

PROGRAMMA SETTIMANALE 12/03 - 16/03



DUTY BOYS: DEL BONO, DEL FIORENTINO

	MATTINO	POMERIGGIO	SERA
LUNEDÌ 12	ORE 7.15 - COLAZIONE	ORE 14.00 - FISIO	ORE 20.00 CENA
	ORE 8.00 - 14.00 - SCUOLA	ORE 14.30 - 16.00 STUDIO	ORE 20.30 - 22.00
	ORE 14.00 - PRANZO	ORE 16.15 - PARTENZA BUS IOLO	ORE 22.40 - DORMIRE
		ORE 16.30 - 19.00 : COLLETTIVO + REPARTI	
		ORE 19.00 - RIENTRO BUS	
MARTEDÌ 13		ORE 14.00 - FISIO	ORE 20.00 CENA
	ORE 7.15 - COLAZIONE	ORE 14.30 - 16.00 STUDIO	ORE 20.30 - 22.00 tempo libero
	ORE 8.00 - 14.00 - SCUOLA	ORE 17.30 PARTENZA pullmino + auto	ORE 22.40 - DORMIRE
	ORE 14.00 - PRANZO	ORE 18.00 ALLENAMENTO CONGIUNTO CURPS	
		ORE 21.00 RIENTRO	
MERCOLEDÌ 14		ORE 14.00 - FISIO	ORE 20.00 CENA
	ORE 7.15 - COLAZIONE	ORE 15.30 - 17.00 PALESTRA	ORE 21.20 - 22.15 TEMPO LIBERO
	ORE 8.00 - 14.00 - SCUOLA	ORE 17.00 - 18.30 TEMPO LIBERO	ORE 22.30 - DORMIRE
	ORE 14.00 - PRANZO	ORE 18.30 - 20.00 STUDIO	
GIOVEDÌ 15	ORE 7.15 - COLAZIONE	ORE 14.00 - FISIO	ORE 20.00 CENA
	ORE 8.00 - 14.00 - SCUOLA	ORE 15.30 allenamento ludico o trekking	ORE 20.30 - 21.45 TEMPO LIBERO
	ORE 14.00 - PRANZO	ORE 18.30 - 20.00 STUDIO	ORE 22.00 - DORMIRE
VENERDÌ 16	ORE 7.15 - COLAZIONE	ORE 14.30 RIENTRO ATLETI AI CLUB DI APPARTENENZA	
	ORE 8.00 - 14.00 - SCUOLA		
	ORE 14.00 - PRANZO		