ALLENAMENTI SQUADRE NUOTO #TEAMQBO

in vigore dal 28 Agosto 2023

Categoria	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
PROPAGANDA	**16.30 - 17.30** Allenamento in acqua		**16.30 - 18.00** 16.30 - 17.00 Psicomotricità a terra 17.00 - 18.00 Allenamento in acqua			**15.00 - 16.00** Allenamento in acqua
ESORDIENTI B	**17.30 - 19.30** Allenamento in acqua	**17.30 - 19.30** 17.30 - 18.30 Psicomotricità a terra 18.30 - 19.30 Allenamento in acqua		**17.30 - 19.30** Allenamento in acqua	**17.30 - 19.30** 17.30 - 18.30 Psicomotricità a terra 18.30 - 19.30 Allenamento in acqua	
ESORDIENTI A	**17.30 - 19.30** 17.30 - 18.30 Preparazione atletica a terra 18.30 - 19.30 Allenamento in acqua	**17.30 - 19.30** Allenamento in acqua	**18.00 - 19.30** Allenamento in acqua	**17.30 - 19.30** 17.30 - 18.30 Preparazione atletica a terra 18.30 - 19.30 Allenamento in acqua	**17.30 - 19.30** Allenamento in acqua	
RAGAZZI	**17.30 - 19.30** 17.30 - 18.30 Preparazione atletica a terra 18.30 - 19.30 Allenamento in acqua	**17.30 - 19.30** Allenamento in acqua	**18.00 - 19.30** Allenamento in acqua	**17.30 - 19.30** 17.30 - 18.30 Preparazione atletica a terra 18.30 - 19.30 Allenamento in acqua	**17.30 - 19.30** Allenamento in acqua	
SALVAMENTO		**15.00 - 17.00** 15.00 - 16.00 Preparazione atletica a terra 16.00 - 17.00 Allenamento in acqua	**15.00 - 17.00** Allenamento in acqua		**15.00 - 17.00** 15.00 - 16.00 Preparazione atletica a terra 16.00 - 17.00 Allenamento in acqua	

Per informazioni e chiarimenti contattare il responsabile tecnico Giusy Ciccoli