



Programma mensile allenamenti CRGR: **aprile 2016**



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



Programma mensile allenamenti CRGR: **aprile 2016**



Data	Giorno	Luogo	Tina	Naima	Lara	Lena	Silvia	Kristel	Alissa	Federica	Osservazioni
18	lunedì	Losone	14:30:19:30	14:30:19:30	14:30:19:30	libero	libero	libero	libero	17:00-20:30	Silvia – Lella
19	martedì	Losone	15:30-20:00	15:30-20:00	15:30-20:00	15:30-19:00	17:30- 20:00	17:30- 20:00	17:30- 20:00	17:30- 20:00	Silvia – Lella
20	mercoledì	Losone	12:15-17:15	12:15-17:15	12:15-17:15	12:15-16:15	12:15-17:15	12:15-16:15	12:15-16:15	12:15-16:15	Silvia- Lella
21	giovedì	Losone	recupero	recupero	recupero	recupero	recupero	recupero	recupero	recupero	
22	venerdì	Losone	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
23	sabato	Losone	09:00-15:00	09:00-15:00	09:00-15:00	09:00-14:00	09:00-15:00	09:00-13:00	09:00-14:00	09:00-13:00	Silvia – Billy
24	domenica		libero	libero	libero	libero	libero	libero	libero	libero	
25	lunedì	Losone	14:30-19:30	14:30-19:30	14:30-19:30	14:30-19:00	17:30-20:30	17:30-20:30	17:30-20:30	17:30-20:30	Silvia- Lella
26	martedì	Losone	15:30-20:00	15:30-20:00	15:30-20:00	15:30-19:00	17:30- 20:00	17:30- 20:00	17:30- 20:00	17:30- 20:00	Silvia – Lella
27	mercoledì	Losone	12:15-17:15	12:15-17:15	12:15-17:15	12:15-16:15	12:15-17:15	12:15-16:15	12:15-16:15	12:15-16:15	Silvia- Lella
28	giovedì	Losone	recupero	recupero	recupero	recupero	recupero	recupero	recupero	recupero	
29	venerdì	Losone	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
30	sabato	Losone – Uster	Qualifica per CS	Qualifica per CS	Qualifica per CS	09:00-14:00	09:00-14:00	09:00-13:00	09:00-14:00	09:00-13:00	Silvia – Billy

Arbedo	31.03.2016
Attenzione:	il presente programma è provvisorio e potrà subire delle modifiche