

# USCITE SETTIMANALI DI SCI DI FONDO: "PACCHETTI NOTTURNE"

AGGIORNAMENTO del 7.12.2020 STAGIONE 2020/21 DICEMBRE - MARZO

viverbene.swiss  
nordic sports

**Mercoledì 17.45 - 23.15** (USCITE SINGOLE)

trasporto organizzato da Lugano (andata e ritorno), sciata e cena

CORSO NUMERO	LEZIONE NUMERO	DATE LEZIONI	TECNICA INSEGNATA	TERMINE ISCRIZIONE
sf S029	2	<b>16 dicembre</b>	classica o skating	14 dicembre
sf S030	3	<b>23 dicembre</b>	classica o skating	21 gennaio
sf S031	4	<b>13 gennaio</b>	classica o skating	11 gennaio
sf S032	5	<b>20 gennaio</b>	classica o skating	18 gennaio
sf S033	6	<b>27 gennaio</b>	classica o skating	25 gennaio
sf S034	7	<b>3 febbraio</b>	classica o skating	1 febbraio
sf S035	8	<b>17 febbraio</b>	classica o skating	15 febbraio
sf S036	9	<b>24 febbraio</b>	classica o skating	22 febbraio
sf S037	11	<b>3 marzo</b>	classica o skating	1 marzo
sf S038	12	<b>10 marzo</b>	classica o skating	8 marzo
sf S039	13	<b>17 marzo</b>	classica o skating	15 marzo
sf S040	14	<b>24 marzo</b>	classica o skating	22 marzo
sf S041	15	<b>31 marzo</b>	classica o skating	29 marzo

## Programma dettagliato delle serate

ritrovo - posteggio di Viverbene	<b>17:45</b>
carico del materiale	<b>17:50</b>
partenza da Lugano/Canobbio	<b>18:00</b>
arrivo a San Bernardino - <b>Zona Fornas</b>	<b>19:00</b>
ritiro "abbonamento serale"	<b>19:15</b>
inizio riscaldamento	<b>19:20</b>
inizio sciata accompagnata	<b>19:30</b>
fine sciata accompagnata	<b>20:30</b>
trasferimento - <b>Hotel Lido</b> (ev. spogliatoio e doccia)	<b>20:45</b>
inizio cena - <b>Hotel Lido</b>	<b>21:00</b>
fine cena	<b>22:00</b>
partenza da San Bernardino	<b>22:15</b>
arrivo a Lugano/Canobbio	ca. <b>23:15</b>

### 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): SNO  
Monitore G+S (gioventù e sport)  
Sci di fondo, Sci alpino e Snowboard

### Attività affiliata a:

