



PROGRAMMA D'ALLENAMENTO + ATTIVITÀ VARIE



MESE: MAGGIO 2015

GIORNO	DATA	TIPO D'ATTIVITÀ	CHI	RITROVO	ORE
venerdì	01.mag	FESTA			
sabato	02.mag	VC MENDRISIO	STRADA	Palestra OSC	13.00
domenica	03.mag				
lunedì	04.mag				
martedì	05.mag	Strada	Tutti	CMMC	18.15-19.30
mercoledì	06.mag	Attività VCM + VCL	U13 + U15	Ciclosprint	@
giovedì	07.mag	MTB	Tutti	Autosilo Liceo (1)	18.15-19.30
venerdì	08.mag				
sabato	09.mag	VC CAPRIASCA	MTB	Ciclosprint	@
domenica	10.mag				
lunedì	11.mag	Strada (segue conferma)	Tutti	CMMC	18.15-19.30
martedì	12.mag	Strada	Tutti	CMMC	18.15-19.30
mercoledì	13.mag	VC TRE VALLI BIASCA	PISTA	Ciclosprint	@
giovedì	14.mag	FESTA			
venerdì	15.mag	FESTA			
sabato	16.mag				
domenica	17.mag	VC TRE VALLI BIASCA	MTB	Ciclosprint	@
lunedì	18.mag				
martedì	19.mag	MTB	Tutti	CMMC	18.15-19.30
mercoledì	20.mag	Attività VCM + VCL	U13 + U15	Ciclosprint	@
giovedì	21.mag	Strada	Tutti	CMMC	18.15-19.30
venerdì	22.mag				
sabato	23.mag				
domenica	24.mag				
lunedì	25.mag	FESTA			
martedì	26.mag	Strada	Tutti	CMMC	18.15-20.00
mercoledì	27.mag	ARRIVO GIRO ITALIA	pubblico	LUGANO	segue programma
giovedì	28.mag	PARTENZA GIRO ITALIA	pubblico	MELIDE	
giovedì	28.mag	Strada	Tutti	CMMC	18.15-20.00
venerdì	29.mag				
sabato	30.mag				
domenica	31.mag	VC TRE VALLI BIASCA	STRADA	Ciclosprint	@

Contatti per informazioni e comunicazione assenze:

ritrovo Ciclosprint

Gianluca Cellulare --> 076 543 49 49

@ Seguiranno info orari Bus

Luciano Cellulare --> 079 621 80 21 (Velo Club Mendrisio)

Cesare Cellulare --> 076 560 33 14 (Velo Club Mendrisio)

(1) causa manifestazione al CMMC è meglio ritrovarci all'entrata autosilo liceo (a 1 minuto dal CMMC)