

# ALLENAMENTI 2022



 **NUOTO**

**ORE 20:40 - 21:40**

PISCINA ONDABLU  
SASSUOLO



 **CORSA**

**ORE 19:00 - 20:00**

ALLENAMENTO RUNNING  
PISTA ATLETICA A SASSUOLO



 **BICI**

**ORE 09:00**

SASSUOLO

**LUNEDI**

**MARTEDI**

**MERCOLEDI**

**GIOVEDI**

**VENERDI**

**SABATO**