

Spinea VE: Pattinodromo coperto Parco Nuove Gemme
Via Pascoli, 33



ven **herdi**

23 **gennaio** **2015**
23 **gennaio** **2015**

esercizi simulativi
 costruzione
 del giro di pista piana
 con segnali e barriere

ore 17,30 - 18,15 Lezione per i piccoli allievi della Pattinatori Spinea
 ore 18,00 - 19,30 Giovanissimi Esordienti Training Session
 ore 19,00 - 21,00 Ragazzi Allievi Junior Senior Training Session

sabato 24 gennaio 2015

ore 15,00 - 16,30 Giovanissimi Esordienti Training Session
 ore 16,30 - 18,30 Ragazzi Allievi Junior Senior Training Session

faccio il giro in 12 passi
 best lap



domenica
25 **gennaio** **2015**
25 **gennaio** **2015**

aerobic training
 simulazione gara
 americana

ore 09,00 - 10,30 Giovanissimi Esordienti Training Session
 ore 10,30 - 13,00 Ragazzi Allievi Junior Senior Training Session

tecnici al lavoro: osservazioni e valutazioni sul lavoro svolto

