

GIORNATA TIPO SETTEMBRE 2020

h	
8.00-8.30	ingresso
8.30-10.30	1^ sessione allenamento
10.30-11.00	merenda
11.00-13.00	2^ sessione allenamento
13.00-14.00	pranzo
14.00-15.00	gioco libero/ giochi organizzati/compiti
15.00-16.30	3^ sessione allenamento
16.30-17.00	merenda
17.00-17.30	uscita

TWIRLING

		LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
8.30-10.30	1^ sessione allenamento	TWIRLING	TWIRLING	TWIRLING	TWIRLING	TWIRLING
11.00-13.00	2^ sessione allenamento	TWIRLING	TWIRLING	TWIRLING	TWIRLING	TWIRLING
15.00-16.30	3^ sessione allenamento	RITMICA	ACROBATICA	RITMICA	ACROBATICA	PREP FISICA

RITMICA

		LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
8.30-10.30	1^ sessione allenamento	RITMICA	RITMICA	RITMICA	RITMICA	RITMICA
11.00-13.00	2^ sessione allenamento	RITMICA	RITMICA	RITMICA	RITMICA	RITMICA
15.00-16.30	3^ sessione allenamento	ACROBATICA	PREP FISICA	ACROBATICA	PREP FISICA	TWIRLING

BASKET

		LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
8.30-10.30	1^ sessione allenamento	BASKET	BASKET	BASKET	BASKET	BASKET
11.00-13.00	2^ sessione allenamento	BASKET	BASKET	BASKET	BASKET	BASKET
15.00-16.30	3^ sessione allenamento	TWIRLING	RITMICA	TWIRLING	RITMICA	ACROBATICA

LIBERI

		LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
8.30-10.30	1^ sessione allenamento	TWIRLING	RITMICA	TWIRLING	RITMICA	BASKET
11.00-13.00	2^ sessione allenamento	RITMICA	BASKET	RITMICA	BASKET	TWIRLING
15.00-16.30	3^ sessione allenamento	BASKET	TWIRLING	BASKET	TWIRLING	RITMICA