

**RADUNO ZONALE KITESURF TT:R**  
**14-15/03/2018**  
**Club Velico Crotone**

**PROGRAMMA**

**(14 Marzo)**

- 11:00 SCARICO ATTREZZATURA
- 12:00 PRESENTAZIONE CORSO, PREPARAZIONE ATTREZZATURA
- 13:00 PAUSA PRANZO
- 14:00 PRESENTAZIONE CAMPO DI REGATA ED ESERCIZI DA SVOLGERE IN ACQUA
- 14:30 MONTAGGIO EQUIPMENT ED INIZIO ALLENAMENTO
- 17:45 FINE ALLENAMENTO
- 18:30 DEBRIEFING

**(15 marzo)**

- 9:30 RISVEGLIO MUSCOLARE
- 10:30 VIDEO ATTIVITA KITESURF
- 11:30 ALLENAMENTO IN ACQUA "REGATA CON 4 BOE"
- 13:30 PAUSA PRANZO
- 14:30 ALLENAMENTO IN ACQUA
- 17:30 DEBRIEFING

Coordinatore del raduno; Ciliberto Antonio:

Tecnico: Ciliberto Antonio

Costo raduno : 100 euro "spese alloggio e vitto non incluse"

Possibilità di pernottamento presso la foresteria C.V.C. 15 euro

Pranzo completo 15 euro / solo un primo 5 euro "presso ristorante Porto Vecchio"

PER INFORMAZIONI: 347 5750450