



## Stagione 2023-2024

### *Ripresa degli allenamenti*

#### **Tesserete:**

##### ***Nate/i nel 2015-2016 e prima elementare - U10***

Il gruppo U10 si allena il **giovedì dalle 17:15 alle 18:30**, ritrovo presso l'Arena Capriasca e Valcolla.

Ripresa degli allenamenti il 31 agosto 2023.

##### ***Nate/i nel 2013-2014 - U12***

Il gruppo U12 si allena il **martedì dalle 17:30 alle 18:45**, ritrovo presso l'Arena Capriasca e Valcolla.

Ripresa degli allenamenti il 29 agosto 2023.

##### ***Nate/i dal 2012 al 2009 - U14 e U16***

Il gruppo U14 e U16 si allena il **martedì dalle 18:30 alle 20:00/20:15**, ritrovo presso l'Arena Capriasca e Valcolla.

Ripresa degli allenamenti il 29 agosto 2023.

*(A dipendenza dei numeri potrebbero esserci dei cambiamenti)*

Gli atleti U14 e U16 che partecipano regolarmente alle varie competizioni si allenano pure il giovedì dalle 18:30 alle 20:00/15 (la convocazione sarà fatta dai monitori), ritrovo presso l'Arena Capriasca e Valcolla.

*(Sono possibili delle modifiche in base al numero di iscritti)*

Gli atleti **U18 e più maturi nati nel 2008 e prima** continuano gli allenamenti presso l'Arena Capriasca e Valcolla come concordato con i responsabili nei vari giorni della settimana dalle 18:15/30 alle 20:00.

#### ***Adulti***

Il gruppo adulti si ritrova il **lunedì dalle 18:15** presso l'Arena Capriasca e Valcolla.

Altri allenamenti per gli adulti (il sabato e domenica soprattutto) vengono poi concordati di volta in volta.