CORSI SPORTIVI COMUNALI 2026/2027

IMPORTANTE:

Gli orari e le informazioni contenuti nel presente volantino sono forniti a scopo puramente informativo.

Tali dati potrebbero essere soggetti a variazioni nel corso dell'anno, si raccomanda pertanto di contattare i referenti dei corsi di interesse agli indirizzi indicati nella sezione info di ciascun corso per ottenere aggiornamenti tempestivi e puntuali.

Per ulteriori informazioni sui corsi sportivi indicati all'interno del volantino è inoltre possibile rivolgersi alla referente dell'Ufficio Sport (e-mail giulia.affatigato@comune.lucca.it - tel. 0583 445709).

Per aggiornamenti e informazioni, segui il profilo Instagram @sport.lucca:
https://www.instagram.com/sport.lucca/

ADDESTRAMENTO CINOFILO

ASD LUCCAGILITY DOG

Puppy class;
Educazione di base ed avanzata;
Rally-obedience;
Giochi di attivazione mentale;
Percorsi di motivazione;
Recupero comportamentale;
Paragility;
Avviamento all'agility dog;
Agility dog agonistica;
Corsi di formazione
Costo abbonamenti: a partire da €65,00.

Sede: Parco Cinofilo, Via della Chiesa XXIX S. Pietro a Vico.

Info: e-mail luccagility2000@gmail.com ; tel. 348 9652723.

ARTI MARZIALI

ASD CAM RENWAKAI

Corso di avviamento all'Aikido
Costo (esclusa quota di iscrizione): € 270,00 bambini/e e ragazzi/e e € 300,00 adulti.

Orari: martedì e venerdì 18-18.50 (bambini e ragazzi); 19-20.30 (adulti)

Durata: da ottobre a maggio (8 mesi)

Corso di avviamento al Judo
Costo (esclusa quota di iscrizione): € 250,00 bambini/e e € 270,00 adulti. Possibilità di pagamento anche in quote mensili.

Orari: lunedì 17-19 e mercoledì 20.30-22.

Durata: 6 mesi.

Info: e-mail info@renwakai.it ; tel. 347 5264987.

Corso di avviamento al Karate
Costo (esclusa quota di iscrizione): € 250,00 bambini/e (5-10 anni), € 275,00 ragazzi/e (11-20 anni) e adulti. Possibilità di pagamento anche in quote mensili.

Orari: lunedì e giovedì 17.30-18.30 (bambini); 18.30-19.30 (ragazzi); 19.15-20.15 (adulti).

Durata: 6 mesi.

Info: e-mail camrenwakaikarate@gmail.com ; tel. 320 7764209.

Sede di tutte le attività: Centro APICI, Via di Tiglio 1075 S. Filippo.

ASD SAMURAI KARATE

Corso di avviamento all'Aikido per bambini/e e ragazzi/e
Orari: lunedì e mercoledì 17.30-18.30 (bambini); lunedì e giovedì 13.30-14.30, mercoledì e venerdì 18.30-19.30 (ragazzi).

Corso di avviamento al Judo per bambini/e e ragazzi/e
Orari: lunedì e giovedì 16.30-17.30 (bambini); 20-21 (ragazzi).

Corso di avviamento alla Kick Boxing per bambini/e, ragazzi/e e adulti
Orari: lunedì e giovedì 17.30-18.30 (bambini); 18.30-19.30 (ragazzi e adulti).

Corso di avviamento al Kung-fu
Orari: lunedì e mercoledì 20-21.

Sede corsi: Palestra Samurai Karate, P.zza San Francesco 35 Centro Storico.

Corso di avviamento al Karate per bambini/e, ragazzi/e e adulti
Orari e Sedi:

lunedì e giovedì 17-18 (bambini); 20-21 (ragazzi) presso Palestra Ovest Palazzetto dello sport, Via delle Tagliate S. Anna.

lunedì e giovedì 18.30-19.30 (adulti) presso Palestra Samurai Karate, P.zza San Francesco 35 Centro Storico.

Corso di avviamento alle MMA - Arti Marziali Miste
Orario e Sede: venerdì 20-22 presso Palestra Ovest Palazzetto dello sport, Via delle Tagliate S. Anna.

Costo dei corsi: €270,00, escluse quota di iscrizione e assicurazione.

