

## PIANIFICAZIONE ALLENAMENTI DURANTE LA PAUSA NATALIZIA

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato	domenica
14 Dicembre SETTIMANA NORMALE	15 Dicembre SETTIMANA NORMALE	16 Dicembre SETTIMANA NORMALE	17 Dicembre SETTIMANA NORMALE	18 Dicembre SETTIMANA NORMALE	19 Dicembre	20 Dicembre ATTIVITA' femminile CDF
21 Dicembre ALLENAMENTO Under 14	22 Dicembre ALLENAMENTO femminile serie B	23 Dicembre ALLENAMENTO femminile	24 Dicembre VIGILIA	25 Dicembre NATALE	26 Dicembre S. STEFANO	27 Dicembre
28 Dicembre ALLENAMENTO femminile Under 16 CDF serie B	29 Dicembre Under 18 serie B	30 Dicembre ALLENAMENTO femminile Under 16 CDF	31 Dicembre FINE ANNO	1 Gennaio CAPODANNO	2 Gennaio	3 Gennaio
4 Gennaio ALLENAMENTO femminile Under 14 Under 16 CDF serie B	5 Gennaio serie B	6 Gennaio EPIFANIA	7 Gennaio Under 18 serie B	8 Gennaio ALLENAMENTO femminile minirugby Under 16 CDF Under 18	9 Gennaio	10 Gennaio ATTIVITA' CDF
11 Gennaio SETTIMANA NORMALE	12 Gennaio SETTIMANA NORMALE	13 Gennaio SETTIMANA NORMALE	14 Gennaio SETTIMANA NORMALE	15 Gennaio SETTIMANA NORMALE	16 Gennaio	17 Gennaio ATTIVITA' femminile

GLI ALLENAMENTI SI SVOLGERANNO REGOLARMENTE SECONDO LA PROGRAMMAZIONE NORMALE FINO ALLA SETTIMANA CHE SI CONCLUDE CON DOMENICA 20 DICEMBRE E RIPRENDERANNO IN MODALITÀ REGOLARE LUNEDÌ 11 GENNAIO.  
NELLE 3 SETTIMANE DI PAUSA SONO STATI PIANIFICATI DEGLI ALLENAMENTI CHE VERRANNO SVOLTI SECONDO IL SEGUENTE CALENDARIO E ORARIO:

**MINIRUGBY:** VENERDÌ 8 GENNAIO IN CAMPO A CON QUESTI ORARI-

U 6/8 DALLE 17,30 ALLE 19,00  
U10/12 DALLE 18,00 ALLE 19,30

**UNDER 14:** LUNEDÌ 21 DICEMBRE IN CAMPO B DALLE 18,30 ALLE 20,00  
LUNEDÌ 4 GENNAIO IN CAMPO A DALLE 18,30 ALLE 20,00

**UNDER 16 / C.D.F.:** LUNEDÌ 28 DICEMBRE IN CAMPO B DALLE 18,00 ALLE 19,30  
MERCOLEDÌ 30 DICEMBRE IN CAMPO B DALLE 18,00 ALLE 19,30  
LUNEDÌ 4 GENNAIO IN CAMPO B DALLE 18,00 ALLE 19,30  
VENERDÌ 8 GENNAIO IN CAMPO B DALLE 18,00 ALLE 19,30

NELLE MATTINE DEL 23 E 29 DICEMBRE E 5 GENNAIO DALLE 10,30 ALLE 11,30, DARIO MASALA SARA' IN CAMPO A PER LAVORARE ASPETTI MOTORI E TECNICA INDIVIDUALE

**FEMMINILE:** MARTEDÌ 22 DICEMBRE IN CAMPO A  
MERCLEDÌ 23 DICEMBRE IN CAMPO A  
LUNEDÌ 28 DICEMBRE IN CAMPO A  
MERCLEDÌ 30 DICEMBRE IN CAMPO A  
LUNEDÌ 4 GENNAIO IN CAMPO A  
VENERDÌ 8 GENNAIO IN CAMPO A

CON QUESTI ORARI- U 14 DALLE 18,00 ALLE 19,30  
U 16 DALLE 18,30 ALLE 20,00

**UNDER 18:** MARTEDÌ 29 DICEMBRE IN CAMPO B DALLE 19,30 ALLE 21,00  
GIOVEDÌ 7 GENNAIO IN CAMPO B DALLE 19,30 ALLE 21,00  
VENERDÌ 8 GENNAIO IN CAMPO B DALLE 19,30 ALLE 21,00

**SERIE B:** MARTEDÌ 22 DICEMBRE IN CAMPO A DALLE 19,45 ALLE 21,15  
LUNEDI 28 DICEMBRE IN CAMPO A DALLE 19,45 ALLE 21,15  
MARTEDÌ 29 DICEMBRE IN CAMPO A DALLE 19,45 ALLE 21,15  
LUNEDI 4 GENNAIO IN CAMPO A DALLE 19,45 ALLE 21,15  
MARTEDÌ 5 GENNAIO IN CAMPO A DALLE 19,45 ALLE 21,15  
GIOVEDÌ 7 GENNAIO IN CAMPO A DALLE 19,45 ALLE 21,15