



Lugano Aquatics  
Viale Castagnola 4  
6900 Lugano  
tel. 091.970.16.53  
[info@luganonuoto.ch](mailto:info@luganonuoto.ch)

## **INFORMAZIONI CORSI INTENSIVI DI NUOTO**

Allergie o intolleranze: da comunicare alla segreteria prima del corso

### **ACCOGLIENZA:**

dalle ore 09:30 alle 09:45 presso la PORTA ROSSA del lido situata sul lato sinistro del parcheggio della piscina comunale (entrata cinema)

### **CONGEDO:**

Alle ore 12:00 presso la PORTA ROSSA del lido situata sul lato sinistro del parcheggio della piscina comunale (entrata cinema)

### **ORGANIZZAZIONE del CORSO**

09.30 - 09:45	Accoglienza
10:00 - 10:40	Corso di nuoto
10:40 - 11:00	Pausa merenda
11:00 - 11:40	Corso di nuoto
12:00	Congedo

### **MATERIALE**

- 2 costumi da bagno
- 2 asciugamani
- ciabatte da piscina
- cuffia (non obbligatoria ma consigliata per chi ha i capelli lunghi)
- crema solare con un indice protettivo elevato (da applicare anche a casa prima del corso)
- giacca a vento leggera tipo k-way se fosse prevista pioggia
- borraccia
- merenda leggera