Corso di avviamento al Jeet Kune Do
Costo: €280,00, escluse quota di iscrizione e assicurazione.

Orari e Sede: martedì e venerdì 20-21 presso Palestra Samurai Karate, P.zza San Francesco 35 Centro Storico.

Corso di avviamento alla pratica dell'uso della spada giapponese (Iaido)
Costo: €55,00 mensili, escluse quota di iscrizione e assicurazione.

Orari e Sede: lunedì e mercoledì 20-22 presso Palestra Est Palazzetto dello sport, Via delle Tagliate S. Anna.

Info: e-mail info@samuraikarate.it ; tel. 0583 494342 - 335 6204210 (Marino).

ASD SCUOLA KENDO LUCCA

Corso di avviamento al Kendo
Costo: € 300,00 (possibilità di effettuare un periodo di prova gratuito di 6 lezioni).

Orari: lunedì e giovedì 19-21.

Sede: Palestra Scuola Primaria "C. Sardi" S. Alessio.

Info: e-mail info@scuolakendolucca.it – maurizio.lipparelli@gmail.com ; tel. 339 7035958 (Linda) – 349 3705357 (Maurizio).

ATLETICA

ASD ATLETICA VIRTUS LUCCA

Corsi di atletica leggera per esordienti, ragazzi/e, cadetti/e e allievi/e
Costo (comprensivo di quota associativa, iscrizione e assicurazione) e durata: € 360,00 Prima Atletica e Esordienti, 8 mesi; € 450,00 Ragazzi, 10 mesi; € 480,00 Cadetti, 10 mesi; € 400,00 Allievi, 8 mesi.

(è previsto uno sconto di € 100,00 in caso di iscrizioni di due fratelli/sorelle).

Sede: Campo scuola " Moreno Martini", Via delle Tagliate S. Anna.

Corso per Adulti
Costo (comprensivo di quota iscrizione e assicurazione) e durata: € 290,00, 8 mesi.

Sede: Campo scuola " Moreno Martini" e Palestra Ovest Palazzetto dello Sport, Via delle Tagliate S. Anna.

Progetto "DONNE IN PISTA"
Costo (comprensivo di quota iscrizione e assicurazione): € 25,00 mensili.

Sede: Campo scuola "Moreno Martini", Via delle Tagliate S. Anna.

Info: e-mail info@virtuslucca.it ; tel. 0583 493622 - 331 2718305.

ATTIVITÀ FISICA ADATTATA (A.F.A.)

Percorso motorio dedicato a persone over 65 o con ridotta mobilità, in collaborazione con la AUSL

ASD DE COUBERTIN LUCCA

Corsi AFA
Costo (comprensivo di assicurazione): € 210,00.

Orari: lunedì e giovedì, martedì e venerdì 17-18, da ottobre a maggio (8 mesi).

Sede: Palestra piccola Scuola Secondaria di I grado "D. Chelini" S. Vito.

Info: e-mail info@decoubertin.it - lucca.usacli@acli.it - cristiana.lucchesi@gmail.com - cerri.michela@gmail.com ; tel. 339 8454091 (Cristiana per lun-gio) - 328 6371707 (Michela per mar-ven).

ASD POLISPORTIVA LIBERTAS LUCCA IRENE BACCI

Corsi AFA

Costo (comprensivo di tessera e assicurazione) e durata: 7 mesi € 190,00 da versare in due tranche.

Orari e Sedi:

Lunedì e mercoledì 18-19 presso Palestra Ovest Palazzetto dello Sport, Via delle Tagliate S. Anna.

Lunedì e mercoledì 10-11 e 11-12 presso Via delle Chiavi d'Oro Centro storico.

Lunedì e venerdì 9-10 e 10-11 presso Centro civico San Vito, Via Giorgini Giovan Battista 15.

Lunedì e mercoledì 18-19 presso Centro civico Pontetetto, Via del Giardino 286/H.

Info: e-mail polisportiva@libertaslucca.it ; tel. 333 4474037.

COMITATO PROVINCIALE AICS LUCCA APS

Corsi AFA trisettimanali

Costo e durata (comprensivo di assicurazione): 8 mesi € 310,00; 4 mesi € 180,00.

Lunedì, mercoledì e venerdì sia mattina che pomeriggio.

