

**ORARI ALLENAMENTO VALIDI DA
LUNEDI' 3 OTTOBRE 2011**

	CATEGORIA ITALIANI	CATEGORIA ESORDIENTI "A"	CATEG.-ES.. "A" Tempo pieno	ESORDIENTI. "B"	SENIORES MASTER
LUNEDI'	15.00 - 17.15	15.00 - 17.15	18.00 - 19.30	18.00 - 19.30	20.15 21.45
	Nuoto	Nuoto	Nuoto	Nuoto	Nuoto
MARTEDI'	19.30 - 22.00	15.00 - 17.15	//////////	//////////	//////////
	Prep. Atl./ Nuoto	Prep. Atl./ Nuoto			
MERCOL.	15.00 - 17.15	15.00 - 17.15	18.30 - 20.15	18.30 - 20.00	//////////
	Nuoto	Nuoto	Nuoto	Nuoto	
GIOVEDI'	15.00 - 17.15	15.00 - 17.15	18.00 - 19.30	18.00 - 19.30	20.15 21.45
	Nuoto	Nuoto	Nuoto	Nuoto	Nuoto
VENERDI'	19.30 - 22.00	15.00 - 17.15	//////////	//////////	//////////
	Prep. Atl./ Nuoto	Prep. Atl./ Nuoto			
SABATO	14.30 - 16.30/17.00	14.30 - 16.30/17.00	14.30 - 16.30	09.00 - 10.30	//////////
	Nuoto	Nuoto	Nuoto	Nuoto	

**N.B.: GLI ALLENAMENTI ENTRO LA META' DI OTTOBRE POTREBBERO SUBIRE
VARIAZIONI NELLA GIORNATA DEL SABATO PER GLI ES.B ED ES.A 1° ANNI
NELLE GIORNATA DI MERCOLEDÌ PER CATEGORIA ITALIANI**

N.B.: Per gli esordienti A: 4/5 allenamenti alla settimana

N.B.: Per gli esordienti B: 3/4 allenamenti alla settimana

il Direttore Tecnico

Dario Dragoni