**CATEGORIA FIN**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| GIORNO | ORARIO | PALESTRA |
| LUNEDI’ | 14:15-17:00 | 14:15-15:00 |
| MARTEDI’ | 14:30-17:00 | 14:15-14:30 |
| MERCOLEDI’ | 14:15-17:00 | 14:15-15:00 |
| GIOVEDI’ | 14:30-17:00 | 14:15-14:30 |
| VENERDI’ | 14:15-17:00 | 14:15-15:00 |
| SABATO | 14:00-15:30 | 15:30-16:00 |

Disponibilità 3 / 4 corsie ( una può essere riservata alla categoria uisp o esordienti A secondo anno)

**CATEOGORIA UISP**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| GIORNO | ORARIO | PALESTRA |
| LUNEDI’\*\*\* | 15:00-17:00 | 14:15-15:00 |
| MARTEDI’ | 17:40-19:00\* | /// |
| MERCOLEDI’ | 15:00-17:00\*\* | 14:15-15:00 |
| GIOVEDI’\*\*\* | 15:00-17:00 | /// |
| VENERDI’ | 17:40-19:00\* | /// |
| SABATO | 15:15-16:00 | 14:30-15:15 |

\*1 corsia

\*\*possibilità di fare palestra dalle 14.15 con la categoria fin, chi non può entra alle 15:30 fino alle 17:00

\*\*\*alternare durante la settimana lunedì e giovedì

**ESORDIENTI A FIN**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| GIORNO | ORARIO | PALESTRA |
| LUNEDI’ | 14:30-17:00\* | 14:30-15:00\*\*\*\*\* |
| MARTEDI’ | 19:00-20:30\*\*\* | /// |
| MERCOLEDI’ | 17:00-18:30\*\* | 18:30-19:00\*\*\*\* |
| GIOVEDI’ | 15:00-17:00\* | /// |
| VENERDI’ | 19:00-20:30\*\*\* | /// |
| SABATO | 14:30-16:00 | 14:00-14:30\*\*\*\* |

\*allenamento riservato agli esordienti secondo anno

\*\*1 corsia

\*\*\*1 / 2 corsie da alternarsi con gli esordienti B

\*\*\*\*lavoro a secco di mobilità articolare e funzionale per esordienti primo e secondo anno

\*\*\*\*\*lavoro a secco con introduzione di esercizi di palestra per esordienti A secondo anno

**ESORDIENTI B FIN**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| GIORNO | ORARIO | PALESTRA |
| MARTEDI’ | 19:00-20:30\* | /// |
| MERCOLEDI’ | 17:00-18:30\*\* | 18:30-19:00\*\* |
| VENERDI’ | 19:00-20:30\* | /// |
| SABATO | 14:30-16:00 | 14:00-14:30\*\* |

\*1 / 2 corsie da alternarsi con gli esordienti A

\*\*esercizi di mobilità e funzionali

**ESORDIENTI C-B UISP (NUOVI PROVENIENTI DAL PREAGONISMO)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| GIORNO | ORARIO | PALESTRA |
| MARTEDI’ | 19:00-20:30 | /// |
| MERCOLEDI’ | 17:00-18:30 | /// |
| VENERDI’ | 19:00-20:30 | /// |
| SABATO | 14:30-16:00 | 14:00-14:30 |

Hanno sempre a disposizione 1 corsia