Corsi AFA bisettimanali

Costo e durata (comprensivo di assicurazione): 8 mesi € 250,00; 4 mesi € 150,00.

Lunedì, martedì, mercoledì, giovedì mattina, venerdì pomeriggio.

Sedi corsi: Palestra Est Palazzetto dello sport, Via delle Tagliate S. Anna e Palestra del Tennis Club Vicopelago.

Info: e-mail serviziocivile@aicslucca.it - info@aicslucca.it ; tel. 0583 953794.

UISP COMITATO TERRITORIALE LUCCA-VERSILIA APS

Corsi AFA (1° livello)

Costo e durata (comprensivo di tessera e assicurazione): 8 mesi € 200,00 (corso da 2h a settimana).

[Possibilità di effettuare due lezioni di prova, per le quali è obbligatorio essere in possesso di tessera e certificato medico con EEG senza prova di sforzo.]

Orari: martedì e venerdì 10-11 e 11-12, martedì e giovedì 14.30-15.30 e 18-19.

Sede: UISP Lucca, Via Del Tiro a Segno 231 trav. IV S. Anna "Sport di Quartiere".

Info: e-mail lucca.luccaversilia@uisp.it ; tel. 347 4686826 (Emilio).

La sede UISP APS in Via del Tiro a Segno 231, Traversa IV, è aperta al pubblico per iscriversi ai corsi nei seguenti giorni e orari: lunedì 10-12, martedì e giovedì 15.30-18.30. È possibile anche iscriversi online inviando copia del bonifico e certificato medico all'indirizzo e-mail lucca.luccaversilia@uisp.it.

ATTIVITÀ SPORTIVA INCLUSIVA

ASD ATLETICA VIRTUS LUCCA

Corso di attività motoria inclusiva
Sede: Campo scuola " Moreno Martini", Via delle Tagliate S. Anna.

Info: e-mail info@virtuslucca.it ; tel. 0583 493622 - 331 2718305.

ASD CLUB SCHERMA LUCCA TBB

"SCHERMA PER TUTTI" Corso di scherma paralimpica per bambini/e, ragazzi/e e adulti
Sede: Centro polisportivo EL Nino, Via dei Gianni 331/361 SS. Annunziata.

Info: e-mail clubschermaluccatbb@virgilio.it; tel. 347 418079 (Roberto);
www.clubschermaluccatbb.com .

ASD COMPAGNIA ARCIERI DI LUCCA

Tiro con l'arco corso base per ragazzi/e (under 21);
Tiro con l'arco corso base per adulti (over 21);
Corso Avanzato di preparazione all'attività agonistica
Costo (comprensivo di assicurazione): € 120,00 (ragazzi); € 160,00 (over 21); € 150,00 (avanzato).

Sede: Palestra Scuola Secondaria di I grado "D. Chelini" S. Vito.

Info: e-mail arcierilucca@libero.it ; tel. 349 5208400 (Fabio).

L'attrezzatura da tiro è messa a disposizione dall'associazione.

ASD GOSP SLAM

Baskin junior (under 14) e senior (over 14)
Costo: € 25,00 mensili.

Orari: mercoledì e venerdì (junior 20-21 e 21-22); (senior 21-22 e 22-23).

Sede: Palestra Scuola Primaria "Don Milani" S. Anna.

Info: e-mail gospslam@gmail.com ; tel. 320 8390744 (Gianluca).

ASD TIRO, LANCIO, GIOCO

Corso avviamento di Tiro della Forma e Gioco dei birilli
Costo e Durata: € 15,00 mensili (da ottobre 2025 a giugno 2026).

Orari: mercoledì e venerdì 15-16.

Sede: Impianto Tiro della Forma, Via Terrazza Petroni 469 S. Marco (ex Via della Scogliera).

Info: e-mail tirolanciogioco@gmail.com ; tel. 320 2312433 (Alessandra).

CENTRO EQUITAZIONE LA LUNA ASD

Corsi di Equitazione integrata (Riabilitazione equestre/Ippoterapia) per bambini/e, ragazzi/e e adulti;
Corso di Equitazione paralimpica per bambini/e, ragazzi/e e adulti
Costo: € 150,00 (eq. Integrata); € 180,00 (eq. Paralimpica).

