



FEDERAZIONE
ITALIANA
SPORT
ORIENTAMENTO

Comitato Regionale Friuli Venezia Giulia

Allenamento di sci-o domenica 17 gennaio 2021 a Valbruna

L'allenamento è riservato agli agonisti in regola con il tesseramento 2021.

ore 10.00 ritrovo presso il noleggio di Valbruna (46.500340, 13.484811)
ore 10.30 inizio riscaldamento ed esecuzione degli esercizi già provati
nella lezione con la maestra di sci il 19 dicembre. (eventuale prenotazione
di una ulteriore ora di maestro di sci dovrà essere gestita autonomamente
contattando la scuola sci Valcanale (Cell. (+39) 339 505 6861 - Cell. (+39)
338 892 0414 - email: info@scuolavalcanale.it)

Ore 12.00 pranzo al sacco.

Ore 13.00 partenza allenamento memory

Ore 14.30/15.00 tutti raccolgono le lanterne

Ore 15.30 fine allenamento

Ore 16.00 cioccolata calda e riunione tecnica

Confermare la propria partecipazione scrivendo a:
cristina.ruini27@gmail.com entro giovedì 14 gennaio
foto storiche:

