

# CORSI DI SCI DI FONDO: "PACCHETTI A CICLI DI 3 LEZIONI"

STAGIONE 2021/22 DICEMBRE - MARZO

**Mercoledì 08.00 - 15.00** (3 LEZIONI)

trasporto organizzato da Lugano (andata e ritorno), lezione e pranzo

CORSO NUMERO	LEZIONE NUMERO	DATE LEZIONI	TECNICA INSEGNATA	TERMINE ISCRIZIONE
sfcb M014	M014 - 1	8 dicembre	classica	6 dicembre
	M014 - 2	15 dicembre	classica	
	M014 - 3	22 dicembre	classica	
sfcb M015	M015 - 1	12 gennaio	skating	10 gennaio
	M015 - 2	19 gennaio	skating	
	M015 - 3	26 gennaio	skating	
sfcb M016	M016 - 1	2 febbraio	classica	31 gennaio
	M016 - 2	9 febbraio	classica	
	M016 - 3	16 febbraio	classica	
sfcb M017	M017 - 1	23 febbraio	skating	21 febbraio
	M017 - 2	2 marzo	skating	
	M017 - 3	9 marzo	skating	
sfcb M018	M018 - 1	16 marzo	classica	14 marzo
	M018 - 2	23 marzo	classica	
	M018 - 3	30 marzo	classica	

## Informazioni e iscrizioni (anche on line):

**www.viverbene.swiss** - **info@viverbene.swiss**  
tel. +41 (0)91 940 28 32 cell. +41 (0)78 796 06 17  
Viverbene centro della salute  
Via Sonvico 8 - CH-6952 Canobbio/Lugano

## Responsabile attività:

Sandro Taddei - s.taddei@viverbene.ch  
Monitore esa (sport per gli adulti svizzera):  
Istruttore SNO - Monitore G+S (gioventù e sport)  
Sci di fondo, Sci alpino e Snowboard

## Attività affiliata a:



viverbene.swiss  
nordic sports

## Programma dettagliato delle giornate

ritrovo - posteggio di Viverbene	08:00
carico delle attrezzature	08:05
partenza da Lugano/Canobbio	08:15
arrivo a San Bernardino	09:15
noleggio attrezzature - <b>Lumbreida Sport</b>	09:20
ambientamento... "pausa caffè"	09:45
spostamento in zona piste	10:20
inizio riscaldamento	10:30
inizio lezione	10:40
fine lezione	12.15
trasferimento - <b>Hotel Lido</b>	12:30
inizio pranzo - <b>Hotel Lido</b>	12:45
fine pranzo	14:00
riconsegna attrezzature a noleggio	14:10
partenza da San Bernardino	14:15
arrivo a Lugano/Canobbio	ca. 15:15