



CATEGORIA	ANNI DI NASCITA	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
Prime Mete	2019 e 2020 ⁽¹⁾						10.00-11.00
Under 6	2018		17.00-18.00				10.00-11.00
Under 8	2016 e 2017		17.00-18.00		17.00-18.30		11.00-12.00
Under 10	2014 e 2015		17.30-19.00		17.30-19.00		10.00-11.00
Under 12	2012 e 2013		18.00-19.30		17.30-19.00		11.00-12.00
Under 14 ⁽²⁾	2010 e 2011	Palestra ⁽³⁾	17.30-19.00		18.00-19.30	18.00-19.30	
Under 16 ⁽²⁾	2008 e 2009	Palestra ⁽³⁾	18.30-20.00	Palestra ⁽³⁾	18.00-19.30	18.00-19.30	
Under 18 ⁽⁴⁾	2006 ⁽⁵⁾ e 2007	Palestra ⁽³⁾	Si riserva di comunicare orario e sede	Palestra ⁽³⁾	Si riserva di comunicare orario e sede	Si riserva di comunicare orario e sede	
Seniores	dal 1981 al 2005	Palestra ⁽³⁾	19.30-21.00	Palestra ⁽³⁾	19.30-21.00	19.30-21.00	
OLD	dal 1900 al 1987			19.30-20.30			
Touch	dal 1900 al 2009	19.30-20.30					

¹ A partire dal compimento del terzo anno di età

² I giocatori Under 14 ed Under 16 sono coinvolti nel progetto tecnico "Ready to Grow" che vede la collaborazione tra NOR, Fiamme Oro e Rugby Roma Olympic Club

³ Gli orari della palestra saranno concordati tra il Preparatore fisico ed i giocatori delle diverse categorie

⁴ I nostri giocatori Under 18 (nati nel 2006 e 2007) giocheranno nella squadra schierata dalle Fiamme Oro Rugby. Pertanto due sessioni di allenamento settimanali le svolgeranno presso la Caserma Gelsomini

⁵ I giocatori nati nel 2006, al compimento del 17° anno di età, su specifica richiesta e autorizzazione dei genitori, potranno partecipare al campionato Seniores