

OTTOBRE		NOVEMBRE		DICEMBRE		GENNAIO		FEBBRAIO		MARZO		APRILE	
1	domenica	1	mercoledì santi	1	venerdì	1	lunedì natale	1	giovedì	1	venerdì	1	lunedì pasq.
2	lunedì	2	giovedì	2	sabato	2	martedì natale	2	venerdì	2	sabato	2	martedì pasq.
3	martedì	3	venerdì	3	domenica	3	mercoledì natale	3	sabato	3	domenica	3	mercoledì
4	mercoledì	4	sabato	4	lunedì	4	giovedì natale	4	domenica	4	lunedì	4	giovedì
5	giovedì	5	domenica	5	martedì	5	venerdì natale	5	lunedì	5	martedì	5	venerdì
6	venerdì	6	lunedì	6	mercoledì	6	sabato natale	6	martedì	6	mercoledì	6	sabato
7	sabato	7	martedì	7	giovedì	7	domenica natale	7	mercoledì	7	giovedì	7	domenica
8	domenica	8	mercoledì	8	venerdì	8	lunedì	8	giovedì	8	venerdì	8	lunedì
9	lunedì	9	giovedì	9	sabato	9	martedì	9	venerdì	9	sabato	9	martedì
10	martedì	10	venerdì	10	domenica	10	mercoledì	10	sabato carn.	10	domenica	10	mercoledì
11	mercoledì	11	sabato gare	11	lunedì	11	giovedì	11	domenica carn.	11	lunedì	11	giovedì
12	giovedì	12	domenica gare	12	martedì	12	venerdì	12	lunedì carn.	12	martedì	12	venerdì
13	venerdì	13	lunedì	13	mercoledì	13	sabato	13	martedì carn.	13	mercoledì	13	sabato sociale
14	sabato	14	martedì	14	giovedì	14	domenica	14	mercoledì carn.	14	giovedì	14	domenica
15	domenica	15	mercoledì	15	venerdì	15	lunedì	15	giovedì carn.	15	venerdì	15	lunedì
16	lunedì	16	giovedì	16	sabato	16	martedì	16	venerdì carn.	16	sabato	16	martedì
17	martedì	17	venerdì	17	domenica	17	mercoledì	17	sabato carn.	17	domenica	17	mercoledì
18	mercoledì	18	sabato gare	18	lunedì	18	giovedì	18	domenica carn.	18	lunedì	18	giovedì
19	giovedì	19	domenica gare	19	martedì	19	venerdì	19	lunedì	19	martedì	19	venerdì
20	venerdì	20	lunedì	20	mercoledì	20	sabato	20	martedì	20	mercoledì	20	sabato
21	sabato	21	martedì	21	giovedì	21	domenica	21	mercoledì	21	giovedì	21	domenica
22	domenica	22	mercoledì	22	venerdì	22	lunedì	22	giovedì	22	venerdì	22	lunedì
23	lunedì	23	giovedì	23	sabato natale	23	martedì	23	venerdì	23	sabato	23	martedì
24	martedì	24	venerdì	24	domenica natale	24	mercoledì	24	sabato	24	domenica	24	mercoledì
25	mercoledì	25	sabato	25	lunedì natale	25	giovedì	25	domenica	25	lunedì	25	giovedì
26	giovedì	26	domenica	26	martedì natale	26	venerdì	26	lunedì	26	martedì	26	venerdì
27	venerdì	27	lunedì	27	mercoledì natale	27	sabato	27	martedì	27	mercoledì	27	sabato
28	sabato	28	martedì	28	giovedì natale	28	domenica	28	mercoledì	28	giovedì pasq.	28	domenica
29	domenica	29	mercoledì	29	venerdì natale	29	lunedì	29	giovedì	29	venerdì pasq.	29	lunedì
30	lunedì	30	giovedì	30	sabato natale	30	martedì			30	sabato pasq.	30	martedì
31	martedì			31	domenica natale	31	mercoledì			31	domenica pasq.		

	allenamento
	non si scia