

SECCO   
ACQUA 

### TEAM RISING STARS (6 allenamenti settimanali)

Carugate	Carugate	Carugate	Carugate	Carugate	Carugate - Bocconi
<b>Lun</b>	<b>Mar</b>	<b>Mer</b>	<b>Gio</b>	<b>Ven</b>	<b>Sab</b>
14.30-17.30	14.30-17.30	14.30-17.30	14.30-17.30	14.30-17.30	14.30-17.30 17.00-19.00

#### ALLENATORI

Acqua/Secco: Catullo + aiuto Dell'Orti

Allenamento collegiale su convocazione.

### TEAM JAEGERs (6 allenamenti settimanali)

Boc**, Car*, Mec	Mecenate	Car*, Mec	Mecenate	Mecenate	Mecenate - Bocconi
<b>Lun</b>	<b>Mar</b>	<b>Mer</b>	<b>Gio</b>	<b>Ven</b>	<b>Sab</b>
6.00-7.30* 8.00-10.00** 14.30-17.30	8.00-10.00** 16.00-18.00	6.00-7.30* 8.00-11.00** 15.00-18.00	8.00-10.00** 16.00-18.00	8.00-11.00** 15.00-18.00	8.00-10.00 17.00-19.00

#### ALLENATORI

Acqua/Secco: Lombardi + aiuto Pesco

\*chi frequenta la scuola  
\*\*chi frequenta università

Allenamento collegiale su convocazione.

### TEAM TIAMAT (6 allenamenti settimanali)

Boc**, Car*, Mec	Mecenate	Car*, Mec	Mecenate	Mecenate	Mecenate - Bocconi
<b>Lun</b>	<b>Mar</b>	<b>Mer</b>	<b>Gio</b>	<b>Ven</b>	<b>Sab</b>
6.00-7.30* 8.00-10.00** 16.00-18.00	8.00-11.00** 14.30-17.30	6.00-7.30* 8.00-10.00** 18.00-20.00	8.00-11.00** 14.30-17.30	8.00-10.00** 18.00-20.00	9.15-10.15 10.15-12.00 17.00-19.00

#### ALLENATORI

Acqua/Secco: Peluso + aiuto Pesco

\*chi frequenta la scuola  
\*\*chi frequenta università

Allenamento collegiale su convocazione.

## Categorie Superiori

# ATTIVITÀ AGONISTICA

Tutti i giorni è fondamentale arrivare minimo 15' prima della seduta per l'attivazione e dopo la seduta fare 15' di stretching.

SECCO   
ACQUA 

### TEAM EAGLES (6 allenamenti settimanali)

San Siro	San Siro	Mecenate	San Siro	Mecenate	Bocconi
<b>Lun</b> 14.45-17.00	<b>Mar</b> 14.45-17.00 18.30 Vel.	<b>Mer</b> 15.00-16.00 fond 16.00-18.00 fond 18.00-20.00 vel	<b>Gio</b> 14.45-17.00 18.30 Vel.	<b>Ven</b> 15.00-16.00 fond 16.00-18.00 fond 18.00-20.00 vel	<b>Sab</b> 17.00-19.00

#### ALLENATORI

Acqua: Morotti / Secco: Morotti + aiuto Pesco

Sabato doppio su convocazione.  
Allenamento collegiale su convocazione alla Bocconi.

### TEAM OMEGA (6 allenamenti settimanali)

Cinisello	Mec - Car	Cinisello	Cinisello	Mec - Car	Carugate, Cinisello o Bocconi
<b>Lun</b> 6.00-7.30* 15.00-17.00	<b>Mar</b> 14.30-17.30 vel 16.00-18.00 fond	<b>Mer</b> 6.00-7.30* 15.00-17.00	<b>Gio</b> 15.00-17.00	<b>Ven</b> 15.00-16.00 fond 16.00-18.00 fond 18.00-20.00 vel	<b>Sab</b> 14.30-17.30 16.30-19.00 17.00-19.00

#### ALLENATORI

Acqua: Pagani + aiuto Chiodi / Secco: Pagani

\*chi frequenta la scuola  
Una sola seduta di secco al giorno, verrà definita in seguito alla definizione degli spazi acqua.  
Allenamento collegiale su convocazione alla Bocconi.

