

Orario/Attività Cuccioli Esordienti Ragazzi

da 8 anni a 14 anni e atleti più grandi meno esperti

lun	mar	mer	gio	ven	sab	dom
	17:00 - 18:15 CORSA PISTA (campo scuola Salinella)	16:30 - 17:40 NUOTO (Piscina Tursport)	19:0 - 20:00 Body Core & circuit training (Palestra Scuola Media Salvemini Zona Tramontone)		ore 15:15 ABILITA' DI GUIDA Ciclismo / Tecniche zona Cambio / Combi Bici-Corsa Pineta Tursport	GARE o Uscite bici con la squadra adulti (da youth A in su)
					16:50 - 17:40 NUOTO (Piscina Tursport)	

Orario/Attività Youth Junior

atleti da 15 anni in su non alla prima stagione

lun	mar	mer	gio	ven	sab	dom
	06:00 - 07:20 NUOTO (Piscina Meridiana)		06:00 - 07:20 NUOTO (Piscina Meridiana)			
	17:00 - 18:15 CORSA PISTA (campo scuola Salinella)	16:30 - 17:40 NUOTO (Piscina Tursport)	18:00 - 18:45 CORSA (Area antistante Salvemini)	<i>facoltativo</i> Uscita bici	ore 15:15 ABILITA' DI GUIDA Ciclismo / Tecniche zona Cambio / Combi Bici-Corsa Pineta Tursport	GARE o Uscite bici mattinali o pomeridiane con la squadra adulti (da youth A in su)
		<i>facoltativo</i> 20:00 Spinning Aphrodite	19:00 - 20:00 Body Core & circuit training (Palestra Scuola Media Salvemini Zona Tramontone)		16:50 - 17:40 NUOTO (Piscina Tursport)	