



## SELEZIONE TICINO ALLENAMENTI DI PREPARAZIONE

**Palestra Caserma Losone, 23.05.2010**

Stimate società, Cari ragazzi, Gentili genitori,

Ecco qui di seguito il programma, mentre in allegato trovate la lista dei convocati.

**Avvisate pf per tempo sia di assenza e di presenza in modo da poter convocare i giocatori di picchetto.**

Dove: Palestra Caserma Losone

Quando: 23 Maggio 2010

**Entrata palestra ore 13:00.**

Materiale:

- **Maglia rossa, pantaloncini bianchi, calzettoni bianchi**
- Bastone
- Necessario per la doccia
- Vestiti per riscaldamento all'esterno

Programma	13:00	Ritrovo
	13:30 - 15:15	Allenamento 1
	15 15 - 15:30	Doccia obbligatoria
	15:30 - 16:30	Pausa
	16:30 - 18:30	Allenamento 2
	18:30 - 19:00	Discussione Finale

Per eventuali domande contattare Betrisey Michel: 078.925.31.48

Un saluto sportivo

Michel Betrisey, Andrea Arosio