



## Programma mensile allenamenti CRGR: marzo 2015



Data	Giorno	Luogo	Alice	Tina	Naima	Lara	Gilda	Lena	Chiara	Silvia	Kristel	Lea	Alissa	Osservazioni	
1	domenica		libero	libero	libero	libero	libero	libero	libero	libero	libero	libero	libero		
2	lunedì	Losone	16:00-20:30	16:00-20:30	16:30-20:30	16:30-20:30	libero	16:30-20:30	16:30-20:30	17:15-20:30	16:30-19:30	libero	libero	Silvia – Lella	
3	martedì	Losone	17:30-20:30	16:45-20:30	15:30-20:30	15:30-20:30	libero	16:30-20:30	16:30-20:30	17:15-20:30	17:15-20:30	17:15-20:30	17:15-20:30	Silvia – Lella- Arianna	
4	mercoledì	Losone	libero	12:15-17:15	12:15-17:15	12:15-17:15	12:15-17:15	12:15-16:15	12:15-16:15	12:15-17:15	12:15-16:15	libero	12:15-16:15	Silvia – Lella	
5	giovedì	Losone	16:45-19:45	libero	libero	libero	libero	libero	libero	libero	libero	16:45-19:45	16:45-19:45	17:00-19:45	Billy
6	venerdì	Losone	16:30-20:00	16:30-20:00	16:30-20:00	16:30-20:00	16:30-20:00	16:30-20:00	16:30-20:00	17:15-20:00	16:30-20:00	libero	libero	Silvia – Arianna	
7	sabato	Breganzona	CT	CT	CT	CT	libero	CT	CT	CT	CT	libero	CT	Silvia- Lella- Billy	
8	domenica		libero	libero	libero	libero	libero	libero	libero	libero	libero	libero	libero		
9	lunedì	Losone	16:00-20:30	16:00-20:30	16:30-20:30	16:30-20:30	libero	16:30-20:30	16:30-20:30	17:15-20:30	16:30-19:30	libero	libero	Silvia – Lella	
10	martedì	Losone	17:30-20:30	16:45-20:30	15:30-20:30	15:30-20:30	libero	16:30-20:30	16:30-20:30	17:15-20:30	17:15-20:30	17:15-20:30	17:15-20:30	Silvia – Lella- Arianna	
11	mercoledì	Losone	libero	12:15-17:15	12:15-17:15	12:15-17:15	12:15-17:15	12:15-16:15	12:15-16:15	12:15-17:15	libero	12:15-16:15	12:15-16:15	Silvia – Lella	
12	giovedì	Losone	16:45-19:45	libero	libero	libero	libero	16:45-19:45	16:45-19:45	libero	16:45-19:45	16:45-19:45	17:00-19:45	Billy	
13	venerdì	Losone	17:00 -20:00	17:00 -20:00	17:00 -20:00	17:00 -20:00	17:00 -20:00	libero	libero	17:00 -20:00	17:00 -20:00	libero	libero	Arianna	
14	sabato	Glarona	libero	Glarner Cup	Glarner Cup	Glarner Cup	libero	Glarner Cup	Glarner Cup	libero	libero	libero	Glarner Cup	Silvia- Billy	
15	domenica	Losone	Glarner Cup	libero	libero	libero	libero	libero	libero	Glarner Cup	Glarner Cup	libero	libero	Silvia- Billy	



## Programma mensile allenamenti CRGR: **marzo** 2015

Data	Giorno	Luogo	Alice	Tina	Naima	Lara	Gilda	Lena	Chiara	Silvia	Kristel	Lea	Alissa	Osservazioni	
16	lunedì	Losone	16:00-20:30	16:00-20:30	16:30-20:30	16:30-20:30	17:30-20:30	16:30-20:30	16:30-20:30	17:15-20:30	16:30-19:30	libero	libero	Silvia - Lella	
17	martedì	Losone	17:30-20:30	16.45-20.30	15.30-20.30	15.30-20.30	libero	16.30-20.30	16.30-20.30	17.15-20.30	17:15-20:30	17:15-20:30	17:15-20:30	Silvia - Arianna	
18	mercoledì	Losone	libero	12:15-17:15	12:15-17:15	12:15-17:15	12:15-17:15	12:15-16:15	12:15-16:15	12:15-17:15	12:15-17:15	libero	libero	Silvia - Lella	
19	giovedì	Losone	libero	libero	libero	libero	libero	libero	libero	libero	libero	libero	libero		
20	venerdì	Losone	09:30- 16:30	09:30- 16:30	09:30- 16:30	09:30- 16:30	09:30- 14:30	09:30- 15:30	09:30- 15:30	09:30- 16:30	09:30- 14:30	09:30- 13:00	09:30- 13:00	Silvia - Billy- Arianna	
21	sabato	Losone	9.00-15.00	9.00-15.00	9.00-15.00	9.00-15.00	libero	09:00- 13:30	09:00- 13:30	9.00-14.00	09:00- 13:00	09:00-12:30	09:00-12:30	Silvia- Billy	
22	domenica	Losone	libero	libero	libero	libero	libero	libero	libero	libero	libero	libero	libero		
23	lunedì	Losone	16:00-20:30	16:00-20:30	16:30-20:30	16:30-20:30	libero	16:30-20:30	16:30-20:30	17:15-20:30	libero	libero	libero	Silvia - Lella	
24	martedì	Losone	17:30-20:30	16.45-20.30	15.30-20.30	15.30-20.30	libero	16.30-20.30	16.30-20.30	17.15-20.30	17:15-20:30	17:15-20:30	17:15-20:30	Silvia - Lella- Arianna	
25	mercoledì	Losone	libero	12:15-17:15	12:15-17:15	12:15-17:15	12:15-17:15	12:15-16:15	12:15-16:15	12:15-17:15	libero	libero	libero	Silvia - Lella	
26	giovedì	Losone	16.45-19.45	libero	libero	libero	libero	libero	libero	libero	libero	16.45-19.45	16.45-19.45	17:00-19.45	Billy
27	venerdì	Losone	16.30-20.30	16.30-20.30	16.30-20.30	16.30-20.30	16.30-20.00	16:30-20:00	16:30-20:00	17.15-20.00	16.30-20.00	libero	libero	Silvia - Arianna	
28	sabato	Losone- Cornaux	9.00-14.00	9.00-14.00	9.00-14.00	9.00-14.00	libero	Qualifica Jeunesse	Qualifica Jeunesse	Qualifica Jeunesse	Qualifica Jeunesse	09:00-12:00	09:00-12:30	Silvia (gara) - Billy	
29	domenica	Cornaux	libero	libero	libero	libero	libero	Qualifica Jeunesse	Qualifica Jeunesse	Qualifica Jeunesse	Qualifica Jeunesse	libero	libero	Silvia	
30	lunedì	Losone	16:00-20:30	16:00-20:30	16:30-20:30	16:30-20:30	17:30-20:30	libero	libero	libero	libero	libero	libero	Silvia - Lella	
31	martedì	Losone	17:30-20:30	16.45-20.30	15.30-20.30	15.30-20.30	libero	16.30-20.30	16.30-20.30	17.15-20.30	17:15-20:30	17:15-20:30	17:15-20:30	Silvia - Lella- Arianna	

Arbedo 02.03.2015  
 Attenzione: il presente programma è provvisorio e potrà subire delle modifiche