



# Orari di Allenamento 2015/2016

	LUN	MAR	MER	GIO	VEN
ESORDIENTI (5 - 9 anni)	17:00 - 18:00 <i>gioco scherma</i>		17:00 - 18:00 <i>gioco scherma</i>		17:00 - 18:00 <i>gioco scherma</i>
UNDER 14 (10 - 14 anni)	18:00 - 20:00 <ul style="list-style-type: none"> <li>• preparazione motoria</li> <li>• lezioni individuali</li> <li>• assalti liberi</li> </ul>	17:00 - 20:00 <ul style="list-style-type: none"> <li>• gambe scherma</li> <li>• girone</li> </ul>	18:00 - 20:00 <ul style="list-style-type: none"> <li>• preparazione motoria</li> <li>• esercizi in coppia</li> <li>• lezioni individuali</li> <li>• assalti a tema</li> </ul>		18:00 - 20:00 <ul style="list-style-type: none"> <li>• preparazione motoria</li> <li>• lezioni individuali</li> <li>• assalti liberi</li> </ul>
ASSOLUTI (> 14 anni)	19:00 - 21:00 <ul style="list-style-type: none"> <li>• riscaldamento</li> <li>• lezioni individuali</li> <li>• assalti liberi</li> </ul>	19:00 - 20:30 <ul style="list-style-type: none"> <li>• preparazione atletica</li> </ul>	19:00 - 21:00 <ul style="list-style-type: none"> <li>• riscaldamento</li> <li>• lezioni individuali</li> <li>• assalti liberi</li> </ul>	17:00 - 20:30 <ul style="list-style-type: none"> <li>• corsi per adulti</li> <li>• preparazione atletica</li> <li>• gironi</li> </ul>	19:00 - 21:00 <ul style="list-style-type: none"> <li>• riscaldamento</li> <li>• lezioni individuali</li> <li>• assalti liberi</li> </ul>



# Orari di Allenamento 2015/2016

## **ESORDIENTI** (5 - 9 anni)

LUN

MAR

MER

GIO

VEN

17:00

17:30

18:00

gioco scherma

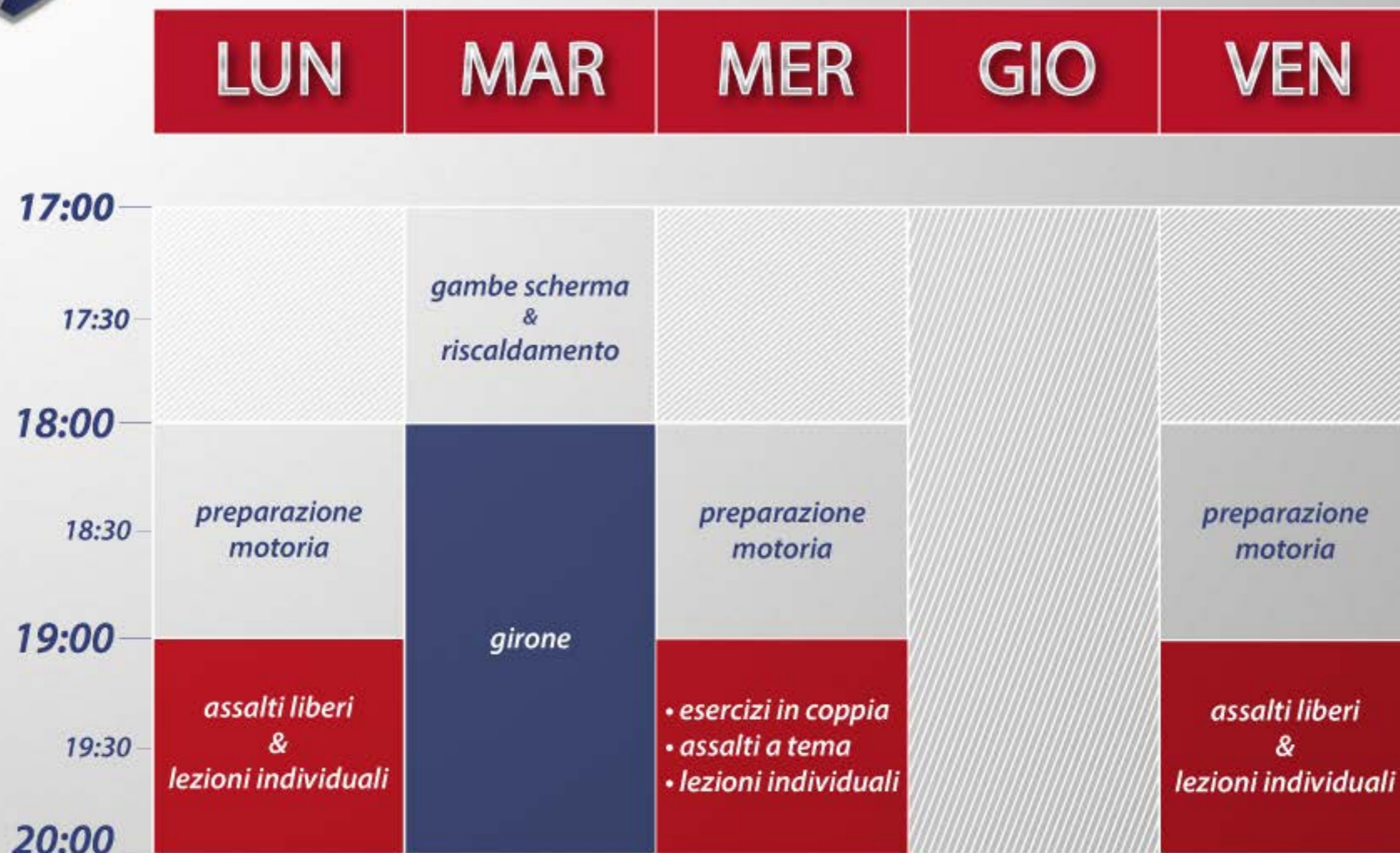
gioco scherma

gioco scherma



# Orari di Allenamento 2015/2016

## UNDER 14





# Orari di Allenamento 2015/2016

## ASSOLUTI (> 14 anni)

	LUN	MAR	MER	GIO	VEN
17:00					
17:30				corso per adulti	
18:00					
18:30				preparazione atletica	
19:00	riscaldamento		riscaldamento		riscaldamento
19:30		preparazione atletica			
20:00	assalti liberi & lezioni		assalti liberi & lezioni	gironi	assalti liberi & lezioni
20:30					
21:00					