



**SELEZIONE TICINO UNDER 14
STAGIONE 2009 / 2010**

ALLENAMENTI DI PREPARAZIONE

Palestra Centro Sportivo Tenero, 23.04.2010

Stimate società, Cari ragazzi, Gentili genitori,

Ecco qui di seguito il programma, mentre in allegato trovate la lista dei convocati.
Avvisate pf per tempo in caso di assenze in modo da poter convocare i giocatori di picchetto.

Dove: Palestra Gottardo Centro sportivo Tenero

Quando: 23 Aprile 2010

Ritrovo Atrio fuori baretto CST ore 18:30.

Materiale:

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

| | | |
|-------------------|---------------|------------------------------|
| <u>Programma:</u> | 18:30 | Ritrovo |
| | 18:45 - 19:30 | Teoria |
| | 19:45 - 20:00 | Prepararsi per riscaldamento |
| | 20:00 - 20:30 | Riscaldamento |
| | 20:30 - 22:00 | Amichevole |
| | 22:00 - 22:15 | Discussione finale |

Per eventuali domande contattare Betrisey Michel: 078.925.31.48

Un saluto sportivo

Michel Betrisey, Andrea Arosio