



Programma mensile allenamenti CRGR: settembre 2014



Data	Giorno	Luogo	Micol	Alice	Tina	Naima	Lara	Gilda	Lena	Chiara	Silvia	Gioia	Aleksandra	Kristel	Osservazioni	
1	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	16:45-20:30	16:30-20:30	16:45-20:30	Silvia- Lella- Arianna	
2	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	16:45-19:30	16:30-19:30	16:45-19:30	Silvia- Lella	
3	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	libero	libero	Silvia- Lella	
4	giovedì	Losone	17:30-19:45	17:30-19:45	libero	libero	libero	libero	16:45-19:45	16:45-19:45	libero	16:45-19:45	16:45-19:45	16:45-19:45	Billy	
5	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	16:45-20:00	16:30-20:00	16:45-20:00	Silvia- Arianna	
6	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	libero	libero	Silvia- Billy	
7	domenica	Macolin	libero	libero	Test AK 12/13/14	Test AK 12/13/14	Test AK 12/13/14	libero	libero	libero	libero	libero	libero	libero	Silvia- Billy	
8	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	16:30-19:30	16:30-19:30	16:30-19:30	Silvia- Lella- Arianna	
9	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	16:30-19:30	16:30-19:30	Silvia- Lella	
10	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	12:15-16:15	12:15-16:15	libero	Silvia- Lella	
11	giovedì	Losone	17:30-19:45	17:30-19:45	libero	libero	libero	libero	16:45-19:45	16:45-19:45	libero	16:45-19:45	16:45-19:45	16:45-19:45	Billy	
12	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	16:30-20:00	16:30-20:00	Silvia- Arianna	
13	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	9:00-13:00	9:00-13:00	9:00-15:00	libero	libero	libero	Silvia	
14	domenica	Macolin	sportissima	sportissima	sportissima	sportissima	sportissima	sportissima	Test AK 9/10/11	Test AK 9/10/11	Test AK 9/10/11	sportissima	sportissima	sportissima	sportissima	Test Silvia e Lella. Sportissima Arianna



Programma mensile allenamenti CRGR: settembre 2014



Data	Giorno	Lungo	Micol	Alice	Tina	Naima	Lara	Gilda	Lena	Chiara	Silvia	Gioia	Aleksandra	Kristel	Osservazioni
15	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	Settimana verde	16:30-19:30	16:30-19:30	16:30-19:30	Silvia- Lella- Arianna
16	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	Settimana verde	16.30-19.30	16.30-19.30	16.30-19.30	Silvia- Lella
17	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	Settimana verde	12:15-16:15	12:15-16:15	libero	Silvia- Lella
18	giovedì	Losone	17:30-19.45	17:30-19.45	libero	libero	libero	libero	16.45-19.45	16.45-19.45	Settimana verde	16.45-19.45	16.45-19.45	16.45-19.45	Billy
19	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	16.30-20.00	16.30-20.00	Silvia- Arianna
20	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	9.00-14.00	9.00-14.00	9.00-15.00	libero	libero	libero	Silvia- Billy
21	domenica		libero	libero	libero	libero	libero	libero	libero	libero	libero	libero	libero	libero	
22	lunedì		libero	libero	libero	libero	libero	libero	libero	libero	libero	libero	libero	libero	
23	martedì	Biasca	18:00-20:00	18:00-20:00	16:30-20:00	16:30-20:00	16:30-20:00	16:30-20:00	17:00-20:00	17:00-20:00	17:00-20:00	17:00-20:00	17:00-20:00	17:00-20:00	Silvia- Lella- Billy
24	mercoledì	Biasca	18:30-21:00	18:30-21:00	18:30-21:00	18:30-21:00	18:30-21:00	18:30-21:00	libero	libero	libero	libero	libero	libero	Silvia
25	giovedì	Biasca	libero	libero	17:00-20:00	17:00-20:00	17:00-20:00	17:00-20:00	17:00-20:00	17:00-20:00	17:00-20:00	17:00-20:00	17:00-20:00	17:00-20:00	Silvia- Arianna
26	venerdì	Giornico	17:30-20:30	17:30-20:30	17:30-20:30	17:30-20:30	17:30-20:30	17:30-20:30	17:30-20:30	17:30-20:30	17:30-20:30	17:30-20:30	17:30-20:30	17:30-20:30	Silvia- Arianna
27	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	libero	libero	Silvia -Lella
28	domenica		libero	libero	libero	libero	libero	libero	libero	libero	libero	libero	libero	libero	
29	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	16:30-20:30	16:30-20:30	Silvia- Lella- Arianna
30	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	16.30-19.30	16.30-19.30	Silvia- Lella

3.9.2014

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