

| | LUNEDÌ | MARTEDÌ | MERCOLEDÌ | GIOVEDÌ | VENERDÌ | SABATO | DOMENICA |
|-------|----------------------------|---------------------|------------------|----------------------------|-------------|-------------|-------------|
| 10:00 | ALLENAMENTO | ALLENAMENTO | ALLENAMENTO | ALLENAMENTO | ALLENAMENTO | ALLENAMENTO | ALLENAMENTO |
| 10:30 | LIBERO | LIBERO | LIBERO | LIBERO | LIBERO | LIBERO | LIBERO |
| 11:00 | 10:00-12:30 | 10:00-12:30 | 10:00-12:30 | 10:00-12:30 | 10:00-12:30 | 10:00-12:30 | 10:00-12:30 |
| 11:30 | | | | | | | |
| 12:00 | | | | | | | |
| 12:30 | ALLENAMENTO | ALLENAMENTO | ALLENAMENTO | ALLENAMENTO | ALLENAMENTO | ALLENAMENTO | ALLENAMENTO |
| 13:00 | LIBERO | LIBERO | LIBERO | LIBERO | LIBERO | LIBERO | LIBERO |
| 13:30 | 12:30-13:45 | 12:30-13:45 | 12:30-13:45 | 12:30-13:45 | 12:30-13:45 | 12:30-13:45 | 12:30-13:45 |
| 14:00 | | | | | | | |
| 14:30 | | | | | | | |
| 14:45 | | | | | | | |
| 15:00 | ALLENAMENTO | ALLENAMENTO | ALLENAMENTO | ALLENAMENTO | ALLENAMENTO | ALLENAMENTO | ALLENAMENTO |
| 15:15 | LIBERO | SENIOR | GIOVANI | LIBERO | LIBERO | LIBERO | LIBERO |
| 15:30 | 14:00-16:30 | 14:00-16:30 | 14:30-15:30 | 14:00-16:30 | 14:00-16:45 | 14:00-16:45 | 14:00-16:45 |
| 15:45 | | | | | | | |
| 16:00 | | | ALLENAMENTO | | | | |
| 16:15 | | | GIOVANI | | | | |
| 16:30 | | | 15:30-16:30 | | | | |
| 16:45 | | | | | | | |
| 17:00 | ALLENAMENTO | ALLENAMENTO | ALLENAMENTO | ALLENAMENTO | | | |
| 17:15 | GIOVANI | LIBERO | GIOVANI AGONISTI | GIOVANI | | | |
| 17:30 | 16:45-18:15 | 16:45-18:45 | 16:30-17:30 | 16:45-18:15 | | | |
| 17:45 | | | | | ALLENAMENTO | ALLENAMENTO | ALLENAMENTO |
| 18:00 | | | ALLENAMENTO | | LIBERO | LIBERO | LIBERO |
| 18:15 | | | GIOVANI AGONISTI | | 17:00-19:45 | 17:00-19:45 | 17:00-19:45 |
| 18:30 | ALLENAMENTO | | 17:30-18:30 | ALLENAMENTO | | | |
| 18:45 | GIOVANI AGONISTI | | ALLENAMENTO | GIOVANI AGONISTI | | | |
| 19:00 | 18:15-19:45 | PRINCIPIANTI ADULTI | LIBERO | 18:15-19:45 | | | |
| 19:15 | | 18:45-19:45 | 18:30-19:30 | | | | |
| 19:30 | | | | | | | |
| 19:45 | ADULTI PRINCIP 18:15-19:45 | | | ADULTI PRINCIP 18:15-19:45 | | | |
| 20:00 | | ALLENAMENTO | ALLENAMENTO | ALLENAMENTO | CAMPIONATO | ALLENAMENTO | ALLENAMENTO |
| 20:30 | LIBERO | TESSERATI | AVANZATI | TESSERATI | 20:00-22:00 | LIBERO | LIBERO |
| 21:00 | | 20:00-22:00 | 19:30-22:00 | 20:00-22:00 | | 19:45-22:00 | 19:45-22:00 |
| 21:30 | 20:00-22:00 | | | | | | |
| 22:00 | | | | | | | |

REGOLAMENTO

- L'ALLENAMENTO **DEV'ESSERE PRENOTATO** TRAMITE 'APP **TEAMCENTER**. IN CASO CONTRARIO COMPILARE IL FORMULARIO DI PRESENZA
- LA PRIORITÀ È PER CHI SI È ISCRITTO TRAMITE L'APP O PER CHI APPARTIENE AL GRUPPO SECONDO IL PROGRAMMA DELLA PALESTRA
- **IN PALESTRA POSSONO GIOCARE E SOSTARE AL MASSIMO 8 GIOCATORI/PERSONE (ESCLUSO L'ALLENATORE)**
- NELL'AREA DI GIOCO È VIETATO PORTARE EFFETTI PERSONALI
- PRIMA DI GIOCARE DISINFETTARSI LE MANI
- MANTENERE SEMPRE UNA DISTANZA SOCIALE DI SICUREZZA