



Corso: **ALLENAMENTO**

**ANNO 2024**

Gennaio		Febbraio		Marzo		Aprile		Maggio		Giugno	
1 lun		1 gio		1 ven		1 lun		1 mer		1 sab	
2 mar		2 ven		2 sab		2 mar		2 gio		2 dom	
3 mer		3 sab		3 dom		3 mer		3 ven		3 lun	
4 gio		4 dom		4 lun	ALLENAMENTO	4 gio		4 sab		4 mar	
5 ven		5 lun	ALLENAMENTO	5 mar		5 ven		5 dom		5 mer	
6 sab		6 mar		6 mer		6 sab		6 lun		6 gio	
7 dom		7 mer		7 gio		7 dom		7 mar		7 ven	
8 lun	ALLENAMENTO	8 gio		8 ven		8 lun	ALLENAMENTO	8 mer		8 sab	
9 mar		9 ven		9 sab		9 mar		9 gio		9 dom	
10 mer		10 sab		10 dom		10 mer		10 ven		10 lun	
11 gio		11 dom		11 lun	ALLENAMENTO	11 gio		11 sab		11 mar	
12 ven		12 lun	ALLENAMENTO	12 mar		12 ven		12 dom		12 mer	
13 sab		13 mar		13 mer		13 sab		13 lun		13 gio	
14 dom		14 mer		14 gio		14 dom		14 mar		14 ven	
15 lun	ALLENAMENTO	15 gio		15 ven		15 lun	ALLENAMENTO	15 mer		15 sab	
16 mar		16 ven		16 sab		16 mar		16 gio		16 dom	
17 mer		17 sab		17 dom		17 mer		17 ven		17 lun	
18 gio		18 dom		18 lun	ALLENAMENTO	18 gio		18 sab		18 mar	
19 ven		19 lun	ALLENAMENTO	19 mar		19 ven		19 dom		19 mer	
20 sab		20 mar		20 mer		20 sab		20 lun		20 gio	
21 dom		21 mer		21 gio		21 dom		21 mar		21 ven	
22 lun	ALLENAMENTO	22 gio		22 ven		22 lun	ALLENAMENTO	22 mer		22 sab	
23 mar		23 ven		23 sab		23 mar		23 gio		23 dom	
24 mer		24 sab		24 dom		24 mer		24 ven		24 lun	
25 gio		25 dom		25 lun	ALLENAMENTO	25 gio		25 sab		25 mar	
26 ven		26 lun	ALLENAMENTO	26 mar		26 ven		26 dom		26 mer	
27 sab		27 mar		27 mer		27 sab		27 lun		27 gio	
28 dom		28 mer		28 gio		28 dom		28 mar		28 ven	
29 lun	ALLENAMENTO	29 gio		29 ven		29 lun	ALLENAMENTO	29 mer		29 sab	
30 mar				30 sab		30 mar		30 gio		30 dom	
31 mer				31 dom				31 ven			