

Orari allenamenti assoluti dal 23 Dicembre al 7 Gennaio

	23 Dicembre	24 Dicembre	25 Dicembre	26 Dicembre	27 Dicembre	28 Dicembre	29 Dicembre	30 Dicembre
Mattina	OFF	9.00-11.00 NUOTO	OFF	OFF	8.00-9.40 PALESTRA	8.00-9.40 PALESTRA	8.00-9.40 PALESTRA	8.00-9.40 PALESTRA
					10.00-12.00 NUOTO	10.00-12.00 NUOTO	10.00-12.00 NUOTO	10.00-12.00 NUOTO
Pomeriggio	14.30-17.00 NUOTO	OFF	OFF	17.00-19.30 NUOTO	17.00-19.30 NUOTO	17.00-19.30 NUOTO	17.00-19.30 NUOTO	17.00-19.30 NUOTO
	18.30-20.00 PALESTRA							
	31 Dicembre	1 Gennaio	2 Gennaio	3 Gennaio	4 Gennaio	5 Gennaio	6 Gennaio	7 Gennaio
Mattina	9.00-12.00 NUOTO	OFF	8.00-10.00 NUOTO	8.00-10.00 NUOTO	8.00-9.40 PALESTRA	8.00-9.40 PALESTRA	*10.00-12.00 NUOTO	
			10.30-12.00 PALESTRA		10.00-12.00 NUOTO	10.00-12.00 NUOTO		
Pomeriggio	OFF	OFF	17.00-19.30 NUOTO	14.30-17.00 NUOTO	17.00-19.30 NUOTO	17.00-19.30 NUOTO	OFF	14.30-17.00 NUOTO

*L'allenamento di Venerdì 6 Gennaio deve essere confermato