

STAGE FORMULA KITE

22-23-24-25-26 Giugno 2020 - VADA

| TIME | DAY 1 | DAY 2 | DAY 3 | DAY 4 | DAY 5 |
|---------------|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|
| 9:00 - 10:00 | - | Attivazione e Colazione | Attivazione e Colazione | Attivazione e Colazione | Attivazione e Colazione |
| 10:00 -11:00 | Ritrovo | Attività in Aula | Attività in Aula | Attività in Aula | Attività in Aula |
| 11:00 - 12:00 | Presentazione Stage | Attività in Aula | Attività in Aula | Attività in Aula | TEST FISICI |
| 12:00 - 13:00 | Pausa pranzo |
| 13:00 - 13:15 | Briefing attività in acqua |
| 13:30 - 17:00 | Attività in spiaggia e in acqua |
| 17:30 - 18:00 | Debriefing / Stratching | Debriefing / Stratching | Debriefing / Stratching | Debriefing / Stratching | Debriefing e saluti |

I partecipanti sono invitati a presentarsi muniti di scarpe da ginnastica e abbigliamento adatto allo svolgimento di attività fisici

I minorenni dovranno essere accompagnati