

CORSI SCI DI FONDO: "PACCHETTI A CICLI DI 4 LEZIONI SU 2 GIORNI"

viverbene.swiss
nordic sports

STAGIONE 2023/24 DICEMBRE - MARZO

Mercoledì 08.00 - 16.45 (4 LEZIONI)

inclusi trasporti organizzati da Lugano (andata e ritorno), lezioni e pranzi

CORSO NUMERO	LEZIONE NUMERO	DATE LEZIONI	TECNICA INSEGNATA	TERMINE ISCRIZIONE
sfcB M025	1 - 2	13 dicembre	classica	11 dicembre
	3 - 4	20 dicembre	classica	
sfcB M026	1 - 2	17 gennaio	skating	15 gennaio
	3 - 4	24 gennaio	skating	
sfcB M027	1 - 2	31 gennaio	classica	29 gennaio
	3 - 4	7 febbraio	classica	
sfcB M028	1 - 2	21 febbraio	skating	19 febbraio
	3 - 4	28 febbraio	skating	
sfcB M029	1 - 2	6 marzo	classica	4 marzo
	3 - 4	13 marzo	classica	
sfcB M030	1 - 2	20 marzo	skating	18 marzo
	3 - 4	27 marzo	skating	

Programma dettagliato delle giornate

ritrovo - posteggio di Viverbene	08:00
carico delle attrezzature	08:05
partenza da Lugano/Canobbio	08:10
arrivo a San Bernardino	09:15
noleggio attrezzature - Lumbreida Sport	09:20
ambientamento... "pausa caffè"	09:45
spostamento in zona piste	10:15
inizio 1° riscaldamento	10:25
inizio 1a lezione	10:35
fine 1a lezione	11:45
trasferimento - Hotel Lido	12:00
inizio pranzo - Hotel Lido	12:15
fine pranzo	13:30
spostamento in zona piste	13:40
inizio 2° riscaldamento	13:50
inizio 2a lezione	14:00
fine 2a lezione	15:00
riconsegna attrezzature a noleggio	15:30
partenza da San Bernardino	15:40
arrivo a Lugano/Canobbio	ca. 16:45

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 SPAS - Monitore G+S (gioventù e sport)
Sci di fondo, Sci alpino e Snowboard

Attività affiliata a:

