

To Be or Not To Be Laser Master 2016:

Programa provisional/ Provisional schedule

Divendres 7 d'octubre de 2016 / Friday

- 9h00 a 14h00 y 16h00 a 18h00: Confirmació d'inscripcions / Registration
- 16h00: Reunió de patrons (entrenament) / Skipper's meeting (training day)
- 16h30: Entrenament a l'aigua / Training

Dissabte 8 d'octubre de 2016 / Saturday

- 9h00 a 11h00: Confirmació d'inscripcions / Registration
- 11h00: Sessió d'estiraments amb Zenit'Salut / Stretching & Warm up by Zenit'Salut
- 11h45 Reunió de patrons / Skipper's meeting
- 13h00: Proves / Races
- Una hora i mitja després última prova (aprox.): Estiraments + servei de quiromassatge / Stretching & recovering massage after sailing
- 19h30 aproximadament: Sopar al club / Diner!!!

Diumenge 9 d'octubre de 2016 / Sunday

- 11h00: Sessió d'estiraments amb Zenit'Salut / Stretching & Warm up by Zenit'Salut
- 12h00: Proves / Races
- Després de la regata: Servei de quiromassatge / After sailing: Quiromassage service
- 17h00 aproximadament: Entrega de premis / Closing ceremony

***Es podran deixar els Lasers a Roses en el cas de que s'organitzi una expedició a l'Europeu de Croàcia i els carregarem el dia que es carreguin els Lasers dels regatistes de Roses!!**