

Roma, 26/02/2024

Sett.tecn./prot.n. 0750

A TUTTE LE ASA

**OGGETTO: PROGRAMMA ALLENAMENTO CONTROLLATO
CPO MONTELIBRETTI 9 MARZO 2024**

In riferimento e ad integrazione alla nostra prot.n.0728 del 23/03/2024, su indicazione del Direttore Tecnico Andrea Valentini, con la presente si informano tutte le ASA che il programma dell'allenamento controllato di sabato 9 marzo sarà il seguente:

Nuoto

Riscaldamento ore 8.30
Gara ore 8.50

Laser Run

Riscaldamento ore 9.40
Gara ore 10.10

OD

Riscaldamento ore 11.15
Inizio gara ore 11.35

Cordiali saluti.



**Il Segretario Generale
Filippo de Liguori Carino**