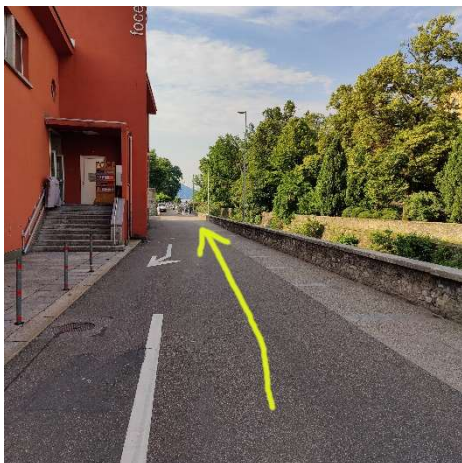


Direttive generali Corsi fitness alla piscina del Lido

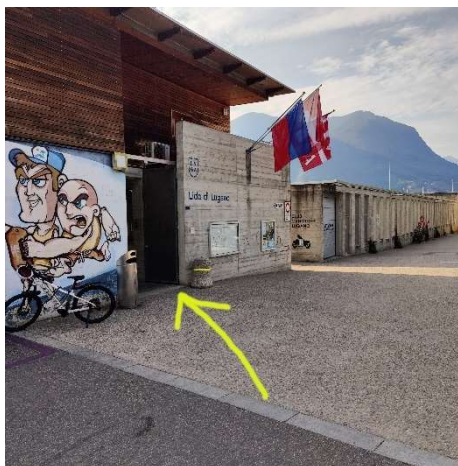
Di seguito alcune informazioni riguardanti le lezioni Fitness che si svolgono alla piscina del lido di Lugano:

Accesso:

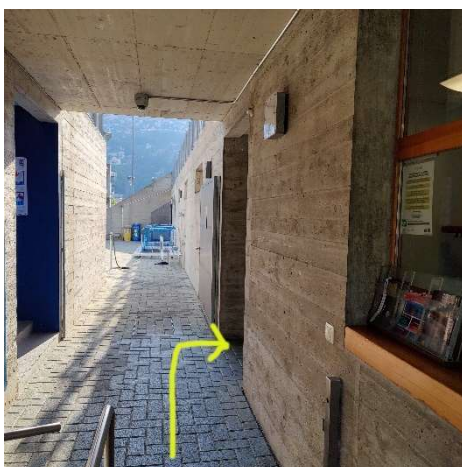
Entrata via Foce 5:



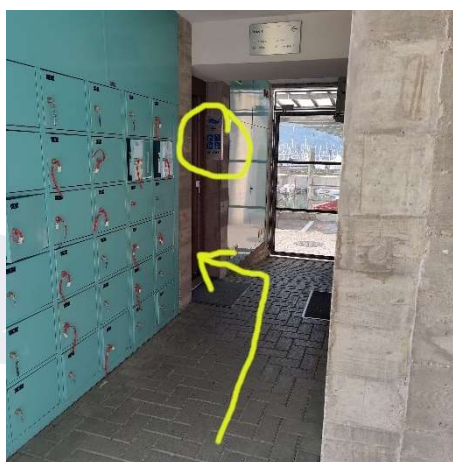
Via Foce



Entrata lido



Dopo la cassa girare a destra



Entrare nello spogliatoio "Scuole"

Importante:

Dalle 18:40 troverete la cassa chiusa, procedete verso gli spogliatoi come indicato precedentemente. Dalle 19:30 troverete il cancello accostato, potrete semplicemente spingerlo per accedere all'ingresso. La struttura sembrerà chiusa dall'esterno ma gli spogliatoi "Scuole" e la piscina saranno accessibili.

Materiale occorrente per la lezione:

- Costume
- Accappatoio
- Ciabatte
- Necessario per la doccia
- CHF 2 per l'armadietto
- Calzine antiscivolo per le lezioni di Bike

L'accesso alla piscina è consentito 20 minuti prima dell'inizio del corso.

La lezione si terrà nella piscina da 25 m situata subito dopo quella olimpionica da 50 m.

L'insegnante vi attenderà in fondo alla struttura, vicino alla vasca piccola.

L'insegnante, prima della lezione verificherà la vostra prenotazione.

