

	Freitag/Vendredi 21.10.22	Samstag/Samedi 22.10.22	Sonntag/Dimanche 23.10.22		
07h15-07h30		Réveil/Aufstehen	Réveil/Aufstehen		
07h30-08h00					
08h00-08h30					
08h30-09h00		20' Warm UP	20' Warm UP		
09h00-09h30		 FENCING 2*		FOOTWORK 2	
09h30-10h00				 FENCING 4*	
10h00-10h30					
10h30-11h00					
11h00-11h30		Cool Down+Stretching	Cool Down+Stretching		
11h30-12h00		 Trainer Meeting			
12h00-12h30					
12h30-13h00					
13h00-13h30	20' Warm Up		20' Warm Up		
13h30-14h00	14H Anknunft/Arrivée Info + Programm		Évaluation		 FENCING 5*
14h00-14h30			20' Warm UP		
14h30-15h00	FOOTWORK 1				
15h00-15h30	 FENCING 1		Stretching		16H Abfahrt/Départ
15h30-16h00			BOWLING		
16h00-16h30					
16h30-17h00	Cool Down+Stretching				
17h00-17h30					
17h30-18h00					
18h00-18h30					
18h30-19h00	 FUN teambuilding		LIBRE		
19h00-19h30					
19h30-20h00					
20h00-20h30					
20h30-21h00					
21h00-21h30					
22h00					

Silvio Fernandez - +41 79 833 81 78 Solange Emmenegger - +41 79 855 03 50