



Programma mensile allenamenti CRGR: **ottobre 2014**



Data	Giorno	Luogo	Micol	Alice	Tina	Naima	Lara	Gilda	Lena	Chiara	Silvia	Kristel	Osservazioni
1	mercoledì	Losone	libero	libero	12:15-17:15	12:15-17:15	12:15-17:15	12:15-17:15	12:15-16:15	12:15-16:15	12:15-17:15	libero	Silvia – Lella
2	giovedì	Losone	16.45-19.45	16.45-19.45	libero	libero	libero	libero	16.45-19.45	16.45-19.45	16.45-19.45	16.45-19.45	Billy
3	venerdì	Losone	16.30-20.30	16.30-20.30	16.30-20.30	16.30-20.30	16.30-20.30	16.30-20.30	libero	libero	17.15-20.30	16.30-20.00	Silvia – Arianna
4	sabato	Biasca	13:30-17:30	13:30-17:30	13:30-17:30	13:30-17:30	13:30-17:30	13:30-17:30	13:30-17:30	13:30-17:30	13:30-17:30	libero	Silvia- Billy
5	domenica		libero	libero	libero	libero	libero	libero	libero	libero	libero	libero	
6	lunedì	Losone	16:00-20:30	16:00-20:30	16:00-20:30	16:30-20:30	16:30-20:30	17:30-20:30	16:30-20:30	16:30-20:30	17:15-20:30	16:30-20:30	Silvia – Lella-Arianna
7	martedì	Losone	17:30-20:30	17:30-20:30	16.45-20.30	15.30-20.30	15.30-20.30	15.30-20.30	16.30-20.00	16.30-20.00	17.15-20.30	16.30-19.30	Silvia – Lella
8	mercoledì	Losone	libero	libero	12:15-17:15	12:15-17:15	12:15-17:15	12:15-17:15	12:15-16:15	12:15-16:15	12:15-17:15	libero	Silvia – Lella
9	giovedì	Losone	16.45-19.45	16.45-19.45	16.45-19.45	16.45-19.45	16.45-19.45	16.45-19.45	16.45-19.45	16.45-19.45	16.45-19.45	16.45-19.45	Billy
10	venerdì	Losone	16.30-20.30	16.30-20.30	16.30-20.30	16.30-20.30	16.30-20.30	16.30-20.30	16.30-20.30	16.30-20.30	17.15-20.30	16.30-20.00	Silvia – Arianna
11	sabato		libero	libero	libero	libero	libero	libero	libero	libero	libero	libero	
12	domenica		libero	libero	libero	libero	libero	libero	libero	libero	libero	libero	
13	lunedì	Losone	16:00-20:30	16:00-20:30	16:00-20:30	16:30-20:30	16:30-20:30	17:30-20:30	16:30-20:30	16:30-20:30	libero	16:30-20:30	Silvia – Lella-Arianna
14	martedì	Losone	17:30-20:30	17:30-20:30	16.45-20.30	15.30-20.30	15.30-20.30	15.30-20.30	16.30-20.00	16.30-20.00	17.15-20.30	16.30-19.30	Silvia – Lella
15	mercoledì	Losone	libero	libero	12:15-17:15	12:15-17:15	12:15-17:15	12:15-17:15	12:15-16:15	12:15-16:15	12:15-17:15	libero	Silvia – Lella
16	giovedì	Losone	16.45-19.45	16.45-19.45	libero	libero	libero	libero	16.45-19.45	16.45-19.45	16.45-19.45	16.45-19.45	Billy
17	venerdì	Losone	16.30-20.30	16.30-20.30	16.30-20.30	16.30-20.30	16.30-20.30	16.30-20.30	libero	libero	17.15-20.30	16.30-20.00	Silvia – Arianna
18	sabato	Losone	9.00-15.00	9.00-15.00	9.00-15.00	9.00-15.00	9.00-15.00	9.00-15.00	09:00- 14:00	09:00- 14:00	9.00-15.00	libero	Silvia- Billy
19	domenica		libero	libero	libero	libero	libero	libero	libero	libero	libero	libero	



Programma mensile allenamenti CRGR: **ottobre 2014**

Data	Giorno	Luogo	Micol	Alice	Tina	Naima	Lara	Gilda	Lena	Chiara	Silvia	Kristel	Osservazioni
20	lunedì	Losone	16:00-20:30	16:00-20:30	16:00-20:30	16:30-20:30	16:30-20:30	17:30-20:30	16:30-20:30	16:30-20:30	17.15-20.30	16:30-20:30	Silvia – Lella-Arianna
21	martedì	Losone	17:30-20:30	17:30-20:30	16.45-20.30	15.30-20.30	15.30-20.30	15.30-20.30	16.30-20.00	16.30-20.00	17.15-20.30	16.30-19.30	Silvia – Lella
22	mercoledì	Losone	libero	libero	12:15-17:15	12:15-17:15	12:15-17:15	12:15-17:15	12:15-16:15	12:15-16:15	12:15-17:15	libero	Silvia – Lella
23	giovedì	Losone	16.45-19.45	16.45-19.45	16.45-19.45	16.45-19.45	16.45-19.45	16.45-19.45	16.45-19.45	16.45-19.45	16.45-19.45	16.45-19.45	Billy
24	venerdì	Losone	16.30-20.30	16.30-20.30	16.30-20.30	16.30-20.30	16.30-20.30	16.30-20.30	16.30-20.30	16.30-20.30	17.15-20.30	16.30-20.00	Silvia (o Billy) – Arianna
25	sabato		libero	libero	libero	libero	libero	libero	libero	libero	libero	libero	
26	domenica		libero	libero	libero	libero	libero	libero	libero	libero	libero	libero	
27	lunedì	Tenero	4T	4T	4T	4T	4T	4T	4T	4T	4T	libero	
28	martedì	Tenero	4T	4T	4T	4T	4T	4T	4T	4T	4T	libero	
29	mercoledì	Tenero	4T	4T	4T	4T	4T	4T	4T	4T	4T	libero	
30	giovedì	Tenero	4T	4T	4T	4T	4T	4T	4T	4T	4T	libero	
31	venerdì	Tenero	4T	4T	4T	4T	4T	4T	4T	4T	4T	libero	

Arbedo,
30.09.2014

Attenzione: il presente programma è provvisorio e potrà subire delle modifiche