Durata corsi: 10 lezioni spendibili in un periodo massimo di 3 mesi.

Sede: Via Terrazza Petroni 877 S. Marco (ex Via della Scogliera).

Info: e-mail centroequitazionelaluna@gmail.com ; tel. 320 2312433 (Alessandra).

BASEBALL e SOFTBALL

ASD BASEBALL E SOFTBALL NUOVE PANTERE LUCCA

Corsi gratuiti di avviamento al Baseball, Baseball a 5 e Softball (7-14 anni)
Costo di iscrizione annuale: € 20,00.

Info: e-mail bspanterelucca@gmail.com ; tel. 380 4796485 (Carolina).

[Per conoscere le sedi degli allenamenti contattare il numero sopra indicato.]

CALCIO

ASD US AQUILA S. ANNA

Corsi di Scuola Calcio (anni 2016-2017-2018-2019-2020-2021-2022)
Costo (comprensivo di iscrizione, assicurazione e tesseramento FIGC): € 300,00.

Sede: Impianto sportivo Campo di Calcio Via del Tiro a Segno 596 S. Anna.

Info: e-mail scuolacalciojla@gmail.com ; tel. 340 0949822 - 349 5815805.

SCUOLA CALCIO S. PIETRO A VICO

Corsi di avviamento al calcio e allo sport (anni 2017-2018-2019-2020-2021)
Costo annuale corso bisettimanale (comprensivo di assicurazione): € 170,00.

[Possibilità di effettuare due lezioni di prova.]

Durata: da ottobre a maggio (8 mesi).

Sede: Impianto sportivo in sintetico "I Campini" di S.Pietro a Vico, Via dell'Acquacalda 2500 – S.Pietro a Vico.

Info: e-mail estalandiaspv@gmail.com ; tel. 338 9584025 (Paolo).

CICLISMO

ASD LUCCA TRAIL VALLEY

"Ludo Bike" Corso di avviamento alla mountain bike per bambini/e e ragazzi/e;
"Scuola MTB" Percorsi formativi per ragazzi/e e adulti;
"Trailbuilding e manutenzione sentieri" Attività di educazione ambientale aperte a tutti.
Prezzi dei corsi strutturati a pacchetto (lezioni singole o cicli).

Orari: mercoledì 17:30-19:00 e sabato 10:30-12:00 (Ludo Bike); 15:00-16:30 (MTB School); dal lunedì al venerdì (pomeriggio) lezioni individuali MTB School.

Sedi: Campo Scuola Ciciana, Marlia (LU); Percorso Vita Marlia; Aree verdi, percorsi ciclopedonali e sentieri del territorio comunale e limitrofo.

Info: e-mail lu.trailvalley@gmail.com ; tel. 329 3562931 - 348 3532476.

Il calendario dettagliato verrà comunicato periodicamente dall'associazione in base alle condizioni meteo e ai gruppi partecipanti.

FEDERAZIONE CICLISTICA ITALIANA - COMITATO DI LUCCA

Scuola Ciclismo Lucchese per bambini/e (5-12 anni)
Costo (comprensivo di tessera e assicurazione): €120,00 mensile.

Orario e Sede: lunedì e giovedì 17-19, a partire da settembre 2026 (l'orario può subire variazioni nel corso dell'anno) presso Velodromo Henderson, Via di Salicchi.

Info: e-mail cyclingteamlucca@virgilio.it ; tel. 353 4865749 - 366 4870517.

Per accedere al corso è necessario essere in possesso di certificato non agonistico.

Il primo anno saranno forniti bicicletta e casco in comodato d'uso dalla scuola per effettuare il corso, dal secondo anno in poi potranno essere acquistati completino estivo maglia e pantaloncini ad € 50,00.

DANZA ADULTI e BAMBINI

ASD RITMICA GIRASOLE

Corsi di base di Danza Classica
Costo: € 50,00 mensili, esclusa quota di iscrizione.

Sede: Liceo "A. Vallisneri" S. Anna.

Info: e-mail ritmicagirasole@gmail.com ; tel. 333 2939702 (Gemma).

UISP COMITATO TERRITORIALE LUCCA-VERSILIA APS

Corso di Danze Tradizionali Popolari
Orari e Sede: lunedì 18-20 e giovedì 21-23 presso la sede ARCI, Via Carlo Sforza 157/B S. Anna.

