

METRO muovìSPILLA**ORARI TRENI SETTIMANALI N° 3 - valido dal 1° al 31 ottobre 2016**

- MS** è il treno scuola (se non c'è nessuno **NON PARTE**): per conoscere il progetto, il percorso, farne una sola tratta, provare l'APP
 - MS** è il 2° o 3° treno, scelto da un capotreno, per aiutare gli altri a mettersi in movimento (anche solamente da una stazione all'altra - es: da M6 a M9)
 - MS** è il **treno tecnico** di Gianluca e Chiara (istruttori Di Nordic Walking ANWI) per imparare la corretta postura, la giusta rollata e l'uso dei bastoncini)
- regola n° 1 del capotreno
regola n° 2 del capotreno
- il treno parte sempre, anche in caso di tempo "cattivello" - solo se cattivo il capotreno lo può annullare con un post in FB e WA
in caso di indisponibilità personale il capotreno troverà il sostituto - solo per indisponibilità dell'ultimo momento lo può annullare con un post in FB e WA

TRENI SUL BINARIO (le velocità di passo e i tempi di passaggio in stazioni di colore rosso sono in **CORSA LENTA** - quelle in nero di CAMMINATA VELOCE)

TRENO
CAPOTRENO
GIORNO (della settimana)
ORA (partenza del treno)
VELOCITÀ DI PASSO (KM/ORA)

	MS1	MS2	MS3	MS4	MS5	MS6	MS7	MS8	MS9	MS10	MS11	MS12	MS13	MS14	MS15	MS16	MS17	MS18	MS19	MS20	MS21	MS22	MS23	MS24	MS25	MS26	MS27	MS28	MS29
	FABIO	MATTIA*	RITA 2	SILVANA	MONICA	ELEONORA	TANIA	PATRIZIA 2	VANNA	RYTA 1	LUCIANO	MARTINA	LAURA	VALLI	PATRIZIA 1	ELEONORA	CAMILLA	FABIO	DANIELA	GIANLUCA	ELEONORA	PAOLA	BARBARA	LUCIANA	OBERDAN	SILVANA	LUCIANO	FABIO	MELANIA*
LUNEDÌ	6:00	6:30	17:00	18:30	19:00	19:34	6:05	13:00	16:30	18:30	19:00	6:06	6:34	13:00	19:00	19:34	19:00	6:06	13:00	13:30	19:00	20:06	6:00	16:30	19:00	19:00	19:00	6:06	12:00
MARTEDÌ	6	9	5,5	5	6*	6	6,5	6	5	5,5	5	6	8,5	6	6*	6	8,5	6	5,5	5	5,5	6	5	6*	6,5	9	6	8,5	

