



**Il programma  
potrà subire  
lievi variazioni**

**PROGRAMMA ALLENAMENTO DAL 11 AL 24 NOVEMBRE**

<b>Lunedì 11 Novembre</b>	<b>RIPOSO</b>	<b>Pesi</b> gruppo unico alle ore 15.30 Presso “New Body Evolution” Cisterna di Latina <i>a seguire</i> <b>Tecnica</b> dalle ore 16.30 alle ore 18.30 Palazzetto dello Sport Cisterna di Latina
<b>Martedì 12 Novembre</b>	<b>Segue Programma Trasferta MODENA</b>	<b>Segue Programma Trasferta MODENA</b>
<b>Mercoledì 13 Novembre</b>	<b>Allenamento Pre-gara</b> dalle ore 10.00 alle ore 11.30 Palazzetto dello Sport di Modena	<b>5^ Giornata di Campionato</b> Palazzetto dello Sport di Modena Inizio gara ore 20.30 <b>Leo Shoes Modena Vs Top Volley Latina</b>
<b>Giovedì 14 Novembre</b>	<b>RIPOSO</b>	<b>RIPOSO</b>
<b>Venerdì 15 Novembre</b>	<b>Pesi</b> gruppo unico alle ore 10.00 Presso la Palestra “PALAFITNESS”	<b>Tecnica</b> dalle ore 16.00 alle ore 18.30 Palazzetto dello Sport Cisterna di Latina
<b>Sabato 16 Novembre</b>	<b>Tecnica</b> dalle ore 12.00 alle ore 13.45 Palazzetto dello Sport Cisterna di Latina	<b>RIPOSO</b>
<b>Domenica 17 Novembre</b>	<b>Allenamento Pre-gara</b> dalle ore 11.00 alle ore 12.30 Palazzetto dello Sport di Cisterna di Latina	<b>6^ Giornata di Campionato</b> Palazzetto dello Sport di Cisterna di Latina Inizio gara ore 18.00 <b>Top Volley Latina Vs Consar Ravenna</b>
<b>Lunedì 18 Novembre</b>	<b>RIPOSO</b>	<b>Pesi</b> gruppo unico alle ore 15.00 Presso “New Body Evolution” Cisterna di Latina <i>a seguire</i> <b>Tecnica</b> dalle ore 16.00 alle ore 18.30 Palazzetto dello Sport Cisterna di Latina
<b>Martedì 19 Novembre</b>	<b>RIPOSO</b>	<b>Tecnica</b> dalle ore 15.00 alle ore 17.00 Palazzetto dello Sport Cisterna di Latina
<b>Mercoledì 20 Novembre</b>	<b>Allenamento Pre-gara</b> dalle ore 10.00 alle ore 11.30 Palazzetto dello Sport di Veroli	<b>7^ Giornata di Campionato</b> Palazzetto dello Sport di Veroli Inizio gara ore 20.30 <b>Argos Volley Sora Vs Top Volley Latina</b>
<b>Giovedì 21 Novembre</b>	<b>Pesi</b> gruppo unico alle ore 10.00 Presso la Palestra “PALAFITNESS”	<b>Segue Programma Trasferta PADOVA</b>
<b>Venerdì 22 Novembre</b>	<b>RIPOSO</b>	<b>Tecnica</b> dalle ore 15.00 alle ore 17.00 Palazzetto dello Sport PADOVA
<b>Sabato 23 Novembre</b>	<b>Allenamento Pre-gara</b> dalle ore 10.00 alle ore 11.30 Palazzetto dello Sport di Padova	<b>8^ Giornata di Campionato</b> Palazzetto dello Sport di Padova Inizio gara ore 18.00 <b>Kioene Padova Vs Top Volley Latina</b>
<b>Domenica 24 Novembre</b>	<b>RIPOSO</b>	<b>RIPOSO</b>