Laboratorio Gioco Danza (4/6 anni)
Orari e Sede: martedì e giovedì 16.45-17.45 presso la sede UISP Lucca, Via Del Tiro a Segno 231 trav. IV S. Anna "Sport di Quartiere".

Costo e durata dei corsi (comprensivo di tessera e assicurazione): 8 mesi € 220,00 (2h a settimana)

Possibilità di effettuare due lezioni di prova, per le quali è obbligatorio essere in possesso di tessera e certificato medico con EEG senza prova di sforzo.

Info: e-mail lucca.luccaversilia@uisp.it ; tel. 347 4686826 (Emilio).

La sede UISP APS in Via del Tiro a Segno 231, Traversa IV, è aperta al pubblico per iscriversi ai corsi nei seguenti giorni e orari: lunedì 10-12, martedì e giovedì 15.30-18.30. È possibile anche iscriversi online inviando copia del bonifico e certificato medico all'indirizzo e-mail lucca.luccaversilia@uisp.it.

ZEFIRO ASD

Corso gratuito di K-Pop Dance per ragazzi/e (10-13 anni)
Orario e Sede: martedì 17-18 presso la sede Zefiro, Viale Carlo del Prete 347/a.

Info: e-mail agenziaformativazefiro@gmail.com ; tel. 347 1214235 (Valentina).

Iniziativa finanziata da Fondazione Cassa Risparmio Lucca con il progetto SPRINT JOY.

DIFESA PERSONALE

ZEFIRO ASD

Corso gratuito di Krav Maga per ragazzi/e (14-17 anni)
Orario e Sede: venerdì 17.30-19 presso Palestra Teatro Scuola Secondaria di I grado "C. Del Prete" S. Anna.

Info: e-mail agenziaformativazefiro@gmail.com ; tel. 347 1214235 (Valentina).

Iniziativa finanziata da Fondazione Cassa Risparmio Lucca con il progetto SPRINT JOY.

DISCIPLINE INVERNALI

ASD FOCOLACCIA SCI FONDO LUCCA

Ginnastica presciistica per adulti (15-99 anni)
Costo corso bisettimanale (comprensivo di assicurazione FISI): € 200,00.

Orari: martedì e venerdì 19-20.30, da ottobre a febbraio.

Sede: Palestra grande Scuola Secondaria di I grado "D. Chelini", S. Vito.

Info: e-mail info@focolaccia.it ; tel. 338 7194513 (Renzo).

Sci di fondo ragazzi/e (8-12 anni) e adulti
Costo orientativo: € 250,00 (ragazzi); € 320,00 (adulti) - Residenziale per tre giorni (venerdì, sabato, domenica).

Durata e Località corsi: febbraio-marzo, presso Le Piane di Mocogno (MO), Appenino Tosco-emiliano.

Info: e-mail info@focolaccia.it ; tel. 388 0740095 - 347 2449905 - 345 3480762 (ragazzi); 338 9063175 (adulti).

Skiroll ragazzi/e (7-14 anni) e adulti
Costo (esclusa assicurazione): € 100,00.

Durata variabile: periodo di riferimento settembre/ottobre e aprile/maggio.

Orari e Sede: 18-19.30 presso ASD Focolaccia, Via delle Scuole Massa Pisana.

Info: e-mail info@focolaccia.it - ufficiogare.focolaccia@gmail.com.

Per i giovani che fossero interessati ad avvicinarsi alla pratica del biathlon saranno previste apposite sezioni di tiro con carabina ad aria compressa presso il poligono del Tiro a Segno di Lucca, anche in prosecuzione ai citati corsi di skiroll.

I costi dei corsi potrebbero subire leggere variazioni a causa delle variabili legate ai soggiorni e ai trasporti collettivi.

Le iniziative saranno divulgate sul sito dell'associazione (www.focolaccia.it) e attraverso specifici volantini.

EQUITAZIONE

CENTRO EQUITAZIONE LA LUNA ASD

Corsi di Equitazione ludica e preagonistica;
Attività agonistica Monta inglese, Discipline olimpiche Salto ostacoli, Dressage, Completo;
Equitazione bambini/e (su pony piccolo)
Costo: € 150,00 (10 lezioni spendibili in un periodo massimo di 3 mesi).

