

PROGRAMMA SETTIMANALE 16/04 - 20/04



DUTY BOYS: ROMANO, LAWRENCE

	MATTINO	POMERIGGIO	SERA
LUNEDÌ 16	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 tempo libero
	ORE 14.00 - PRANZO	ORE 16.15 PARTENZA BUS IOLO	ORE 22.00 - DORMIRE
		ORE 16.30 - 19.00 allenamento collettivo + pesi	
		ORE 19.15 RIENTRO BUS	
MARTEDÌ 17	ORE 7.15 - COLAZIONE	ORE 14.00 - FISIO	ORE 20.00 CENA
	ORE 8.00 - 14.00 - SCUOLA	ORE 15.45 PARTENZA BUS COIANO	ORE 20.30 - 22.00 tempo libero
	ORE 14.00 - PRANZO	ORE 16.00 - 17.45 allenamento + atletico	ORE 22.00 - DORMIRE
		ORE 18.00 RIENTRO BUS	
		18.30 - 20.00 studio	
MERCOLEDÌ 18	ORE 7.15 - COLAZIONE	ORE 14.00 - FISIO	ORE 20.00 CENA
	ORE 8.00 - 14.00 - SCUOLA	ORE 14.30 - 16.30 STUDIO	ORE 20.30 - 22.00 tempo libero
	ORE 14.00 - PRANZO	ORE 16.15 PARTENZA BUS IOLO	ORE 22.00 - DORMIRE
		ORE 16.30 - 18.30 ALLENAMENTO COLLETTIVO	
		ORE 19.15 RIENTRO BUS	
GIOVEDÌ 19	ORE 7.15 - COLAZIONE	ORE 14.00 - FISIO	ORE 20.00 CENA
	ORE 8.00 - 14.00 - SCUOLA	ORE 15.45 attività in Convitto	ORE 20.30 - 22.00 tempo libero
	ORE 14.00 - PRANZO		ORE 22.00 - DORMIRE
		18.30 - 20.00 studio	
VENERDÌ 20	ORE 7.15 - COLAZIONE	RIENTRO AI CLUB	
	ORE 8.00 - 14.00 - SCUOLA		
	ORE 14.00 - PRANZO		

