

CORSI SCI DI FONDO: "PACCHETTI DI 2 LEZIONI IN 1 GIORNO"

STAGIONE 2024/25 DICEMBRE - MARZO



CORSI DI UN GIORNO : DI SABATO E DI MERCOLEDÌ

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

CORSO NUMERO	LEZIONE NUMERO	DATE LEZIONI	TECNICA INSEGNATA	TERMINE ISCRIZIONE
SABATO (sfcmm s001)	1 - 2	11 gennaio	classica	8 gennaio
SABATO (sfcmm s002)	1 - 2	1 febbraio	skating o classica	29 gennaio
MERCOLEDÌ (sfcmm m001)	1 - 2	5 febbraio	classica	2 febbraio
SABATO (sfcmm s003)	1 - 2	15 febbraio	classica	12 febbraio
MERCOLEDÌ (sfcmm m002)	1 - 2	26 febbraio	skating o classica	23 febbraio
MERCOLEDÌ (sfcmm m003)	1 - 2	12 marzo	classica	9 marzo
SABATO (sfcmm s004)	1 - 2	15 marzo	skating o classica	12 marzo

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 Ristorante - (mercoledì - Lido / sabato - La Terrazza)	12:00
inizio pranzo - (mercoledì - Lido / sabato - La Terrazza)	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:

