



**Il programma
potrà subire
lievi variazioni**

PROGRAMMA ALLENAMENTO DAL 13 AL 27 NOVEMBRE

Martedì 13 Novembre	RIPOSO	Pesi gruppo unico alle ore 15.00 Presso la Palestra "PALAFITNESS"
Mercoledì 14 Novembre	RIPOSO	Tecnica dalle ore 15.30 alle ore 18.30 Palazzetto dello Sport Latina
Giovedì 15 Novembre	RIPOSO	Tecnica dalle ore 16.00 alle ore 18.30 Palazzetto dello Sport Latina
Venerdì 16 Novembre	Pesi 1° gruppo alle ore 09.00 Pesi 2° gruppo alle ore 10.00 Presso la Palestra "PALAFITNESS"	Tecnica dalle ore 16.00 alle ore 18.30 Palazzetto dello Sport Latina
Sabato 17 Novembre	Tecnica dalle ore 10.00 alle ore 12.00 Palazzetto dello Sport Latina	Segue programma Trasferita RAVENNA
Domenica 18 Novembre	Allenamento Pre-gara dalle ore 09.30 alle ore 11.00 Palazzetto dello Sport di Ravenna A seguire Pranzo	08^ Giornata di Campionato Palazzetto dello Sport di Ravenna Inizio gara ore 18.00 Consar Ravenna Vs Top Volley Latina
Lunedì 19 Novembre	RIPOSO	RIPOSO
Martedì 20 Novembre	Pesi 1° gruppo alle ore 09.00 Pesi 2° gruppo alle ore 10.00 Presso la Palestra "PALAFITNESS"	Tecnica dalle ore 18.00 alle ore 20.30 Palazzetto dello Sport Latina
Mercoledì 21 Novembre	Tecnica dalle ore 09.30 alle ore 11.00 Palazzetto dello Sport Latina	Tecnica dalle ore 16.00 alle ore 18.30 Palazzetto dello Sport Latina
Giovedì 22 Novembre	RIPOSO	Tecnica dalle ore 18.00 alle ore 20.30 Palazzetto dello Sport Latina
Venerdì 23 Novembre	Pesi 1° gruppo alle ore 09.00 Pesi 2° gruppo alle ore 10.00 Presso la Palestra "PALAFITNESS"	Tecnica dalle ore 16.00 alle ore 18.30 Palazzetto dello Sport Latina
Sabato 24 Novembre	RIPOSO	Tecnica dalle ore 16.30 alle ore 19.00 Palazzetto dello Sport Cisterna di Latina
Domenica 25 Novembre	Allenamento Pre-gara dalle ore 11.00 alle ore 12.30 Palazzetto dello Sport di Cisterna di Latina	09^ Giornata di Campionato Palazzetto dello Sport di Cisterna di Latina Inizio gara ore 18.00 Top Volley Latina Vs BCC Castellana Grotte
Lunedì 26 Novembre	RIPOSO	RIPOSO
Martedì 27 Novembre	Pesi 1° gruppo alle ore 09.00 Pesi 2° gruppo alle ore 10.00 Presso la Palestra "PALAFITNESS"	Tecnica dalle ore 18.00 alle ore 20.30 Palazzetto dello Sport Latina