

# STAGE FORMULA KITE

5-6-7-8 Marzo 2020 , CAGLIARI

Start Time	Time Blocks
8:00 AM	1h

TIME	DAY 1	DAY 2	DAY 3	DAY 4
8:00 - 8:30	-	Attivazione	Attivazione	Attivazione
8:30 - 9:00	-	Colazione	Colazione	Colazione
9:30 -11:00	Ritrovo e Presentazione Stage	Attività in Aula	Attività in Aula	Attività in Aula
11:00 - 12:00	Presentazione Stage	Attività in Aula	Attività in Aula	TEST FISICI
12:00 - 13:00	Pausa pranzo	Pausa pranzo	Pausa pranzo	Pausa pranzo
13:00 - 13:15	Briefing attività in acqua	Briefing attività in acqua	Briefing attività in acqua	Briefing attività in acqua
13:30 - 16:00	Attività in spiaggia e in acqua	Attività in spiaggia e in acqua	Attività in spiaggia e in acqua	Attività in spiaggia e in acqua
17:00 - 18:00	Debriefing / Stratching	Debriefing / Stratching	Debriefing / Stratching	Debriefing e saluti
8:00 PM	Cena	Cena	Cena	

I partecipanti sono invitati a presentarsi muniti di:

- Scarpe da ginnastica e abbigliamento adatto allo svolgimento di attività fisica.
- Casco, impact, muta e trapezio nel caso non siano in possesso di attrezzatura