



**Il programma
potrà subire
lievi variazioni**

PROGRAMMA ALLENAMENTO DAL 18 NOVEMBRE AL 02 DICEMBRE

Mercoledì 18 Novembre	Pesi gruppo unico dalle ore 09.00 Palestra New Body Evolution Cisterna di Latina	Tecnica dalle ore 16.30 alle ore 19.00 Palazzetto dello Sport Cisterna di Latina
Giovedì 19 Novembre	RIPOSO	RIPOSO
Venerdì 20 Novembre	Pesi gruppo unico dalle ore 09.00 Palestra New Body Evolution Cisterna di Latina	Tecnica dalle ore 16.30 alle ore 19.00 Palazzetto dello Sport Cisterna di Latina
Sabato 21 Novembre	Tecnica dalle ore 10.00 alle ore 12.00 Palazzetto dello Sport Cisterna di Latina	Tecnica dalle ore 16.30 alle ore 19.00 Palazzetto dello Sport Cisterna di Latina
Domenica 22 Novembre	RIPOSO	Tecnica dalle ore 16.30 alle ore 19.00 Palazzetto dello Sport Cisterna di Latina
Lunedì 23 Novembre	Pesi gruppo unico dalle ore 09.00 Palestra New Body Evolution Cisterna di Latina	Tecnica dalle ore 16.30 alle ore 19.00 Palazzetto dello Sport Cisterna di Latina
Martedì 24 Novembre	RIPOSO	Video + Tecnica dalle ore 16.00 alle ore 19.00 Palazzetto dello Sport Cisterna di Latina
Mercoledì 25 Novembre	Allenamento Pre-gara dalle ore 11.00 alle ore 12.30 Palazzetto dello Sport di Cisterna di Latina	11^ Giornata di Campionato Palazzetto dello Sport di Cisterna di Latina Inizio gara ore 18.00 - Diretta RAI SPORT Top Volley Cisterna Vs Leo Shoes Modena
Giovedì 26 Novembre	RIPOSO	RIPOSO
Venerdì 27 Novembre	Pesi gruppo unico dalle ore 09.00 Palestra New Body Evolution Cisterna di Latina	Tecnica dalle ore 16.30 alle ore 19.00 Palazzetto dello Sport Cisterna di Latina
Sabato 28 Novembre	RIPOSO	Video + Tecnica dalle ore 16.00 alle ore 19.00 Palazzetto dello Sport Cisterna di Latina
Domenica 29 Novembre	Allenamento Pre-gara dalle ore 11.00 alle ore 12.30 Palazzetto dello Sport di Cisterna di Latina	12^ Giornata di Campionato Palazzetto dello Sport di Cisterna di Latina Inizio gara ore 18.00 Top Volley Cisterna Vs Allianz Milano
Lunedì 30 Novembre	RIPOSO	Pesi gruppo unico dalle ore 15.30 Palestra New Body Evolution Cisterna di Latina
Martedì 01 Dicembre	Tecnica dalle ore 10.00 alle ore 12.00 Palazzetto dello Sport Cisterna di Latina	Segue Programma Trasferta CIVITANOVA MARCHE
Mercoledì 02 Dicembre	Allenamento Pre-gara dalle ore 09.30 alle ore 11.00 Palazzetto dello Sport di Civitanova Marche	09^ Giornata di Campionato Palazzetto dello Sport di Civitanova Marche Inizio gara ore 18.00 Cucine Lube Civitanova Vs Top Volley Cisterna