

Piano degli allenamenti stagione 2019-2020

inizio	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	sabato e domenica
	mattino					Adulti libero
14:00			ALLENAMENTO GIOVANI 14.30 - 16.00 resp. Simone			Adulti libero se non c'è campionato LNA o LNC
16:00		ALLENAMENTO GIOVANI 16.45 – 18.15 resp. Simone	ALLENAMENTO GIOVANI 16.00 - 17.30 resp. Simone	ALLENAMENTO GIOVANI 16.45 – 18.15 resp. Simone		
18:00		ALLENAMENTO GIOVANI 18.15 – 19.45 resp. Simone	ELITE LN 17.30 – 19.30 resp. Simone	ALLENAMENTO GIOVANI 18.15 – 19.45 resp. Simone		
20:00	Adulti libero 20:00 - 22:00	Adulti Gruppo 1 20:00 - 22:00 resp. Rezzonico	Adulti Gruppo 1 19:30- 22:00 resp. Jacky Witz	Adulti libero 20:00 - 22:00	event. campionati regionali 20:00 - 22:00	Adulti libero 20:00 - 22:00



Negli orari liberi da allenamenti la palestra è a disposizione di tutti gli iscritti.

Società Tennis Tavolo Lugano

Palestra Polisportiva via al Chioso 7, Lugano,

iscrizione@sttlugano.ch

www.sttlugano.ch

presidente 079 619 4956 – allenatore 078 332 8046 – palestra 078 756 5810