	Ore 20:30 - 21:30	Ore 20:15 - 21:15	Ore 19:30 - 20:45	Ore 19:45 - 21:15	Ore 20:30 - 21:30	Ore 20:15 - 21:15	Ore 20:30 - 22:30	FESTA CHIUSURA CORSO		Ore 17:00 - 17:30		
Judo	Judo	Tempo libero	Judo	Tempo libero	Judo aperto a tutti		Tempo libero	Judo	Tempo libero	FESTA CHIUSURA CORSO		Chiusura Corso Congedo dei ragazzi		
Ore 22:30	Ore 22:30	Ore 21:30	Ore 22:30	Ore 21:30	Ore 22:30	Ore 21:30	Ore 22:30	Ore 21:30	Ore 23:00					
Dormire	Dormire	Dormire	Dormire	Dormire	Dormire	Dormire	Dormire	Dormire	Dormire					

	domenica mattina		lunedì mattina		martedì mattina		mercoledì mattina		giovedì mattina		venerdì mattina	
<b style="color: red;">Luogo e materiale riservato dalle 14:00 palestra Squash Gottardo 9 carrelli di tatami	Peccia Puntrack Long + materiale per 13 partecipanti		Campo Beachsoccer 1 Gambarogno fino alle 10.00		Allwetterplatz Matro 3: Palla due campi		Campo lotta CH Canoa set per 12 partecipanti + 1 monitore		8:30 - 10:00 Palestra 2 Naviglio 10:00 - 12:00 Ghiridone Skaterhockey Set per 15 partecipanti + 1 monitore		Prato Verbano 10:00 - 12:00	
	Peccia polivalente Street racket Set per 12 persone		Beachvolley Campo 4 Gambarogno 10.00-12.00		Stand up Paddle set per 12 partecipanti + 1 monitore							
	domenica pomeriggio		Lunedì pomeriggio		martedì pomeriggio		mercoledì pomeriggio		giovedì pomeriggio			
	Piscina non nuotatori Settore 2 Tuffi		Piscina non nuotatori		14:00 - 16:00 Prato Verbano 1 + Skimboard + Street Workout		Prato Verbano 1 16:00 - 18:00		Prato Verbano 1 16:00 - 18:00			

Assenza di Nice			dalle 14:30 alle 21:00		dalle 13:30				dalle 8:00 alle 14:30		dalle 13:30	
-----------------	--	--	------------------------	--	-------------	--	--	--	-----------------------	--	-------------	--

Yoshi	Tatsuto		Nicolas								
	Fabio C. Assente		Fabio C. Assente								