



ORARIO ISTITUZIONALE INVERNO 23-24

LUNEDI		
TENNIS	TENNIS	ATLETICA
9-11 BERTONERI BRUSCAGLIONI VATTERONI KOLBE L KOLBE M AB		8-9,30 COCOMAZZI ATS 9.30-11 KAUR ROSSI G FORNONI AT
11-13 KAUR ROSSI G FORNONI COCOMAZZI AB		11-12.30 BERTONERI VATTERONI KOLBE L KOLBE M BRUSCAGLIONI AT
	14-15 ROSSI C MUNETTI ST	
	15-16.30 MENCHINI SS 15-16.30 RIGHETTI ROSSI G BERTONERI SS	15.30-16.30 GAMBINI ANTOGNETTI MUNETTI ROSSI C AT

	TUTTI PRESENTI IN ORARIO	
16.30-18.30 GAMBINI ANTOGNETTI MUNETTI ROSSI C AB		16.30-17.30 MENCHINI ATS 17.30-18.30 RIGHETTI KOLBE M BORZONASCA KOLBE L AT
18.30-20.30 BORZONASCA RIGHETTI KOLBE L KOLBE M AB		
MARTEDI		
TENNIS	TENNIS	ATLETICA
8-9 COCOMAZZI FORNONI ST O ROSSI KAUR ST (SETTIMANANLMENTE INVERTIRE ORARIO PER ALTERNARSI A COPPIE IN ALLENAMENTO ALLE 8)		
9-10.30 KAUR ROSSI FORNONI AB		9-10.30 KOLBE M KOLBE L BRUSCAGLIONI BERTONERI VATTERONI AT
10.30-12.30 KOLBE M KOLBE L BERTONERI VATTERONI BRUSCAGLIONI AB		10.30-11.30 COCOMAZZI FORNONI ROSSI KAUR AT
12.30-13.30 COCOMAZZI FORNONI ST O ROSSI KAUR ST		

(SETTIMANANLMENTE INVERTIRE ORARIO PER ALTERNARSI A COPPIE IN ALLENAMENTO ALLE 8)		
14-15 MUSSETTI COCOMAZZI SS		
15-16.30 RIGHETTI KAUR PAITA AB (SPAZIO UTILE PER RECUPERO GIOCATORE 3.1 IN ALTO O GIOCATRICE 2.5 IN ALTO)		15.30-16.30 MUSSETTI COCOMAZZI TERSIGNI TOGNARINI AT
16.30-17.30 ANTOGNETTI GIANGRANDI ST		16.30-17.30 RIGHETTI KAUR PAITA
17.30-19 TERSIGNI TOGNARINI MENCHINI AB		17.30-18.30 ROSSI C GAMBINI GIANGRANDI ANTOGNETTI AT
19-20.30 MENCHINI ROSSI C GAMBINI GIANGRANDI AB		
MERCOLEDI		
TENNIS	TENNIS	ATLETICA
9:30-11 BERTONERI KOLBE M KOLBE L VATTERONI BRUSCAGLIONI AB		8-9.30 COCOMAZZI ATS OPPURE 12- 13.30 9.30-11 KAUR ROSSI FORNONI AT
11-13 KAUR ROSSI FORNONI		11-12 BERTONERI KOLBE M KOLBE

AB		L VATTERONI BRUSCAGLIONI AT 12-13.30 COCOMAZZI ATS OPPURE 8-9.30
	12-13.30 KOLBE L KOLBE M BRUSCAGLIONI SS TUTTI PRESENTI IN ORARIO	
14.30-16.30 RIGHETTI KAUR COCOMAZZI PAITA(DALLE 15) AB		15.30-16.30 BERTONERI VATTERONI BORZONASCA KOLBE M AT
16.30-18.30 KOLBE M BERTONERI VATTERONI BORZONASCA AB		16.30-17.30 COCOMAZZI PAITA RIGHETTI AT 17.30-18.30 TERSIGNI ROSSI MENCHINI AT
18.30-20.30 TERSIGNI MUNETTI MENCHINI ROSSI C AB		
GIOVEDI		
TENNIS	TENNIS	ATLETICA
9-11 KAUR ROSSI FORNONI AB		9.30-11 BERTONERI VATTERONI KOLBE L KOLBE M BRUSCAGLIONI AT
11-13 BERTONERI VATTERONI KOLBE L KOLBE M BRUSCAGLIONI AB		11-12.30 KAUR ROSSI FORNONI AT

