

## Ritmica

Orario	lunedì 31 ottobre	martedì 1 novembre	mercoledì 2 novembre	giovedì 3 novembre	venerdì 4 novembre			
7.15		colazione	colazione	colazione	colazione			
08.30-10.00	<b>CHECK-IN</b> Ricevimento Sasso Rosso	Allenamento pal. Gottardo 3	Allenamento pal. Gottardo 3	Allenamento pal. Gottardo 3	Allenamento pal. Gottardo 3			
10.00-12.00	Allenamento Piscina non nuotatori/corsia 1							
12.30	pranzo 13.15 Meeting con allenatori	pranzo	pranzo	pranzo	pranzo			
14.00-16.00	Test diagnostico (15-16) <i>pedana dinamometrica</i> Atrio Naviglio	Attività complementare <i>acqua fit</i> Piscina	13.30 15.30 16.00 18.00 Allenamento alternativo atleti Nuoto Piscina	Allenamento pal. Gottardo 3	Allenamento pal. Gottardo 3			
16.00-18.00	Allenamento pal. Naviglio 3	Allenamento pal. Gottardo 3				<table border="1"> <tr> <th>Allenatore</th> <th>Atleti</th> </tr> <tr> <td>All. Alternativo Nuoto pal. Naviglio 3</td> <td>Att. Complem. Breakdance Palestra naviglio 2</td> </tr> </table>	Allenatore	Atleti
Allenatore	Atleti							
All. Alternativo Nuoto pal. Naviglio 3	Att. Complem. Breakdance Palestra naviglio 2							
19.00	cena	cena	cena	18.15 Bilancio sett con allenatori cena				
20.00-22.00	Cerimonia d'apertura palestra Gottardo a seguire Buffet dolci per allenatori	20.00 - 21.30 Cool and clean games Palestra Gottardo	20.00 - 21.30 Conferenza: Luigi Garlando Palestra squash	20.00 - 21.00 Cerimonia di chiusura palestra Gottardo				

	= partecipazione auspicabile
	= partecipazione obbligatoria
	= riposo - studio/compiti
	= allenamenti specifici
	= allenamento alternativo
	= attività complementari

Orari d'apertura info-point

08:00-18:00



Repubblica e Cantone Ticino  
DECS

