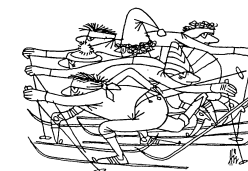


Corso di sci di fondo

Programma

inverno 2013 / 2014



data	ora	luogo	tecnica	informazioni speciali	monitrice del giorno
14.12.13	09:00 – 12:00	La Rösa	CL		Ruth
21.12.13	09:00 – 12:00	La Rösa	CL		Aita
11.01.14	09:00 – 12:00	La Rösa	SK		Ruth
18.01.14	09:00 – 12:00	La Rösa	SK		Aita
01.02.14	programma segue	Engadina	SK	gita (tutto il giorno) in Engadina, in caso di maltempo: data di riserva 08.02.14	Ruth
08.02.14	09:00 – 12:00	La Rösa	SK		Aita
16.02.14	programma segue	La Rösa	SK	gara finale	Ruth

Struttura delle lezioni

- riscaldamento / giochi
- tecnica (a seconda del livello)
- conclusione / giochi

Luogo

Se non c'è abbastanza neve a La Rösa, come alternativa andiamo in Engadina. In quel caso i genitori verranno informati entro le 17:00 del giorno prima.

→ Chi non può partecipare è pregato di scusarsi dalla monitrice del giorno!

(Ruth: 079 721 83 61, Aita: 081 860 33 18 / 077 417 29 57)