



# STAGIONE AGONISTICA 2018/2019

## ORARI ALLENAMENTI PER CATEGORIE

<b>PRE-LEVE</b>	<b>LUNEDÌ – MERCOLEDÌ 17.30-18.15</b>
<b>ES.C</b>	<b>LUNEDÌ – MERCOLEDÌ – VENERDÌ 17.15-18.15</b>
<b>ES.B</b>	<b>LUNEDÌ – MARTEDÌ – GIOVEDÌ – VENERDÌ 18.15-19.30</b>
<b>ES.A</b>	<b><u>ES.A1</u> LUNEDÌ – MARTEDÌ – GIOVEDÌ – VENERDÌ 16.30-18.15</b> <b><u>ES.A2</u> LUNEDÌ – MARTEDÌ – MERCOLEDÌ - GIOVEDÌ – VENERDÌ 16.30-18.15</b>
<b>ASSOLUTI PROP.</b>	<b>LUNEDÌ- MERCOLEDÌ – 16.45-18.15</b> <b>VENERDÌ - 16.00 – 17.30</b>
<b>ASSOLUTI MEDIO LIVELLO</b>	<b>LUNEDÌ – MARTEDÌ – GIOVEDÌ – VENERDÌ 14.30-16.45</b>
<b>ASSOLUTI ALTO LIVELLO</b>	<b>LUNEDÌ – MERCOLEDÌ – VENERDÌ (primi 30' in palestra) 13.45-16.45</b> <b>MARTEDÌ – GIOVEDÌ - SABATO 14.00 – 16.45</b> <b>DOPPIO ALLENAMENTO MARTEDÌ – GIOVEDÌ 19.30-21.00</b>
<b>SINCRO</b>	<b>LUNEDÌ – MERCOLEDÌ – VENERDÌ 14.30-18.30</b>

