



CENTRO DI FORMAZIONE PERMANENTE U.18 ROMA "LORENZO SEBASTIANI"
Settimana Tipo



LUNEDÌ		MARTEDÌ		MERCOLEDÌ		GIOVEDÌ		VENERDÌ		SABATO		DOMENICA	
6.00		6.00	PALESTRA PREVENTIVA	6.00		6.00		6.00		6.00		6.00	
7:00 AM		7:00 AM		7:00 AM		7:00 AM		7:00 AM		7:00 AM		7:00 AM	
7:15 AM	PESO + COLAZIONE	7:15 AM	PESO + COLAZIONE	7:15 AM	PESO + COLAZIONE	7:15 AM	PESO + COLAZIONE	7:15 AM	PESO + COLAZIONE	7:15 AM	PESO + COLAZIONE	7:15 AM	
7:30 AM		7:30 AM		7:30 AM		7:30 AM		7:30 AM		7:30 AM		7:30 AM	
7:45 AM		7:45 AM		7:45 AM		7:45 AM		7:45 AM		7:45 AM		7:45 AM	
8:00 AM	SCUOLA	8:00 AM	SCUOLA	8:00 AM	SCUOLA	8:00 AM	SCUOLA	8:00 AM	SCUOLA	8:00 AM	SCUOLA	8:00 AM	
1:15 PM		1:15 PM		1:15 PM		1:15 PM		1:15 PM		1:15 PM		1:15 PM	
1:30 PM	PRANZO	1:30 PM	PRANZO	1:30 PM	PRANZO	1:30 PM	PRANZO	1:30 PM	PRANZO	1:30 PM	PRANZO	1:30 PM	
1:45 PM		1:45 PM		1:45 PM		1:45 PM		1:45 PM		1:45 PM		1:45 PM	
2:00 PM		2:00 PM		2:00 PM		2:00 PM		2:00 PM		2:00 PM		2:00 PM	
2:15 PM		2:15 PM		2:15 PM		2:15 PM		2:15 PM		2:15 PM		2:15 PM	
2:30 PM		2:30 PM		2:30 PM		2:30 PM		2:30 PM		2:30 PM		2:30 PM	
2:45 PM		2:45 PM		2:45 PM	RIUNIONE STAFF	2:45 PM		2:45 PM		2:45 PM		2:45 PM	
3:00 PM	PSICOLOGHE AULA 15.00-15.45	3:00 PM	STUDIO + TUTOR SCOLASTICI AULA 15.00-17.00	3:00 PM	PALESTRA + CAMPO 11 15.00-16.45	3:00 PM	PALESTRA + CAMPO 11 15.00-16.00	3:00 PM	PALESTRA + CAMPO 11 15.00-16.00	3:00 PM		3:00 PM	
3:15 PM		3:15 PM		3:15 PM		3:15 PM		3:15 PM		3:15 PM		3:15 PM	
3:30 PM		3:30 PM		3:30 PM		3:30 PM		3:30 PM		3:30 PM		3:30 PM	
3:45 PM	SNACK	3:45 PM	RIUNIONE STAFF	3:45 PM		3:45 PM		3:45 PM		3:45 PM		3:45 PM	
4:00 PM		4:00 PM		4:00 PM		4:00 PM		4:00 PM		4:00 PM		4:00 PM	
4:15 PM		4:15 PM		4:15 PM		4:15 PM		4:15 PM		4:15 PM		4:15 PM	
4:30 PM	PALESTRA + CAMPO 11 16.00-17.30	4:30 PM	FISIOTERAPIA RECUPERI INFORTUNI 15.45-17.30	4:30 PM		4:30 PM		4:30 PM		4:30 PM		4:30 PM	
4:45 PM		4:45 PM		4:45 PM		4:45 PM		4:45 PM		4:45 PM		4:45 PM	
5:00 PM		5:00 PM	SNACK	5:00 PM		5:00 PM		5:00 PM		5:00 PM		5:00 PM	
5:15 PM		5:15 PM		5:15 PM		5:15 PM		5:15 PM		5:15 PM		5:15 PM	
5:30 PM	RUGBY COLLETTIVO CAMPO 2 17.30-18.15	5:30 PM	CAMPO PFA CAMPO 2 17.15-18.15	5:30 PM	RUGBY COLLETTIVO CAMPO 2 17.00-18.15	5:30 PM		5:30 PM		5:30 PM		5:30 PM	
5:45 PM		5:45 PM		5:45 PM		5:45 PM		5:45 PM		5:45 PM		5:45 PM	
6:00 PM		6:00 PM		6:00 PM		6:00 PM		6:00 PM		6:00 PM		6:00 PM	
6:15 PM		6:15 PM		6:15 PM		6:15 PM		6:15 PM		6:15 PM		6:15 PM	
6:30 PM		6:30 PM		6:30 PM		6:30 PM		6:30 PM		6:30 PM		6:30 PM	
6:45 PM		6:45 PM		6:45 PM		6:45 PM		6:45 PM		6:45 PM		6:45 PM	
7:00 PM		7:00 PM		7:00 PM		7:00 PM		7:00 PM		7:00 PM		7:00 PM	
7:15 PM	STUDIO + TUTOR SCOLASTICI AULA 18.30-20.30	7:15 PM	RUGBY COLLETTIVO CAMPO 2 18.15-20.30	7:15 PM	STUDIO + TUTOR SCOLASTICI AULA 18.30-20.30	7:15 PM		7:15 PM		7:15 PM		7:15 PM	
7:30 PM		7:30 PM		7:30 PM		7:30 PM		7:30 PM		7:30 PM		7:30 PM	
7:45 PM		7:45 PM		7:45 PM		7:45 PM		7:45 PM		7:45 PM		7:45 PM	
8:00 PM		8:00 PM		8:00 PM		8:00 PM		8:00 PM		8:00 PM		8:00 PM	
8:15 PM		8:15 PM		8:15 PM		8:15 PM		8:15 PM		8:15 PM		8:15 PM	
8:30 PM		8:30 PM		8:30 PM		8:30 PM		8:30 PM		8:30 PM		8:30 PM	
8:45 PM		8:45 PM		8:45 PM		8:45 PM		8:45 PM		8:45 PM		8:45 PM	
9:00 PM	CENA	9:00 PM	CENA	9:00 PM	CENA	9:00 PM	CENA	9:00 PM	CENA	9:00 PM	CENA	9:00 PM	RIENTRO AL CDFP + CENA
9:15 PM		9:15 PM		9:15 PM		9:15 PM		9:15 PM		9:15 PM		9:15 PM	
9:30 PM		9:30 PM		9:30 PM		9:30 PM		9:30 PM		9:30 PM		9:30 PM	
9:45 PM		9:45 PM		9:45 PM		9:45 PM		9:45 PM		9:45 PM		9:45 PM	
10:00 PM		10:00 PM		10:00 PM		10:00 PM		10:00 PM		10:00 PM		10:00 PM	
10:15 PM		10:15 PM		10:15 PM		10:15 PM		10:15 PM		10:15 PM		10:15 PM	
10:30 PM		10:30 PM		10:30 PM		10:30 PM		10:30 PM		10:30 PM		10:30 PM	
10:45 PM		10:45 PM		10:45 PM		10:45 PM		10:45 PM		10:45 PM		10:45 PM	
11:00 PM	IN CAMERA	11:00 PM	IN CAMERA	11:00 PM	IN CAMERA	11:00 PM	IN CAMERA	11:00 PM	IN CAMERA	11:00 PM	IN CAMERA	11:00 PM	IN CAMERA

RIENTRO CLUB