

Programm

(Programmänderungen und Zeitänderungen bleiben vorbehalten.)

Samstag, 12. Juni 2010

ab 12.00	Willkommensdrink und Sandwich unter den Arkaden
12.30	Begrüssung und Eröffnung des Sportfestes
13.00	Beginn der Workshops Beginn der Delegiertenversammlung
17.30	Ende der Workshops
ab 17.45	Apéro unter den Arkaden
17.00 – 18.30	Netzballturnier bei den Arkaden
19.00	Nachtessen in der Halle Gottardo anschliessend Show, Musik und Tanz
24.00	Schluss des Abends

Workshop-Angebote:

- Minitennis
- Klettern
- Air Jump (Riesentrampolin)
- procap bewegt (Gesundheitscheck)
- 50-Jahr-Jubiläum (Bewegungsspiele)
- Paraboat und Kanu
- Spezialfahrräder
- Nordic Walking
- Yushin-Ryu (japanische Kampfkunst)
- Bogenschiessen
- Physiobälle
- Stacking (Stapeln von Bechern)
- Volkstanz
- Aqua Fit
- Swinging Emotion (Minitrampolin)

Sonntag, 13. Juni 2010

ab 07.00	Frühstück im Essraum Gottardo
09.00	Offizielle Eröffnung des Procap Sporttages 2010 vor der Halle Naviglio Startschuss zu den Wettspielen
09.05	Aufwärmen mit Musik für alle
09.15	Beginn der Wett- und Plauschspiele
10.00	Besammlung der Gäste und Medien, Führung durchs Sportgelände, anschliessend offizielle Ansprache und Apéro
12.00	Schluss der Einzeldisziplinen
12.15	Besammlung verantwortliche LeiterInnen für Pendelstafette und Gruppenvorführung beim Informationsstand
12.30	Pendelstafette auf der Rundbahn
13.30	Mittagessen in der Halle Gottardo
14.30	Gruppenvorführung in der Halle Gottardo
15.00	Rangverkündigung in der Halle Gottardo anschliessend Schlusswort durch OK Präsident Fulvio Pelli
16.08	Abfahrt Zug in den Norden