



**SINCRONIZZATO**

# ALLENATORI

Martina LEO

Eliana ORSI

Laura RAIMONDO

Samanta CIAFRO

# Categorie

Giovanissimi

• 2011 - 2012

Esordienti B

• 2010

Esordienti A

• 2008 - 2009

Ragazzi

• 2005 - 2006 - 2007

Juniore

• 2002 - 2003 - 2004

Assoluti

• 2001 e precedenti



Lunedì

17:15

18:45

secco



Martedì

17:00

18:30

acqua



Mercoledì

17:15

18:45

secco



Giovedì

17:00

18:30

acqua



Venerdì

17:00

19:00

secco e acqua

Allenamenti obbligatori:

nessuno

Allenamenti consigliati:

martedì; giovedì; venerdì

Allenamenti facoltativi:

lunedì; mercoledì

# Giovanissimi / Esordienti B



**Lunedì**

17:15

18:45

secco



**Martedì**

17:00

18:30

acqua



**Mercoledì**

17:15

18:45

secco



**Giovedì**

17:00

18:30

acqua



**Venerdì**

17:00

19:00

secco e acqua

Allenamenti obbligatori:

Allenamenti consigliati:

Allenamenti facoltativi:

nessuno

martedì; giovedì; venerdì

lunedì; mercoledì

# Esordienti A



**Lunedì**

17:00

19:00

acqua



**Martedì**

17:15

18:45

secco



**Mercoledì**

17:00

19:00

acqua



**Giovedì**

17:15

18:45

secco



**Venerdì**

15:00

17:00

secco e acqua

Allenamenti obbligatori:

Allenamenti consigliati:

Allenamenti facoltativi:

nessuno

lunedì; mercoledì; venerdì

martedì; giovedì

**Ragazzi**



Lunedì

15:00

17:00

acqua



Martedì

15:00

16:30

secco



Mercoledì

15:00

17:00

acqua



Giovedì

15:00

16:30

secco



Venerdì

15:00

17:00

secco e acqua

Allenamenti obbligatori:

Allenamenti consigliati:

Allenamenti facoltativi:

nessuno

lunedì; mercoledì; venerdì

martedì; giovedì

# Juniores / Assoluti

**START**

**16 settembre 2019**

Febbraio	Manifestazione Nazionale Jun / Ass
Marzo	1° Trofeo FIN Emilia Romagna Manifestazione Nazionale Ragazzi / Es. A
Aprile	2° Trofeo FIN Emilia Romagna
Maggio	Trofeo Solo.....Solo 3° Trofeo FIN Emilia Romagna Manifestazione Nazionale Jun / Ass
Giugno	4° Trofeo FIN Emilia Romagna Manifestazione Nazionale Es. A / Es. B Manifestazione Nazionale Ragazzi

# MANIFESTAZIONI

fine

14 giugno 2020

# QUOTA

- 660,00 euro  
(rateizzabili in 5 rate da settembre a gennaio)
- Allenamenti
- Spazio Acqua
- Palestra
- Tasse gare
- Abbigliamento in via di definizione
- Trasporto per le trasferte