

# 37. Semaine Sportive des Arbitres Suisse - Lenzerheide 2010 – Programme

Date Heure	Samedi 3. juillet	Dimanche 4. Juillet	Lundi 5. Juillet	Mardi 6. Juillet	Mercredi 7. Juillet	Jeudi 8. Juillet	Vendredi 9. Juillet	Samedi 10. Juillet
0700 – 0730		Footing	Footing	Footing	Footing	Footing	Footing	
0730 – 0830		Déjeuner	Déjeuner	Déjeuner	Déjeuner	Déjeuner	Déjeuner	Déjeuner
0900 – 1200		Ouverture du cours  Tour du lac	Théorie 1	Workshops	Théorie 2	Théorie 3	Course d'endurance (Course-FIFA)	Rendre les chambres avant 11.00 heures  Départ individuel
1215 – 1330		Dîner	Dîner	Dîner	Dîner	Dîner	Dîner	
1500 – 1700	dès 14.00 Uhr Arrivé des participants	Leçon de sport 1	Course d'endurance (Course du lac)	Leçon de sport 2 Sport à choisir	Leçon de sport 3	Congé	13.30 – 16.30 Théorie 4	
1700 – 1800	Apéro Bienvenu	Sport facultatif	Sport facultatif	Sport facultatif	Sport facultatif	Sport facultatif	18.00 Feedback Proclamation des vainqueurs Honneurs	
1900 – 2000	Souper	Souper	Souper	Souper	Souper	Souper	Apéro	
ab 2000				20.00 Match de football Lenzerheide – AR			Souper	