

| Ora                                                                              | Lunedì         |            |          | Martedì       |                             | Mercoledì         |            | Giovedì       |               | Venerdì        |      |          | Sabato                                             | Domenica |  |  |  |  |  |  |
|----------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------|----------|---------------|-----------------------------|-------------------|------------|---------------|---------------|----------------|------|----------|----------------------------------------------------|----------|--|--|--|--|--|--|
| 6.00                                                                             | ELITE Palestra |            |          |               |                             | ELITE Palestra    |            |               |               | ELITE Palestra |      |          | ELITE<br>(Orari da definire in base alle attività) | Riposo   |  |  |  |  |  |  |
| 6.30                                                                             |                |            |          |               |                             |                   |            |               |               |                |      |          |                                                    |          |  |  |  |  |  |  |
| 7.00                                                                             |                |            |          |               |                             |                   |            |               |               |                |      |          |                                                    |          |  |  |  |  |  |  |
| 7.30                                                                             |                |            |          |               |                             |                   |            |               |               |                |      |          |                                                    |          |  |  |  |  |  |  |
| 14.30                                                                            | ELITE          | RACE       | Pre RACE | ELITE         | CLUB                        | ELITE             | RACE       | ELITE         |               | ELITE          | RACE | Pre RACE |                                                    |          |  |  |  |  |  |  |
| 15.00                                                                            |                |            |          |               |                             |                   |            |               |               |                |      |          |                                                    |          |  |  |  |  |  |  |
| 15.30                                                                            |                |            |          |               |                             |                   |            |               |               |                |      |          |                                                    |          |  |  |  |  |  |  |
| 16.00                                                                            |                |            |          |               |                             |                   |            |               |               |                |      |          |                                                    |          |  |  |  |  |  |  |
| 16.30                                                                            |                |            |          |               |                             |                   |            |               |               |                |      |          |                                                    |          |  |  |  |  |  |  |
| 17.00                                                                            | Multisport     |            |          |               |                             | Multisport        |            |               |               |                |      |          |                                                    |          |  |  |  |  |  |  |
| 17.30                                                                            |                |            |          |               |                             |                   |            |               |               |                |      |          |                                                    |          |  |  |  |  |  |  |
| 18.00                                                                            |                | Multisport |          | RACE Palestra | Dragonette Acqua / Palestra | PRE RACE Palestra | Multisport | CLUB Palestra | RACE Palestra |                |      |          |                                                    |          |  |  |  |  |  |  |
| 18.30                                                                            |                |            |          |               |                             |                   |            |               |               |                |      |          |                                                    |          |  |  |  |  |  |  |
| 19.00                                                                            | Multisport     |            |          | RACE Palestra | Dragonette Acqua / Palestra | PRE RACE Palestra | Multisport | CLUB Palestra | RACE Palestra |                |      |          |                                                    |          |  |  |  |  |  |  |
| 19.30                                                                            |                |            |          |               |                             |                   |            |               |               |                |      |          |                                                    |          |  |  |  |  |  |  |
| 20.00                                                                            |                |            |          |               |                             |                   |            |               |               |                |      |          |                                                    |          |  |  |  |  |  |  |
| N.B. Gruppo ELITE: 4 dei 9 allenamenti saranno in autonomia con presidio in loco |                |            |          |               |                             |                   |            |               |               |                |      |          |                                                    |          |  |  |  |  |  |  |