

# PROGRAMMA ALLENAMENTI 2024/2025

## PRESSO LA PALESTRA F. DI BLASIO

| ORARI          | GIORNI  |          |            |          |          |
|----------------|---------|----------|------------|----------|----------|
|                | LUNEDI' | MARTEDI' | MERCOLEDI' | GIOVEDI' | VENERDI' |
| 17:00<br>18:30 |         |          |            |          |          |
| 18:30<br>20:00 |         |          |            |          |          |
| 20:00<br>21:30 |         |          |            |          |          |
| 21:30<br>23.00 |         |          |            |          |          |
|                |         |          |            |          |          |

PERIODO DAL \_\_\_\_\_

AL \_\_\_\_\_

N.B. Per la richiesta di utilizzo dei campi sportivi indicare la tipologia di allenamento: mezzo campo o campo intero