STAZIONE METROPOLITANA**ORARIO DI PARTENZA/ARRIVO E DI PASSAGGIO DEI TRENI IN STAZIONE**

STAZIONE	M1	M2	M3	M4	M5	M6	M7	M8	M9	M1	M2	M3	M4	M5	M6	M7	M8	M9	M1	M2	M3	M4	M5	M6	M7	M8	M9	M1		
FARMACIA FONDO BOSCO	1		6:00	6:30		18:30	19:00	19:00		6:00		6:30	18:30	19:00		6:00								6:00	16:30	19:00	19:00	19:00	6:00	12:00
PIAZZA LEOPARDI	2		6:06	6:34		18:37	19:06	19:06		6:05		16:37	18:36		6:06								6:06	16:37	19:06	19:05	19:04	6:06	12:04	
ASILO COMUNALE	3		6:13	6:39		18:46	19:13	19:13		6:12		16:46	18:45		6:13								6:13	16:46	19:13	19:12	19:09	6:13	12:09	
COOP	4		6:20	6:43		18:54	19:20	19:20		6:18		16:54	18:52		6:20		13:30					6:20	16:54	19:20	19:18	19:13	6:20	12:14		
CAMPETTI SPORTIVI	5		6:26	6:47		19:01	19:26	19:26		6:24		17:01	18:58		6:26							6:26	17:01	19:26	19:24	19:17	6:26	12:18		
ROCCA RANGONI	6		6:34	6:53	17:00	19:11	19:34	19:34		6:32	13:00	17:11	19:07	19:00	6:34	6:34	13:34	19:34	19:34	19:24		6:34	17:11	19:34	19:32	19:23	6:34	12:24		
TEATRO FAMIGLI	7		6:41	6:57	17:07	19:19	19:41	19:41		6:38	13:07	17:19	19:15	19:08	6:41	6:38	13:41	19:41	19:41	19:29		6:41	17:19	19:41	19:38	19:27	6:41	12:29		
VIA MARCONI	8		6:47	7:02	17:14	19:27	19:47	19:47		6:44	13:13	17:27	19:21	19:15	6:47	6:43	13:47	19:47	19:47	19:33		6:47	17:27	19:47	19:44	19:32	6:47	12:33		
CARABINIERI	9		6:53	7:05	17:20	19:33	19:53	19:53		6:49	13:18	17:33	19:27	19:22	6:53	6:48	13:53	19:53	19:53	19:37		6:53	17:33	19:53	19:49	19:35	6:53	12:37		
FARMACIA FONDO BOSCO	1		7:00	7:10	17:28	19:42	20:00	20:00		6:55	13:26	17:42	19:35	19:31	7:00	6:52	14:00	20:00	20:00	19:42		7:00	13:28		19:31	21:05	7:00	12:42		
PIAZZA LEOPARDI	2		7:06	7:14	17:24	19:49	20:06	20:06		7:00	13:31	17:49	19:41	19:37	7:06	6:58	14:06	20:06	20:06	19:46		7:06	13:34		19:37	21:11	7:06	12:46		
ASILO COMUNALE	3		7:13	7:19	17:43	19:58	20:13	20:13		7:07	13:39	17:58	19:50	19:47	7:13	7:03	14:13	20:13	20:13	19:51		7:13	13:43		19:47	19:47	7:13	12:51		
COOP	4		7:20	7:23	17:50	20:05	20:20	20:20		7:13	13:45	18:05	19:57	19:54	7:20	7:07	14:20	20:20	20:20	19:56		7:20	13:50	14:30	19:54	19:54	7:20	12:56		
CAMPETTI SPORTIVI	5		7:26	7:27	17:56	20:13	20:26	20:26		7:19	13:51	18:13	20:03	20:02	7:26	7:11	14:26	20:26	20:26	20:00		7:26	13:56		20:02	20:02	7:26	13:00		
ROCCA RANGONI	6		7:34	7:33	18:05	20:23	20:34	20:34		7:28	14:00	18:23	20:12	20:12	7:34	7:16	14:34	20:34	20:34	20:06		7:34	14:05		20:12	20:12	7:34	13:06		
TEATRO FAMIGLI	7		7:41	7:37	18:13	20:31	20:41	20:41		7:33	14:07	18:31	20:20	20:18	7:41	7:20	14:41	20:41	20:41	20:11		7:41	14:13		20:18	20:18	7:41	13:11		
VIA MARCONI	8		7:47	7:42	18:20	20:39	20:47	20:47		7:39	14:13	18:39	20:26	20:27	7:47	7:25	14:47	20:47	20:47	20:15		7:47	14:20		20:27	20:27	7:47	13:15		
CARABINIERI	9		7:53	7:45	18:26	20:45	20:53	20:53		7:43	14:18	18:45	20:32	20:34	7:53	7:30	14:53	20:53	20:53	20:19		7:53	14:26		20:34	20:34	7:53	13:19		
FARMACIA FONDO BOSCO	1		8:00	7:50	18:34	20:54	21:00	21:00		7:50	14:26	18:54	20:40	20:43	8:00	7:34	15:00	21:00	21:00	20:24		8:00	14:34		20:43	20:43	8:00	13:24		

MATTIA* = Mattia non ci sarà Lunedì 31 ottobre / MELANIA* = Melania non ci sarà Sabato 1 Ottobre
6* = il treno delle 19:00 ai 6 km/ora si organizza, se possibile, per partire anche alla velocità più lenta dei 5,5 km/ora