Equitazione bambini/e e ragazzi/e (su pony e cavallo)
Costo: € 200,00 (10 lezioni spendibili in un periodo massimo di 3 mesi).

Equitazione adulti
Costo: € 220,00 (10 lezioni spendibili in un periodo massimo di 3 mesi).

Sede: Via Terrazza Petroni 877 S. Marco (ex Via della Scogliera).

Info: e-mail centroequitazionelaluna@gmail.com ; tel. 320 2312433 (Alessandra).

L'ARCA DI NOÈ ASD

Corsi di equitazione ludico motoria naturale (senza morso, filetto o alcun metodo coercitivo)
Costo corso per bambini/e fino a 10 anni (su pony e su cavallo): € 150,00, 10 lezioni.

Costo corso per ragazzi/e: € 200,00, 10 lezioni.

Costo corso per adulti: € 250,00, 10 lezioni.

Info: e-mail arcadinoeasd@virgilio.it ; tel. 335 6585974 (Erica e Alfredo).

GINNASTICA e FITNESS

ASD ATLETICA VIRTUS LUCCA

Ginnastica per adulti
Costo: € 290,00 (8 mesi).

Sede: Campo scuola " Moreno Martini", Via delle Tagliate S. Anna e Palestra Ovest Palazzetto dello Sport, Via delle Tagliate S. Anna.

Info: e-mail info@virtuslucca.it ; tel. 0583 493622 - 331 2718305.

ASD DE COUBERTIN LUCCA

Ginnastica per adulti
Costo (comprensivo di assicurazione): € 210,00, da ottobre a maggio (8 mesi).

Orari e Sedi:

Lunedì e giovedì, martedì e venerdì 18-19 presso Palestra piccola Scuola Secondaria di I grado "D. Chelini" S. Vito.

Lunedì e giovedì 19-20 presso Palestra grande Scuola Secondaria di I grado "D. Chelini" S. Vito.

Info: e-mail info@decoubertin.it - lucca.usacli@acli.it - cristiana.lucchesi@gmail.com - cerri.michela@gmail.com ; tel. 339 8454091 (Cristiana lun-gio) - 328 6371707 (Michela mar-ven).

Tone Up
Costo (comprensivo di assicurazione): € 260,00, da ottobre a maggio (8 mesi).

Orari: lunedì, mercoledì e giovedì 19-20; lunedì, mercoledì e venerdì 20-21.

Sede: Palestra piccola Scuola Secondaria di I grado "D. Chelini" S. Vito.

Info: e-mail info@decoubertin.it - lucca.usacli@acli.it - simonetomei106@gmail.com - cerri.michela@gmail.com ; tel. 328 6371707 (Michela per 19-20) - 329 4143360 (Simone per 20-21).

Total body Workout;
Rieducazione pavimento pelvico
Costo corsi (comprensivo di assicurazione): € 210,00 (total body); € 160,00 (pav. Pelvico), da ottobre a maggio (8 mesi).

Orari: martedì e venerdì 19-20 (total body); mercoledì 18-19 (pav. Pelvico).

Sede: Palestra piccola Scuola Secondaria di I grado "D. Chelini" S. Vito.

Info: e-mail info@decoubertin.it - lucca.usacli@acli.it - cerri.michela@gmail.com ; tel. 328 6371707 (Michela).

ASD GINNASTICA RITMICA ALBACHIARA

Alba postural fit (Allenamento mirato all'allungamento e al riequilibrio muscolare – soft);
Albatonic (Allenamento a circuito funzionale total body – medium);
RG Alba fit (Allenamento mirato alla tonificazione di tutti i distretti muscolari a ritmo di musica – strong);
Albastep (Allenamento aerobico e funzionale con step a ritmo di musica – strong)
Costo abbonamenti: 1 lezione a settimana € 40/mese; 2 lezioni a settimana € 70/mese; 3 lezioni a settimana € 90/mese; pacchetto 10 ingressi € 100,00.

Orari: martedì 17-17.45 (albatonic), 18-18.45 (rg alba fit) e 18.45-19.30 (alba postural fit); mercoledì 17-17.45 (albastep), 18-18.45 (albatonic) e 18.45-19.30 (alba postural fit); giovedì 17-17.45 (albatonic), 18-18.45 (rg alba fit) e 18.45-19.30 (alba postural fit).

