

# ORARI ALLENAMENTI ARTISTIC SWIMMING LUGANO - periodo OTTOBRE 2025 - MARZO 2026

durante gli altri periodi di allenamento (Settembre 2025 - Aprile, Maggio, Giugno 2026) 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	2019 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)	2016 / 2017 / 2018	Lunedì 17:00 - 19:30	LICEO Cantonale 1
		Mercoledì 14:00 - 16:30	Pallone
		Venerdì 17:00 - 19:00	Pallone
		Sabato mattina (saltuariamente solo in prossimità di gare e nei periodi di emergenza)	Pallone
G3 (AGO)	2015 / 2014	Lunedì 17:00 - 19:30	Pallone
		Mercoledì 14:00 - 17:00	Pallone
		Giovedì - 17:00 - 19:00 (solo e/o doppio)	Pallone
		Venerdì 17:00 - 19:30	Pallone
		Sabato 08:30 (09:30)* -11:45	Pallone (*sabati alternati)
G2 (AGO)	2013 / 2012 / 2011	Lunedì 17:00 - 20:00	LICEO Cantonale 1
		Martedì 17:00 - 20:00 (gruppo BLU)	LICEO Cantonale 1
		Mercoledì 15:30 - 18:30	Pallone
		Giovedì - 17:00 - 20:00 (gruppo ROSSO)	Pallone
		Venerdì 17:00 - 20:00	LICEO (palestra) + Pallone (acqua)
		Sabato 08:00-11:45 (2 turni alternati)	Pallone
G1 (AGO)	2010 e più anziane	Lunedì 17:00 - 20:00	Pallone
		Mercoledì 17:00 - 20:00	LICEO (palestra) + Pallone (acqua)
		Giovedì - 17:00 - 20:00	LICEO (palestra) + Pallone (acqua)
		Venerdì 17:00 - 20:00	LICEO (palestra) + Pallone (acqua)
		Sabato 08:30-11:45	Pallone
AMATORIALE	2015 (non agoniste) e più anziane	Lunedì 18:45 - 20:00	Pallone
		Giovedì 18:15 - 20:00	Pallone
MASTER	dai 24 anni	Lunedì 19:30 - 21:00 (singoli + doppi)	Pallone
		Mercoledì 18:00 - 20:30	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