

CORSI SCI DI FONDO: "PACCHETTI DI 4 LEZIONI IN 2 GIORNI"

STAGIONE 2024/25 DICEMBRE - MARZO



CORSI DI DUE GIORNI : DUE MERCOLEDÌ CONSECUTIVI

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

CORSO NUMERO	LEZIONE NUMERO	DATE LEZIONI	TECNICA INSEGNATA	TERMINE ISCRIZIONE
MERCOLEDÌ (sfcB M031)	1 - 2	11 dicembre	classica	6 dicembre
	3 - 4	18 dicembre	classica	

MERCOLEDÌ (sfcB M032)	1 - 2	15 gennaio	classica	12 gennaio
	3 - 4	22 gennaio	classica	

MERCOLEDÌ (sfcB M033)	1 - 2	12 febbraio	skating o classica	9 febbraio
	3 - 4	19 febbraio	skating o classica	

MERCOLEDÌ (sfcB M034)	1 - 2	19 marzo	classica	16 marzo
	3 - 4	26 marzo	classica	

Programma dettagliato delle giornate

ritrovo - posteggio di Viverbene	08:00
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
riscaldamento e inizio 1a lezione	10:25
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
riscaldamento e inizio 2a lezione	13:50
fine 2a lezione	15:00
ricesegna attrezzature a noleggio	15:30
partenza da San Bernardino	15:40
arrivo a Lugano/Canobbio	ca. 17:00

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:

