



Di da movimaint Sent Dumengia ils 3 october 2010

Ura	che ingio	ingio	puncts
11.30	Pled da bainvngü Sot da cumpagnia no balain il sot da GKB Sportkits	tschisp	0
12.00- 13.00	Gita da bike cun Christian vers il vita parcour, far il vita parcour Tour cun sai il agen Velo	depart plazza da sport	2 cotschens
12.00- 12.25	Gita da nordisch walking cun Marianne dal Fitness-center Andor	depart plazza da sport	1 cotschen
"	Trainamaint da ballapè cun Roland	tschisp	1 cotschen
"	Trainamaint beach volley cun Silvio	sablun da beach	1 cotschen
12.30- 12.55	Trainamaint da pilates cun Corina	tschisp	1 cotschen
"	Trainamaint cun GKB-Sportkids per touts cun Seraina e Sara	sablun da beach	1 cotschen
13.00- 13.25	Trainamaint dad aerobic cun Corina	tschisp	1 cotschen
13.30- 13.55	Trainamaint dad uni hockey cun Arthur	tschisp	1 cotschen
14.00- 14.25	Trainamaint da la grupp da gimnastica da senioras pro Senectute cun Elisabeth	tschisp	1 cotschen
14.30- 14.55	Gita da nordisch walking cun Marianne dal Fitness-center Andor	depart plazza da sport	1 cotschen
"	Trainamaint da ballapè cun Roland	tschisp	1 cotschen
"	Trainamaint beach volley cun Christian e Silvio	sablun da beach	1 cotschen
15.00- 15.25	Trainamaint da pilates cun Corina	tschisp	1 cotschen
"	Trainamaint cun GKB-Sportkids per touts cun Seraina e Sara	sablun da beach	1 cotschen
15.30- 15.55	Trainamaint dad aerobic cun Corina	tschisp	1 cotschen

16.00-16.25	Trainamaint dad uni hockey cun Arthur	tschisp	1 cotschen
16.30-16.55	Trainamaint cun la gruppa da gimnastica cun Elisabeth	tschisp	1 cotschen
17.00	Valütaziun dalla concorrenza (Ziehung der Wettbewerbsgewinner)	plazza da sport	
davo	Finischiun Sot da cumpagnia no balain il sot da GKB Sportkits E fotografia finala	plazza da sport	
Tout il di	gös d'indschegn per govens e vegls p.ex. Diabolo/Gummitwist/ Slekline/Einrad Pes-char, gös cun balla.....	intuorn plazza da sport	1 nair pro gö
Tout il di	Üna part da la sporta da sandà in cumün as preschaintan	intuorn plazza da sport	1 nair pro gö
Tout il di	Per participants daja üna pitschna marendina (ingün'ustaria)	plazza da sport	
	In cas da trid oura daja ün programm plü stret illa sala da gimnastica quai gnis annunzchà al marcha (ils 2 october)		
	Pro mincha post as poja ramassar puncts per la concorrenza dal di. 2 cotschens e 4 nairs per far la concorrenza		