Sede: Palestra Bacchettoni, Via dei Bacchettoni 23 Centro Storico.

Info: e-mail asdalbachiara@gmail.com ; tel. 328 8227433 (Antonella).

https://www.instagram.com/ginnasticaritmicaalbachiara/

https://www.facebook.com/ginnasticaritmicaalbachiara/?locale=it_IT

ASD POLISPORTIVA LIBERTAS LUCCA IRENE BACCI

Allenamento funzionale
Orari e Sede: lunedì e mercoledì 19-20 presso Palestra Ovest Palazzetto dello Sport, Via delle Tagliate S. Anna.

Music&Fitness
Orari e Sede: martedì e venerdì 19-20 presso Centro civico San Vito, Via Giorgini Giovan Battista 15.

Pilates
Orari e Sedi:

Martedì e giovedì 17-18 e 18-19 presso Via dell'Acquacalda 670 S. Pietro a Vico.

Martedì e venerdì 18-19 presso Centro civico San Vito, Via Giorgini Giovan Battista 15.

Step&Tone
Orari e Sede: martedì e giovedì 18-19 presso Palestra Est Palazzetto dello Sport, Via delle Tagliate S. Anna.

(Allenamento con step a ritmo di musica seguito da esercizi di tonificazione per tutto il corpo.)

Zumba e Zumba Kids
Orari e Sede: martedì e giovedì 17-18 (Zumba Kids); 19-20 (Zumba) presso Palestra Est Palazzetto dello Sport, Via delle Tagliate S. Anna.

Costo (comprensivo di tessera e assicurazione) e durata corsi: 7 mesi € 190,00.

Info: e-mail polisportiva@libertaslucca.it ; tel. 333 4474037.

CENTRO SPORTIVO ITALIANO - COMITATO PROVINCIALE DI LUCCA

Attività motoria terza età
Sede e Durata: Circolo anziani Lucca 7, Via Urbiciani (7 mesi)

Cardio twist
Sede: Palestra Scuola Primaria "E. De Amicis" S. Maria del Giudice.

Fitness yoga
Sede: Palestra Scuola primaria "L. Donatelli" S. Vito.

GDM- Ginnastica Dinamica Militare
Orari e Sede: martedì e giovedì 20-21 presso Palestra Scuola Secondaria di I grado "L. da Vinci" S. Concordio.

Ginnastica dolce;
Welldance
Sedi: Palestra Scuola Secondaria di I grado "L. da Vinci" S. Concordio, Palestra Scuola primaria "L. Donatelli" S. Vito, Palestra Scuola Primaria "E. De Amicis" S. Maria del Giudice.

Pilates
Sede: Palestra Scuola Secondaria di I grado "L. da Vinci" S. Concordio.

Costo dei corsi (compresa tassa iscrizione): € 200,00.

Info: e-mail csicomitatolucca@gmail.com ; tel. 371 4638191.

COMITATO PROVINCIALE AICS LUCCA APS

Attività motoria per adulti e la terza età
Costo e durata (comprensivo di assicurazione): 8 mesi €250,00, 4 mesi € 150,00.

Orari corso bisettimanale: lunedì e mercoledì 18-19.

Sede: Palestra Est Palazzetto dello Sport, Via delle Tagliate S. Anna.

Attività motoria per la salute ed il fitness
Orari e Sede: lunedì e mercoledì 16-17 e 17-18 presso Palestra grande Scuola Secondaria di I grado "G. Custer de Nobili" S. Maria a Colle.

Body tonic
Orari e Sede: martedì e giovedì 19-20 presso Palestra Scuola Secondaria di I grado "L. da Vinci" S. Concordio.

Costo e durata corsi bisettimanali (comprensivi di assicurazione): 7 mesi € 185,00.

Info: e-mail serviziocivile@aicslucca.it - info@aicslucca.it ; tel. 0583 953794.

UISP COMITATO TERRITORIALE LUCCA-VERSILIA APS

Ginnastica Terza Età
Costo e durata del corso (comprensivo di tessera e assicurazione): 8 mesi € 200,00 (2h a settimana).

Orari e Sedi:

Lunedì e mercoledì 17-18 presso la sede UISP Lucca, Via Del Tiro a Segno 231 trav. IV S. Anna "Sport di Quartiere".

