

Settimana			21.08.23		22.08.23		23.08.23		24.08.23		25.08.23									
21-25.08.2023			Lunedì		Martedì		Mercoledì		Giovedì		Venerdì									
			Tiski	EYFA	Tiski	EYFA	Tiski	EYFA	Tiski	EYFA	Tiski	EYFA								
7:00	-	7:30			Colazione		Colazione		Colazione		Colazione									
7:30	-	8:00			Colazione		Colazione		Colazione		Colazione									
8:00	-	8:30	Apertura corso		Skimboard		SUP		BMX		Canoa									
8:30	-	9:00	Apertura corso		Zona Lago		Lago		Trampolino		Pausa									
9:00	-	9:30	Trampolino		Pausa		Pausa		Trampolino		Pausa									
9:30	-	10:00			Trampolino		Slacklining / coordinazione / forza				Trampolino									
10:00	-	10:30			Palestra Naviglio		Palestra Naviglio				Palestra Naviglio		Palestra Naviglio							
10:30	-	11:00	Palestra Naviglio		Palestra Naviglio		Slacklining / coordinazione / forza		Palestra Naviglio		Palestra Naviglio									
11:00	-	11:30	Palestra Naviglio		Palestra Naviglio		Slacklining / coordinazione / forza		Palestra Naviglio		Palestra Naviglio									
11:30	-	12:00	Palestra Naviglio		Palestra Naviglio		Slacklining / coordinazione / forza		Palestra Naviglio		Palestra Naviglio									
12:00	-	12:30	Pranzo		Pranzo		Pranzo		Pranzo		Pranzo									
12:30	-	13:00	Pranzo		Pranzo		Pranzo		Pranzo		Pranzo									
13:00	-	13:30	Pausa		Pausa		Pausa		Pausa		Pausa									
13:30	-	14:00	Pausa		Pausa		Pausa		Pausa		Pausa									
14:00	-	14:30	Parkour		Baseball		Pausa		Roller/Longboard		Rugby									
14:30	-	15:00	Parkour		Baseball		Pausa		Roller/Longboard		Rugby									
15:00	-	15:30	WJ/Tuffi Piscina tuffi completa		WJ/Tuffi Piscina tuffi completa		WJ/Tuffi Piscina tuffi completa		WJ/Tuffi Piscina tuffi completa		WJ/Tuffi Piscina tuffi completa									
15:30	-	16:00											WJ/Tuffi		Pump track (Cevio)		WJ/Tuffi		WJ/Tuffi	
16:00	-	16:30											Piscina tuffi completa		Piscina tuffi completa		Piscina tuffi completa		Piscina tuffi completa	
16:30	-	17:00											Piscina tuffi completa		Piscina tuffi completa		Piscina tuffi completa		Piscina tuffi completa	
17:00	-	17:30	Piscina tuffi completa		Piscina tuffi completa		Piscina tuffi completa		Piscina tuffi completa		Piscina tuffi completa									
17:30	-	18:00	Defaticamento		Defaticamento		Defaticamento		Defaticamento		Chiusura corso									
18:00	-	18:30	Defaticamento		Defaticamento		Defaticamento		Defaticamento		Chiusura corso									
18:30	-	19:00	Cena		Cena		Cena		Grigliata Grottino											
19:00	-	19:30	Cena		Cena		Cena		Grigliata Grottino											
19:30	-	20:00	Frisbee Sintetico Sintetico		Attività da def.		Libero		Grottino											
20:00	-	20:30	Frisbee Sintetico Sintetico		Attività da def.		Libero		Grottino											
20:30	-	21:00	Frisbee Sintetico Sintetico		Attività da def.		Libero		Grottino											
21:00	-	21:30	Frisbee Sintetico Sintetico		Attività da def.		Libero		Grottino											
21:30	-	22:00	Frisbee Sintetico Sintetico		Attività da def.		Libero		Grottino											
22:00	-	22:30	A letto		A letto		A letto		A letto											