

# PROGRAMMA SETTIMANALE 07/05 - 11/05



DUTY BOYS: MOR, SESTINI

	MATTINO	POMERIGGIO	SERA
<b>LUNEDÌ 7</b>	ORE 7.15 - COLAZIONE	ORE 14.00 - FISIO	<b>ORE 20.00 CENA</b>
	ORE 8.00 - 14.00 - SCUOLA	ORE 14.30 - 16.00 STUDIO	ORE 20.30 - 22.00 tempo libero
	ORE 14.00 - PRANZO	<b>ORE 16.15 PARTENZA BUS IOLO</b>	ORE 22.00 - DORMIRE
		<b>ORE 16.30 - 19.00 allenamento specifico e collettivo</b>	
		<b>ORE 19.30 RIENTRO BUS</b>	
<b>MARTEDÌ 8</b>	ORE 7.15 - COLAZIONE	ORE 14.00 - FISIO	<b>ORE 21.00 CENA</b>
	ORE 8.00 - 14.00 - SCUOLA	<b>ORE 15.30 PARTENZA BUS GISPI</b>	ORE 21.30 - 22.30 tempo libero
	ORE 14.00 - PRANZO	<b>ORE 15.45 - 17.30 allenamento</b>	ORE 22.00 - DORMIRE
		<b>ORE 18.00 RIENTRO BUS</b>	
		<b>ORE 18.15 - 20.00 STUDIO</b>	
<b>MERCOLEDÌ 9</b>	ORE 7.15 - COLAZIONE	ORE 14.00 - FISIO	<b>ORE 20.00 CENA</b>
	ORE 8.00 - 14.00 - SCUOLA	<b>ORE 14.30 - 16.00 STUDIO</b>	ORE 20.30 - 22.00 tempo libero
	ORE 14.00 - PRANZO	<b>ORE 16.15 PARTENZA BUS IOLO</b>	ORE 22.00 - DORMIRE
		<b>ORE 16.30 - 18.30 allenamento specifico e collettivo</b>	
		<b>ORE 19.15 RIENTRO BUS</b>	
<b>GIOVEDÌ 10</b>	ORE 7.15 - COLAZIONE	ORE 14.00 - FISIO	<b>ORE 21.00 CENA</b>
	ORE 8.00 - 14.00 - SCUOLA	<b>ORE 15.30 PARTENZA A PIEDI GISPI</b>	ORE 21.30 - 22.30 tempo libero
	ORE 14.00 - PRANZO	<b>ORE 15.50 - 17.30 allenamento</b>	ORE 22.00 - DORMIRE
		<b>ORE 18.00 RIENTRO A PIEDI</b>	
		<b>ORE 18.30 - 20.00 STUDIO</b>	
<b>VENERDÌ 11</b>	ORE 7.15 - COLAZIONE	RIENTRO AI CLUB	
	ORE 8.00 - 14.00 - SCUOLA		
	ORE 14.00 - PRANZO		

