

PROGRAMMA SETTIMANALE 28/05 - 01/06



DUTY BOYS: del bono, neculai

	MATTINO	POMERIGGIO	SERA
LUNEDÌ 28	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 - 19.15 allenamento specifico e collettivo	
		ORE 19.45 RIENTRO BUS	
MARTEDÌ 29	ORE 7.15 - COLAZIONE	ORE 14.00 - FISIO	ORE 21.00 CENA
	ORE 8.00 - 14.00 - SCUOLA	ORE 15.00 permanenza convitto	ORE 21.30 - 22.30 tempo libero
	ORE 14.00 - PRANZO	ORE 16.00 - 17.30 allenamento	ORE 22.00 - DORMIRE
		ORE 18.15 - 20.00 STUDIO	
MERCOLEDÌ 30	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 ALLENAMENTO	
	ORE 19.30 RIENTRO BUS		
GIOVEDÌ 31	ORE 7.15 - COLAZIONE	ORE 14.00 - FISIO	ORE 20.00 CENA
	ORE 8.00 - 14.00 - SCUOLA	ATTIVITA' FISICA CONVITTO	ORE 21.30 - 22.30 tempo libero
	ORE 14.00 - PRANZO	ATTIVITA' FISICA CONVITTO	ORE 22.00 - DORMIRE
		ATTIVITA' FISICA CONVITTO	
	ORE 18.15 - 20.00 STUDIO		
VENERDÌ 1	ORE 7.15 - COLAZIONE	RIENTRO AI CLUB	
	ORE 8.00 - 14.00 - SCUOLA		
	ORE 14.00 - PRANZO		