### TEAM BEARS (6 allenamenti settimanali)

Oggiono	Oggiono	Oggiono	Oggiono	Oggiono	Oggiono o Bocconi
<b>Lun</b> 6.00-7.30* 14.30-17.30	<b>Mar</b> 14.30-16.30	<b>Mer</b> 6.00-7.30* 14.30-17.30	<b>Gio</b> 14.30-16.30	<b>Ven</b> 14.30-17.30	<b>Sab</b> 14.30-17.30 17.00-19.00

#### ALLENATORI

Acqua: Di Canio / Secco: Di Canio

\*chi frequenta la scuola  
su convocazione, per coloro che hanno scuola.  
Allenamento collegiale su convocazione alla Bocconi.

## Categorie Superiori

# ATTIVITÀ AGONISTICA

Tutti i giorni è fondamentale arrivare minimo 15' prima della seduta per l'attivazione e fare 15' di stretching dopo la seduta.

## CARUGATE

5 allenamenti settimanali

	Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab
SECCO	18.30-19.00	16.30-17.00	16.30-17.00		16.30-17.00	09.00-09.30
ACQUA	17.00-18.30	17.00-19.00	17.00-19.00		17.00-19.00	09.30-11.00

## ALLENATORI

Catullo + aiuto Dell'Orti

Catullo + aiuto Dell'Orti

## CINISELLO/CARUGATE

5 allenamenti settimanali

	Carugate	Mar	Cinisello	Cinisello	Cinisello	Carugate	Cinisello
	Lun		Mer	Gio	Ven	Sab	
ACQUA	17.30-18.30		17.30-18.30	17.30-18.30	16.30-17.00	09.00-09.30	16.30-17.00
SECCO	18.30-19.00		18.30-19.00	18.30-19.00	17.00-19.00	09.30-11.00	17.00-19.00

## ALLENATORI

Chiodi

Chiodi + aiuto Pagani, Trezzi

Esordienti A

# ATTIVITÀ SPORTIVA

## CARUGATE

4 allenamenti settimanali

	Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab
SECCO		17.00-17.30		17.00-17.30	17.00-17.30	10.30-11.00
ACQUA		17.30-19.00		17.30-19.00	17.30-19.00	11.00-12.30

## ALLENATORI

Dell'Orti + aiuto Ferrario

Dell'Orti + aiuto Ferrario

## CINISELLO/CARUGATE

4 allenamenti settimanali

	Carugate	Mar	Cinisello	Gio	Cinisello	Carugate	Cinisello
	Lun		Mer		Ven	Sab	
SECCO	17.00-17.30		17.00-19.00		17.00-19.00	9.00-9.30	16.30-17.00
ACQUA	17.30-19.00		19.00-19.30		19.00-19.30	9.30-11.00	17.00-19.00

## ALLENATORI

Chiodi

Chiosi + aiuto Pagani, Trezzi

Esordienti B

# ATTIVITÀ SPORTIVA

### ESORDIENTI C / CARUGATE

3 allenamenti settimanali

	Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab
SECCO	17.00-17.30			17.00-17.30		10.00-10.30
ACQUA	17.30-18.30			17.30-18.30		09.00-10.00

### ALLENATORI

Beretta + aiuto Ferrario

Beretta + aiuto Ferrario

### MASTER / CARUGATE

5 allenamenti settimanali

Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab
09.00-10.30		09.00-10.30		09.00-10.30	
12.00-13.30		12.00-13.30		12.00-13.30	12.30-14.00
20.00-22.30		20.00-22.30	20.00-22.30		

### ALLENATORI

Beretta + aiuto Ferrario

Esordienti C e Master

# ATTIVITÀ SPORTIVA