

MELEGNANO NUOTO (Stagione Agonistica 20011-2012)

ORARI ALLENAMENTO 26 SETTEMBRE - 1° OTTOBRE 2011

	Categoria Italiani	Categoria	rag 1° - es.A	Es.A 1° - ES. "B"	MASTER
LUNEDI' 26	17.00 - 19.00	17.00 - 19.00	17.00 - 19.00	17.00 - 18.30	//////////
	Preparazione atletica	Preparazione atletica	Preparazione atletica	Preparazione atletica	
MARTEDI' 27	18.30 - 21.00	15.00 - 17.00	15.00 - 17.00	//////////	//////////
	Preparazione atletica Nuoto	Preparazione atletica Nuoto	Preparazione atletica Nuoto		
MERCOLEDI 28	15.00 - 17.00	17.00 - 19.00	17.00 - 19.00	17.00 - 18.30	//////////
	Nuoto	Nuoto	Nuoto	Nuoto	
GIOVEDI' 29	17.00 - 19.00	15.00 - 17.00	15.00 - 17.00	18.00 - 19.30	//////////
	Nuoto	Nuoto	Nuoto	Nuoto	
VENERDI' 30	18.30 - 21.00	15.00 - 17.00	15.00 - 17.00	//////////	//////////
	Preparazione atletica Nuoto	Preparazione atletica Nuoto	Preparazione atletica Nuoto		
SABATO 1°	14.30 - 16.30	14.30 - 16.30	14.30 - 16.30	14.30 - 16.00	//////////
	Nuoto	Nuoto	Nuoto	Nuoto	

N.B.: Orari definitivi e gruppi d'allenamento, verranno comunicati entro la fine della settimana.

il Direttore Tecnico

Dario Dragoni

6 allenamenti

CANNISTRARO
CREMONESI
DISIMINO
DONATI
FAVARO
GRIMOLDI
MAFFEZZONI
ORSI
VALENTI
VIMERCATI F.
VIMERCATI L.

6 allenamenti

BAGNOLI
BONOMI
BOVOLENTA
DI CIAULA
FORTE
GASPARRI
PRINELLI
SCALMANI
TOSCANO
TRIPODI

5 allenamenti

COLOMBI 98
PANDINI 00
BIRAGHI 00
BOSSI 99
BARCELLESI 98
MAGNANI 99
SOI 99
GALASSI 99

4 allenamenti

GASPARRI F. 02
ARNOLDI 01
ASTORRI 01
ABBIATI 01
CARPITA 02
SANGALLI N. 01
DE SURY 02
ORSI V. 02
SANGALLI J 03
RIZZI 01
MOLINARI 01
LOCATELLI 01
DI LERNIA 01
SANGALLI L 02