

SINCRO

SEREGNO

ORARIO DEFINITIVO ALLENAMENTI 2011/2012 valido dal 2 OTTOBRE 2011

Categoria	Lunedì		Martedì		Mercoledì		Giovedì		Venerdì		Sabato	
	Palestra	Acqua	Palestra	Acqua	Acqua	Palestra	Palestra	Acqua	Palestra	Acqua	Palestra	Acqua
Senior	14.30 - 17.00		18.00 - 20.00 Pisc. Cesano Maderno		-		14.30 - 17.00		18.00 - 20.00 Pisc. Cesano Maderno		14.00 - 16.15	
Junior	14.30 - 17.00		18.00 - 20.00 Pisc. Cesano Maderno		-		14.30 - 17.00		18.00 - 20.00 Pisc. Cesano Maderno		14.00 - 16.15	
Ragazze	14.30 - 17.00		14.30 - 17.00		14.30 - 17.00		17.30 - 19.00 Palestra M. Bassi		14.30 - 17.00		14.00 - 16.15	
Esordienti A (anni 2000/2001) - P	14.30 - 16.30		17.30-19.00 Palestra A. Moro - Ceredo		14.30 - 16.30		14.30 - 16.30		14.30 - 16.30		12.00 - 14.30	
Esordienti A (anni 2000/2001) - S	17.30 - 18.00	18.00 - 19.30	17.30-19.00 Palestra A. Moro - Ceredo		16.45 - 18.00	18.15 - 19.15	17.30 - 18.30	18.30 - 19.30	17.30 - 18.30	18.30 - 19.30	12.00 - 14.30	
Esordienti B (anno 2002)	17.30 - 18.00	18.00 - 19.30	-		17.00 - 18.00	18.15 - 19.15	17.30 - 18.30	18.30 - 19.30			-	14.30 - 16.15
Esord. C1 (anno 2003/4)	17.30 - 18.00	18.00 - 19.30	-		-		17.30 - 18.30	18.30 - 19.30	17.30 - 18.30	18.30 - 19.30	-	12.00 - 14.00
Esordienti C2 (anno 2004/5)	-		-		17.00 - 18.00	18.15 - 19.15	-		-		-	14.00 - 15.00
Esordienti D (anno 2006-07-08)	-		-		16.00 - 17.00	-	-		-		-	15.30 - 16.30

N.B. Gli orari sono suscettibili di variazione in qualsiasi momento

Si ricorda a tutti inoltre l'obbligatorietà del certificato medico di idoneità sportiva, senza il quale è negato l'accesso in piscina.