



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



Data	Giorno	Luogo	Tina	Naïma	Lara	Lena	Chiara	Silvia	Kristel	Alissa	Federica	Osservazioni
1	giovedì	Losone	libero	libero	libero	libero	libero	libero	libero	libero	libero	
2	venerdì	Losone	16:30-20:30	16:30-20:30	16:30-20:30	16:30-20:30	16:30-20:30	17:15-20:30	17:15-20:30	17:15-20:30	17:00-20:30	Silvia- Billy
3	sabato	Losone	09:00-15:00	09:00-15:00	09:00-15:00	09:00-12:30	09:00-12:30	09:00-12:30	09:00-12:30	09:00-15:00	09:00-13:00	Silvia-Billy
4	domenica	Losone	libero	libero	libero	Test AK 9-10-11	Test AK 9-10-11	Test AK 9-10-11	Test AK 9-10-11	libero	libero	Silvia- Billy
5	lunedì	Losone	14:30:19:30	14:30:19:30	14:30:19:30	libero	libero	libero	libero	17:15-20:30	17:15-20:30	Silvia- Lella
6	martedì	Macolin	15:30:20:00	15:30:20:00	15:30:20:00	15:30:19:00	15:30:19:00	17:15-20:00	17:15-20:00	17:15-20:00	17:15-20:00	Silvia - Lella
7	mercoledì	Losone	12:15:17:15	12:15:17:15	12:15:17:15	12:15:16:15	12:15:16:15	12:15:16:15	12:15:16:15	12:15:16:15	12:15:16:15	Silvia - Lella
8	giovedì	Losone	recupero	recupero	17:00:20:00	recupero	recupero	17:00:20:00	17:00:20:00	recupero	recupero	recupero per chi ha perso allenamenti
9	venerdì	Losone	16:30-20:30	16:30-20:30	16:30-20:30	16:30-20:30	16:30-20:30	17:15-20:30	17:15-20:30	17:15-20:30	17:00-20:30	Silvia - Billy
10	sabato	Losone	09:00-15:00	09:00-15:00	09:00-15:00	09:00-14:00	libero	09:00-15:00	09:00-13:00	09:00-13:00	09:00-13:00	Silvia - Billy
11	domenica	Losone	libero	libero	libero	libero	libero	libero	libero	libero	libero	
12	lunedì	Losone	14:30:19:00	14:30:19:00	14:30:19:00	14:30:19:00	14:30:19:00	17:15-20:30	17:15-20:30	17:15-20:30	17:15-20:30	Silvia- Lella
13	martedì	Tenero	15:30:20:00	15:30:20:00	15:30:20:00	15:30:19:00	15:30:19:00	17:15-20:00	17:15-20:00	17:15-20:00	17:15-20:00	Silvia - Lella
14	mercoledì	Losone	12:15:17:15	12:15:17:15	12:15:17:15	12:15:16:15	12:15:16:15	12:15:16:15	12:15:16:15	12:15:16:15	12:15:16:15	Silvia - Lella
15	giovedì	Losone	libero	libero	libero	libero	libero	libero	libero	libero	libero	
16	venerdì	Losone	ZZ	ZZ	ZZ	ZZ	ZZ	libero	libero	libero	libero	
17	sabato	Tenero (Naviglio2)	ZZ	ZZ	ZZ	ZZ	ZZ	09:00-15:00	09:00-15:00	09:00-15:00	09:00-15:00	Silvia Macolin - Billy allenamento
18	domenica	Losone	ZZ	ZZ	ZZ	ZZ	ZZ	libero	libero	libero	libero	



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

Data	Giorno	Luogo	Tina	Naima	Lara	Lena	Chiara	Silvia	Kristel	Alissa	Federica	Osservazioni
19	lunedì	Losone	libero	libero	libero	libero	libero	17:15-20:30	17:15-20:30	17:15-20:30	17:15-20:30	Silvia- Lella
20	martedì	Losone	15:30:20:00	15:30:20:00	15:30:20:00	15:30:19:00	15:30:19:00	17:15-20:00	17:15-20:00	17:15-20:00	17:15-20:00	Silvia - Lella
21	mercoledì	Losone	12:15:17:15	12:15:17:15	12:15:17:15	12:15:16:15	12:15:16:15	12:15:16:15	12:15:16:15	12:15:16:15	12:15:16:15	Silvia - Lella
22	giovedì	Losone	libero	libero	libero	libero	libero	libero	libero	libero	libero	
23	venerdì	Losone	16:30-20:30	16:30-20:30	16:30-20:30	16:30-20:30	16:30-20:30	17:15-20:30	17:15-20:30	17:15-20:30	17:00-20:30	Silvia - Billy
24	sabato	Tenero (Naviglio3)	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	09:00-13:00	09:00-13:00	Silvia - Billy
25	domenica	Losone	libero	libero	libero	libero	libero	libero	libero	libero	libero	
26	lunedì	Tenero	4T	4T	4T	4T	4T	4T	4T	4T	4T	
27	martedì	Tenero	4T	4T	4T	4T	4T	4T	4T	4T	4T	
28	mercoledì	Tenero	4T	4T	4T	4T	4T	4T	4T	4T	4T	
29	giovedì	Tenero	4T	4T	4T	4T	4T	4T	4T	4T	4T	
30	venerdì	Tenero	4T	4T	4T	4T	4T	4T	4T	4T	4T	

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