GIORNI E ORARI ALLENAMENTI STAGIONE 2019/2020

28/07/2019

	10 ORE DI CUI 1,5 FUORI	7 ORE DI CUI 1,5 FUORI	3,50 ORE DI CUI 1 FUORI	13,00 ORE DI CUI 2 FUORI	11 ORE DI CUI 2 FUORI	6,50 ORE DI CUI 2 FUORI	5 ORE DI CUI 2 FUORI	6,50 ORE DI CUI 2 FUORI	3 ORE DI CUI 0 FUORI:
RESPONSABILE	LUIGI	LUIGI + MARTINA	ELISA	EDY + SARA B.	EDY + SARA B.	SARA B. + LAURA T.	LAURA T. + VITTORIA	SARA B. + FILIPPO	GIULIA
	SOLO DANCE Effettivi	SOLO DANCE Div. Nazionale	QUARTETTI	AGONISTICA SENIOR	AGONISTICA JUNIOR	LIVELLI	AICS	PREAGONISMO	CAS
LUNEDI'	PALAZZETTO		PALAZZETTO	PALAZZETTO	PALAZZETTO	COOP	COOP		
	20.00-22.00 pista		22.00-23.00	14.30-15.30/16.00 Obbligatori 15.30/17.00 - Libero	17.00-18.00 Libero o Obbligatori	19.00-21.00	17.00-19.00		
MARTEDI'		PALAZZETTO		PALAZZETTO		PALAZZETTO		COOP	
		19.00-20.00 pista		15.30-17.00 Obbligatori CADETTE+ALLIEVE: 15.00-17.00 Obbligatori		14.30-15.30 FILIPPO + GIULIA o VITTORIA (a rotazione) (1 volta al mese FILIPPO + SARA I.)		17.00-19.00 1h Libero - 1 h pattinata	
PREPARAZIONE ATLETICA									
MERCOLEDI'	PALAZZETTO	PALAZZETTO		PALAZZETTO	PALAZZETTO	PALAZZETTO		PALAZZETTO	PALAZZETTO
	16.00-17.00 pista 17.00-18.00 DANZA	14.30-16.00 pista 16.00-17.00 danza		19.00-20.00 Obbligatori 20.00-21.00 Obbligatori Effettivi/altre EDY + SARA I. (gg dispari) EDY + SARA B. (gg pari) Chi fa solo LIBERO di Age SENIOR fa 20.00-22.00 21.00-22.00 Libero EDY + SARA I. + NUTI M. (gg dispari) EDY + SARA B. + MELLUZZA (gg pari)	19.00-20.00 Obbligatori EDY + SARA I. (gg dispari) EDY + SARA B. (gg pari) 20.00-21.30 Libero EDY + SARA I. e NUTI M. (gg dispari) EDY + SARA B. e MELLUZZA (gg pari)	22.00-23.00 Libero EDY + SARA I. e NUTI M. (gg dispari) EDY + MELLUZZA (gg pari)		17.00-18.00 pattinata 18.00-19.00 PALESTRA	17.30-18.00 GINNASTICA 18.00-19.00 PISTA
GIOVEDI'	CALENZANO	PALAZZETTO		COOP	COOP	PALAZZETTO	PALAZZETTO		
	21.30-23.00 pista			15.30-17.30 SE PIOVE PALAZZETTO 16.00-17.30 (preparazione a secco per pattinata) CADETTE: 15.30-17.00 (pattinata) 17.00-18.00 (obbligatori)	17.30-19.30 SE PIOVE PALAZZETTO 17.30-18.30 (preparazione a secco per pattinata)	14.30-16.00	16.00-17.00 17.00-18.00		
VENERDI'	COOP	COOP	COOP	PALAZZETTO					PALAZZETTO
	17.30-19.00 pista * N.B.: l'orario potrà essere spostato di mezz'ora nel corso dell'anno quindi: 18.00-19.30	19.00-20.30 pista * N.B.: l'orario potrà essere spostato di mezz'ora nel corso dell'anno quindi: 19.30-21.00	20.30-21.30 * N.B.: l'orario potrà essere spostato di mezz'ora nel corso dell'anno quindi: 21.00-22.00	14.30-16.30 Obbligatori 16.30-17.30 libero (dalle 15.30 chi fa solo Libero)					17.00-17.30 ginnastica 17.30-18.30 PISTA
SABATO	PALAZZETTO	PALAZZETTO	PALAZZETTO		PALAZZETTO		PALAZZETTO	PALAZZETTO	
	15.00-17.00 pista	17.00-18.00	13.30-15.00		10.30-12.00 - LIBERO 12.00-13.30 - OBBLIGATORI SARA B. + VITTORIA nei gg senza Edy e Barbara 1 Sabato al mese BARBARA - 1 sabato al mese EDY		18.00-19.00 pista 10.30-11.00	08.30-10.30 Liobero + obbligatori DANZA	
DOMENICA				PALAZZETTO	PALAZZETTO	PALAZZETTO	PALAZZETTO		