

<b>Stazioni Alpino</b>	<b>Istruzioni Misurazioni</b>	<b>Croce Svizzera</b>	<b>Piegamenti braccia</b>	<b>5 Balzi Sx/Dx</b>	<b>Balzo singolo</b>	<b>Twist</b>	<b>Percorso</b>	<b>High-Box</b>	<b>12 min.</b>
Allenatori / Aiutanti		Patrick			Deta Riccardo		Diego		
<b>Stazioni FreeStyle Snowboard</b>	Anna Mattia	<b>Deep Squat</b>	Juan Nicolò Tommaso	Roberto Simone	<b>Salto Tappetini</b>	Patrik Francesco	<b>Dorsali</b>	Karmine Leonardo	
Allenatori / Aiutanti		Diego			Marco		Juan		
<b>Stazioni Nordico</b>	Anna Mattia	<b>Balzo singolo</b>	<b>Medizin-ballwurf</b>	<b>Croce Svizzera</b>	<b>Piegamenti braccia</b>	<b>Dorsali</b>		Karmine	
Allenatori / Aiutanti		Marco	Davide	Patrick	Juan	Juan			

Ora Inizio	Orari inizio esercizi per i Gruppi								
09:00	1								
09:15	2	1							
09:30	3	2	1						
09:45	4	3	2	1					
10:00	5	4	3	2	1				
10:15	6	5	4	3	2	1			
10:30	7	6	5	4	3	2	1		
10:45		7	6	5	4	3	2	1	
11:00			7	6	5	4	3	2	
11:15				7	6	5	4	3	
11:30					7	6	5	4	
11:45						7	6	5	
12:00							7	6	
12:15								7	
12:30									1_2
12:45									3_4
13:00									5_6

Sponsor principale

Sponsor TISki

Con il sostegno di

**RAIFFEISEN**

helvetia



Repubblica e Cantone Ticino  
DECS  
**SWISSLOS**

