












# Piano della settimana

23/08/20 - 29/08/20

	DOMENICA	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
07:30			SVEGLIA 				
08:00			COLAZIONE 				
08:50			RITROVO				
09:00		ARRIVO IN STRUTTURA E ACCOGLIENZA PARTECIPANTI	PARTENZA PER LE POSTAZIONI DI ALLENAMENTO				ULTIMO ALLENAMENTO 
09:30			ALLENAMENTO 				
11:00							
11:30				PARTENZE 			
12:00			PRANZO 				
12:30			RITROVO				
15:00			PARTENZA PER LE POSTAZIONI DI ALLENAMENTO				
15:15			PRIMO ALLENAMENTO				
15:30 - 18:30			ALLENAMENTO E ATTIVITÀ 				
19:30			CENA 				
20:30 - 21:15			APPROFONDIMENTO TEMA DEL GIORNO				
21:30 - 22:30			ATTIVITÀ DIVERSE				
23:00			IN CAMERA 				

**Attenzione: non dimenticate di portare le lenzuola e gli asciugamani**