14-15 FORNONI KAUR SS		
15-17 RIGHETTI ROSSI G KOLBE L BORZONASCA AB (SPAZIO UTILE PER RECUPERO GIOCATORE 3.1 IN ALTO O GIOCATRICE 2.5 IN ALTO)		15:30-17 COCOMAZZI ATS
17-19 GIANGRANDI PAITA COCOMAZZI ANTOGNETTI AB		17-18 RIGHETTI ROSSI G BORZONASCA AT 18-19 GAMBINI ROSSI AT
19-20.30 ANTOGNETTI GAMBINI ROSSI C SS TUTTI INSIEME IN ORARIO		
VENERDI		
TENNIS	TENNIS	ATLETICA
9-12 BERTONERI VATTERONI KOLBE L KOLBE M BRUSCAGLIONI KAUR ROSSI FORNONI COCOMAZZI COMBINATA TENNIS + ATLETICA		9-12 PREPARATORE IMPEGNATO IN CAMPO
12-13 RIUNIONE FULL TIME PARTE DIDATTICO- FORMATIVA		
14-15.30 ROSSI C MUNETTI COCOMAZZI AB		
15.30-17.30 RIGHETTI PAITAFORNONI ROSSI G AB		15.30-16.30 ROSSI C MUNETTI COCOMAZZI AT 16:30-17:30 VATTERONI BORZONASCA AT

17.30-18.30 VATTERONI BORZONASCA SS		17.30-18.30 GAMBINI RIGHETTI PAITA MENCHINI ANTOGNETTI GIANGRANDI AT
18.30- 20.30 GAMBINI MENCHINI ANTOGNETTI GIANGRANDI AB		
SABATO		
TENNIS	TENNIS	ATLETICA
	8-9 TOGNARINI TERSIGNI ST	
9-11 KAUR ROSSI G KOLBE M AB (SPAZIO UTILE PER RECUPERO GIOCATORE 2.8 IN ALTO O GIOCATRICE 2.5 IN ALTO)		9-10 TERSIGNI TOGNARINI MUSSETTI AT 10-11 GAMBINI ANTOGNETTI GIANGRANDI AT 11-12.30 MENCHINI ATS
11-13 GAMBINI ANTOGNETTI GIANGRANDI MUSSETTI AB		
14-15.30 BORZONASCA KOLBE M KOLBE L ST A ROTAZIONE	14.30-15.30 GAMBINI MENCHINI ST 15.30-17 PAITA RIGHETTI	14.30-15.30 BORZONASCA (SE NON IMPEGNATO IN ST) PAITA BRUSCAGLIONI

<p>SETTIMANALE</p> <p>15.30-17.30 BORZONASCA KOLBE L</p> <p>AB (DUE SPAZI UTILI PER RECUPERO GIOCATORI 2.6 IN ALTO)</p>	<p>BRUSCAGLIONI ST A ROTAZIONE SETTIMANALE</p>	<p>RIGHETTI AB</p>
<p>LEGENDA</p> <p>AB= ALLENAMENTO DI BASE DI GRUPPO</p> <p>AT ATLETICA DI GRUPPO</p> <p>SS=SEDUTA TECNICA SPECIFICA</p> <p>ST=SEDUTA TATTICA SPECIFICA</p> <p>AT= ATLETICA DI GRUPPO</p> <p>ATS= ATLETICA SPECIFICA</p>		