



## Programma mensile allenamenti CRGR: novembre 2015



Data	Giorno	Luogo	Tina	Naima	Lara	Lena	Chiara	Silvia	Kristel	Alissa	Federica	Osservazioni
1	domenica		libero	libero	libero	libero	libero	libero	libero	libero	libero	
2	lunedì	Losone	14:30-19:30	14:30-19:30	14:30-19:30	14:30-19:00	14:30-19:00	17:30-20:30	17:30-20:30	17:30-20:30	17:30-20:30	Silvia- Lella
3	martedì	Losone	15:30-20:00	15:30-20:00	15:30-20:00	15:30-19:00	15:30-19:00	17:30- 20:00	17:30- 20:00	17:30- 20:00	17:30- 20:00	Silvia - Lella
4	mercoledì	Losone	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	12:15:16:15	12:15:16:15	Silvia - Lella
5	giovedì	Losone	recupero	recupero	recupero	recupero	recupero	recupero	recupero	recupero	recupero	
6	venerdì	Losone	16:30-20:30	16:30-20:30	16:30-20:30	16:30-20:30	16:30-20:30	17:30-20:30	17:30-20:30	17:30-20:30	17:30-20:30	Silvia - Billy
7	sabato	Losone	09:00-15:00	09:00-15:00	09:00-15:00	09:00-14:00	09:00-14:00	09:00-15:00	09:00-13:00	09:00-14:00	09:00-13:00	Silvia - Giovanna
8	domenica	Losone	libero	libero	libero	libero	libero	libero	libero	libero	libero	
9	lunedì	Losone	14:30:19:30	14:30:19:30	14:30:19:30	14:30:19:00	14:30:19:00	17:30-20:30	17:30-20:30	libero	17:30-20:30	Silvia- Lella
10	martedì	Losone	15:30-20:00	15:30-20:00	15:30-20:00	15:30-19:00	15:30-19:00	17:30- 20:00	17:30- 20:00	17:30- 20:00	17:30- 20:00	Silvia - Lella- Billy
11	mercoledì	Losone	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	12:15:16:15	12:15:16:15	Silvia - Lella
12	giovedì	Losone	recupero	recupero	recupero	recupero	recupero	recupero	recupero	recupero	recupero	
13	venerdì	Tenero	16:30-20:30	16:30-20:30	16:30-20:30	16:30-20:30	16:30-20:30	17:30-20:30	17:30-20:30	17:30-20:30	17:30-20:30	Silvia - Billy
14	sabato	Losone	09:00-15:00	09:00-15:00	09:00-15:00	09:00-14:00	09:00-14:00	09:00-15:00	09:00-13:00	09:00-14:00	09:00-13:00	Silvia - Billy
15	domenica	Losone	libero	libero	libero	libero	libero	libero	libero	libero	libero	



## Programma mensile allenamenti CRGR: novembre 2015

Data	Giorno	Luogo	Tina	Naima	Lara	Lena	Chiara	Silvia	Kristel	Alissa	Federica	Osservazioni
16	lunedì	Losone	14:30:19:30	14:30:19:30	14:30:19:30	14:30:19:00	14:30:19:00	17:30-20:30	17:30-20:30	17:30-20:30	17:30-20:30	Silvia- Lella
17	martedì	Losone	15:30-20:00	15:30-20:00	15:30-20:00	15:30-19:00	15:30-19:00	17:30- 20:00	17:30- 20:00	17:30- 20:00	17:30- 20:00	Silvia - Lella- Billy
18	mercoledì	Losone	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	12:15:16:15	12:15:16:15	Silvia - Lella
19	giovedì	Losone	recupero	recupero	recupero	recupero	recupero	recupero	recupero	recupero	recupero	recupero per chi ha perso allenamenti (Billy)
20	venerdì	Losone	16:30-20:30	16:30-20:30	16:30-20:30	16:30-20:30	16:30-20:30	17:30-20:30	17:30-20:30	17:30-20:30	17:30-20:30	Silvia - Billy
21	sabato	Losone	09:00-13:00 (ore 14.00 assemblea ACTG)	09:00-13:00 (ore 14.00 assemblea ACTG)	09:00-13:00 (ore 14.00 assemblea ACTG)	09:00-14:00	09:00-14:00	09:00-14:00	10:00-14:00	09:00-14:00	10:00-14:00	Silvia - Giovanna
22	domenica		libero	libero	libero	libero	libero	libero	libero	libero	libero	
23	lunedì	Losone	14:30:19:30	14:30:19:30	14:30:19:30	14:30:19:00	14:30:19:00	17:30-20:30	17:30-20:30	libero	17:30-20:30	Silvia- Lella
24	martedì	Losone	15:30-20:00	15:30-20:00	15:30-20:00	15:30-19:00	15:30-19:00	17:30- 20:00	17:30- 20:00	17:30- 20:00	17:30- 20:00	Silvia - Lella- Billy
25	mercoledì	Losone	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	12:15:16:15	12:15:16:15	Silvia - Lella
26	giovedì	Losone	recupero	recupero	recupero	recupero	recupero	recupero	recupero	recupero	recupero	recupero per chi ha perso allenamenti (Billy)
27	venerdì	Losone	ZZ Macolin	ZZ Macolin	ZZ Macolin	ZZ Macolin	ZZ Macolin	17:30-20:30	17:30-20:30	17:30-20:30	17:30-20:30	Silvia
28	sabato	Chiasso	ZZ Macolin	ZZ Macolin	ZZ Macolin	ZZ Macolin	ZZ Macolin	Gala ACTG	Gala ACTG	Gala ACTG	Gala ACTG	Silvia
29	domenica		ZZ Macolin	ZZ Macolin	ZZ Macolin	ZZ Macolin	ZZ Macolin	libero	libero	libero	libero	
30	lunedì	Losone	libero	libero	libero	libero	libero	17:30-20:30	17:30-20:30	17:30-20:30	17:30-20:30	Silvia- Lella

Arbedo	31.10.2015
<b>Attenzione:</b>	il presente programma è provvisorio e potrà subire delle modifiche