



**Il programma  
potrà subire  
lievi variazioni**

**PROGRAMMA ALLENAMENTO DAL 02 AL 16 SETTEMBRE**

<b>Lunedì 02 Settembre</b>	<b>Pesi gruppo unico alle ore 09.00 Presso la Palestra "PALAFITNESS"</b>	<b>Tecnica</b> dalle ore 15.30 alle ore 17.30 Palazzetto dello Sport Cisterna di Latina
<b>Martedì 03 Settembre</b>	<b>RIPOSO</b>	<b>Tecnica</b> dalle ore 15.30 alle ore 17.30 Palazzetto dello Sport Cisterna di Latina
<b>Mercoledì 04 Settembre</b>	<b>Pesi gruppo unico alle ore 09.00 Presso la Palestra "PALAFITNESS"</b>	<b>Tecnica</b> dalle ore 15.30 alle ore 17.30 Palazzetto dello Sport Cisterna di Latina
<b>Giovedì 05 Settembre</b>	<b>RIPOSO</b>	<b>Tecnica</b> dalle ore 15.30 alle ore 17.30 Palazzetto dello Sport Cisterna di Latina
<b>Venerdì 06 Settembre</b>	<b>Pesi gruppo unico alle ore 09.00 Presso la Palestra "PALAFITNESS"</b>	<b>Tecnica</b> dalle ore 15.00 alle ore 17.00 Palazzetto dello Sport Cisterna di Latina
<b>Sabato 07 Settembre</b>	<b>RIPOSO</b>	<b>RIPOSO</b>
<b>Domenica 08 Settembre</b>	<b>RIPOSO</b>	<b>RIPOSO</b>
<b>Lunedì 09 Settembre</b>	<b>Pesi gruppo unico alle ore 09.00 Presso la Palestra "PALAFITNESS"</b>	<b>Tecnica</b> dalle ore 15.30 alle ore 17.30 Palazzetto dello Sport Cisterna di Latina
<b>Martedì 10 Settembre</b>	<b>RIPOSO</b>	<b>Tecnica</b> dalle ore 15.30 alle ore 17.30 Palazzetto dello Sport Cisterna di Latina
<b>Mercoledì 11 Settembre</b>	<b>Pesi gruppo unico alle ore 09.00 Presso la Palestra "PALAFITNESS"</b>	<b>Tecnica</b> dalle ore 15.30 alle ore 17.30 Palazzetto dello Sport Cisterna di Latina
<b>Giovedì 12 Settembre</b>	<b>RIPOSO</b>	<b>Gara Amichevole</b> Inizio gara ore 16.00 Palazzetto dello Sport Cisterna di Latina <b>Top Volley Latina Vs Pallavolo Sabaudia</b>
<b>Venerdì 13 Settembre</b>	<b>Pesi gruppo unico alle ore 09.00 Presso la Palestra "PALAFITNESS"</b>	<b>Tecnica</b> dalle ore 15.00 alle ore 17.00 Palazzetto dello Sport Cisterna di Latina
<b>Sabato 14 Settembre</b>	<b>RIPOSO</b>	<b>RIPOSO</b>
<b>Domenica 15 Settembre</b>	<b>RIPOSO</b>	<b>RIPOSO</b>
<b>Lunedì 16 Settembre</b>	<b>RIPOSO</b>	<b>Pesi gruppo unico alle ore 15.00</b> Presso "New Body Evolution" Cisterna di Latina <b>Tecnica</b> dalle ore 16.00 alle ore 18.00 Palazzetto dello Sport Cisterna di Latina <b><u>a seguire</u></b>