

	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	14:30-16:00	14:00-16:30	14:00-16:45	14:00-16:45	14:00-16:45
15:45							
16:00							
16:15							
16:30			ALLENAMENTO				
16:45			GIOVANI AGONISTI				
17:00	ALLENAMENTO	ALLENAMENTO	16:00-18:00	ALLENAMENTO			
17:15	GIOVANI	LIBERO		GIOVANI	ALLENAMENTO		
17:30	16:45-18:15	16:45-18:30		16:45-18:15	LIBERO	ALLENAMENTO	ALLENAMENTO
17:45					17:00-19:45	LIBERO	LIBERO
18:00						17:00-19:45	17:00-19:45
18:15					ALLENAMENTO		
18:30	ALLENAMENTO		ALLENAMENTO	ALLENAMENTO	INTERMEDI		
18:45	GIOVANI AGONISTI		LIBERO	GIOVANI AGONISTI	18:00-19:30		
19:00	18:15-19:45	ALLENAMENTO	18:00-19:30	18:15-19:45			
19:15		LIBERO					
19:30		18:30-19:45					
19:45	ADULTI PRINCIP 18:15-19:45			ADULTI PRINCIP 18:15-19:45			
20:00	ALLENAMENTO	ALLENAMENTO	ALLENAMENTO	ALLENAMENTO	CAMPIONATO	ALLENAMENTO	ALLENAMENTO
20:30	LIBERO	INTERMEDI	AVANZATI	LIBERO	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 L'APPOSITA APP . 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
- PRIMA DI ENTRARE IN PALESTRA CAMBIARSI IN SPOGLIATOIO ED ENTRARE IN PALESTRA SOLO CON LE SCARPE DA GIOCO.
- PER ESSERE INSERITI NELLA LISTA MEMBRI DELLA APP RIVOLGERSI A JACKY WITZ 079 413 75 22