



Hot Shivers

ORARIO GENNAIO 2012

**OPEN DAY: SABATO 21 CADETTI-PRECAD- NOVICE
LUNEDI' 23 JUNIOR E SENIOR**

		CADETTE	NOVICE	JUNIOR	SENIOR
1	dom				
2	lun	No	Ghiaccio	No	Ghiaccio
3	mar		20.30 - 22.20	20.30 -22.20	
4	mer			No Prep atl 20.30-22.50	20.30-22.50 No Prep Atl
5	gio		20.00 - 22.20		20.00 -22.20
6	ven			21.00-22.50	21.00-22.50
7	sab		15.30-17.20		
8	dom				
9	lun			20.30-21.20 21.30-22.50 Prep.Atletica	20.20-21.15 Prep.Atletica 21.20 -22.20
10	mar		20.30 - 22.20	20.30 -22.20	
11	mer	19.00-20.00 Scuola 19.00-21.00 Cadetti+Prec.		20.30-21.30 Prep.Atletica 21.40-22.50	20.30-21.30 21.40 -22.50 Prep Atletica
12	gio	MANIFESTAZIONE - NO GHIACCIO			
13	ven			21.00-22.50	21.00-22.50
14	sab	14.30-15.30 Scuola 14.30-16.30 Precadetti 15.30-17.20 Cadetti	14.30 - 15.30 Valeria x prep atletica 15.30 - 17.20		
15	dom				

		CADETTE	NOVICE	JUNIOR	SENIOR
16	lun			20.20-21.15 Prep.Atletica 21.20-22.20	20.30-21.20 21.30 -22.50 Prep Atletica
17	mar		20.30 - 22.20	20.30 -22.20	
18	mer	19.00-20.00 Scuola 19.00-21.00 Cadetti+Prec.		20.30-21-30 21.40-22.50 Prep.Atletica	20.30-21.30 Prep.Atletica 21.40-22.50
19	gio		20.00 - 22.20		20.00 -22.20
20	ven			21.00-22.50	21.00-22.50
21	sab	14.30-15-30 Scuola 14.30-16.30 Precadetti 15.30-17.20 Cadetti	15.30 - 17.20		
22	dom				
23	lun			20.30-21.20 21.30-22.50 Prep.Atletica	20.20-21.15 Prep.Atletica 21.20 -22.20
24	mar			20.30-22.20	20.30-22.20
25	mer	19.00-21.00 Cadetti -Precad	20.30-22.20 (rec del 10.12)		
26	gio		20.00 - 22.20		
27	ven	No	Ghiaccio	No	Ghiaccio
28	sab	14.30-15-30 Scuola 14.30-16.30 Precadetti 15.30-17.20 Cadetti	15.30 - 17.20		
29	dom				
30	lun		20.30-22.20 (rec del 17.12)		
31	mar		20.30 - 22.20	20.30 -22.20	

**ATTENZIONE: ALLENAMENTI CADETTE DEL MERCOLEDI'
IN PISTA PICCOLA**

Lunedì e Mercoledì preparazione atletica alternata
Junior/Senior