

ORARI ALLENAMENTI ARTISTIC SWIMMING LUGANO - periodo OTTOBRE 2026 - MARZO 2027

durante gli altri periodi di allenamento (Settembre 2026 - Aprile, Maggio, Giugno 2027) gli orari e i giorni di allenamento potranno subire delle modifiche in base agli effettivi spazi acqua disponibili

CATEGORIA	ANNO DI NASCITA	GIORNI e ORARI allenamento	PISCINA	
SCUOLA SYNCHRO	2020 e più giovani	Lunedì 17:00 - 18:00	LICEO Cantonale 1	
G5 (pre-AGO)	2018 e più giovani	Lunedì 17:00 - 18:30	LICEO Cantonale 1	
		Giovedì - 17:00 - 18:30	Pallone	
G4 (pre-AGO)	2017 / 2018	Lunedì 17:00 - 19:30	LICEO Cantonale 1	
		Mercoledì 14:00 - 16:30	Pallone	
		Venerdì 17:00 - 18:00 (gruppo rosso)* Venerdì 18:15 - 19:45 (gruppo blu)*	LICEO (solo palestra) Pallone (solo acqua)	* a settimane alterne si scambiano i gruppi
		Sabato mattina (saltuariamente solo in prossimità di gare e nei periodi di emergenza)		
G3 (AGO)	2016 / 2015	Lunedì 17:00 - 19:30	Pallone	
		Martedì 17:00 - 19:30	LICEO Cantonale 1	
		Mercoledì 15:00 - 18:00	Pallone + LICEO (saltatrici)**	** si spostano al LICEO con Daniele - poi rientrano al pallone per ritiro genitori
		Giovedì 17:00 - 19:00	LICEO (solo palestra)	
		Venerdì 17:30 - 19:30 (singoli/doppi alternati)	Pallone	
		Sabato (saltuariamente in prossimità di gare e/o nei periodi di emergenza)		
G2 (AGO)	2014 / 2013 / 2012	Martedì 17:00 - 20:00	LICEO Cantonale 1	
		Mercoledì 14:00-17:45	Pallone + LICEO (saltatrici)**	** si spostano al LICEO con Daniele - poi rientrano al pallone per ritiro genitori
		Giovedì 17:00 - 19:00 (singoli/doppi alternati) Giovedì - 17:00 - 19:00 (tutte le altre)	Pallone LICEO (solo palestra)	
		Venerdì 17:00 - 20:00	Pallone	
		Sabato 08:15-11:45	Pallone	
G1 (AGO)	2011 e più anziane	Lunedì (16:30) 17:00 - 20:00	Pallone	
		Martedì 17:00 - 19:00	LICEO (solo palestra)	
		Mercoledì (16:00) 17:00 - 20:00	Pallone + LICEO (saltatrici)**	** si spostano al LICEO con Daniele - poi rientrano al pallone per proseguire allenamento con il gruppo
		Giovedì (16:30) 17:00 - 20:00	Pallone	
		Venerdì (16:30) 17:00 - 20:00	Pallone	
		Sabato 08:30-11:45	Pallone	
AMATORIALE	2016 (non agoniste) e più anziane	Lunedì 18:30 - 20:00	Pallone	
		Mercoledì 17:00 - 18:30	Pallone	
MASTER	dai 20 anni	Lunedì 19:30 - 21:00 (singoli + doppi)	Pallone	
		Mercoledì 18:00 - 20:00	Pallone	

LICEO Cantonale 1 → Ingresso PEDONALE Viale Cattaneo nr. 4

PALLONE/LIDO → Ingresso Via Foce nr. 5

CPT TREVANO → Ingresso Padiglione C (lato bosco) - Via Trevano nr. 25