Martedì e giovedì 17-18 presso Palestra Teatro ICLUC3 Via Don Minzoni S. Anna.

Mamme in movimento (ginnastica post parto mamma-bebè)
Costo e durata del corso (comprensivo di tessera e assicurazione): 8 mesi € 170,00.

Orario e Sede: Mercoledì 10-11.30 presso la sede UISP Lucca, Via Del Tiro a Segno 231 trav. IV S. Anna "Sport di Quartiere".

G.A.G. (gambe, addome e glutei)
Orari e Sede: Lunedì e mercoledì 18.15-19.15 presso la sede UISP Lucca, Via Del Tiro a Segno 231 trav. IV S. Anna "Sport di Quartiere".

Ginnastica Adulti "Corpo in equilibrio"
Orari e Sedi:

Lunedì e mercoledì 17 - 18 presso Palestra Teatro ICLUC3 Via Don Minzoni S. Anna.

Lunedì e giovedì 10-11 presso la sede UISP Lucca, Via Del Tiro a Segno 231 trav. IV S. Anna "Sport di Quartiere".

Ginnastica Posturale
Orari e Sedi:

Martedì e giovedì 19-20 presso Palestra Citarella ICLUC3 Via Don Minzoni S. Anna e Palestra Teatro ICLUC3 Via Don Minzoni S. Anna.

Lunedì e giovedì 11-12, lunedì e mercoledì 16-17 presso la sede UISP Lucca, Via Del Tiro a Segno 231 trav. IV S. Anna "Sport di Quartiere".

Pilates
Orari e Sedi:

Martedì e giovedì 18-19 e 19-20 presso Palestra Giusti ICLUC3 Via Don Minzoni S. Anna.

Mercoledì e venerdì 9-10, martedì e giovedì 15.30-16.30 presso la sede UISP Lucca, Via Del Tiro a Segno 231 trav. IV S. Anna "Sport di Quartiere".

Tonificazione
Orari e Sede: martedì e giovedì 18-19 presso Palestra Teatro ICLUC3 Via Don Minzoni S. Anna.

Total Body Workout
Orari: e Sedi:

Lunedì e mercoledì 19-20 presso Palestra Teatro ICLUC3 Via Don Minzoni S. Anna.

Martedì e giovedì 9-10, lunedì e mercoledì 13-14, martedì e giovedì 13.30-14.30 presso la sede UISP Lucca, Via Del Tiro a Segno 231 trav. IV S. Anna "Sport di Quartiere".

Zumba
Orari: e Sede: Lunedì e mercoledì 18-19 presso Palestra Teatro ICLUC3 Via Don Minzoni S. Anna.

Costo e durata dei corsi (comprensivo di tessera e assicurazione): 8 mesi € 220,00 (2h a settimana).

Possibilità di effettuare due lezioni di prova, per le quali è obbligatorio essere in possesso di tessera e certificato medico con EEG senza prova di sforzo.

Info: e-mail lucca.luccaversilia@uisp.it ; tel. 347 4686826 (Emilio).

La sede UISP APS in Via del Tiro a Segno 231, Traversa IV, è aperta al pubblico per iscriversi ai corsi nei seguenti giorni e orari: lunedì 10-12, martedì e giovedì 15.30-18.30. È possibile anche iscriversi online inviando copia del bonifico e certificato medico all'indirizzo e-mail lucca.luccaversilia@uisp.it.

GINNASTICA ARTISTICA

ASD GINNASTICA ARTISTICA LUCCA

Corsi di ginnastica artistica
Costo: € 60,00 mensile / € 460,00 annuale (2h settimanali); € 70,00 mensile / € 530,00 annuale (3h settimanali).

Iscrizione e assicurazione: € 35,00 (validità annuale).

Durata e Sede: da ottobre a maggio (8 mesi), presso Palazzetto dello Sport, Via delle Tagliate S. Anna.

Per l'inserimento di bambine che hanno già fatto attività agonistica altrove contattare direttamente i numeri indicati.

Info: e-mail ginnasticaartisticalucca@gmail.com ; tel. 349 8788472 - 328 2258810 - 353 4673905.

https://www.ginnasticaartisticalucca.com.

https://www.instagram.com/ginnasticartisticalucca/.

GINNASTICA RITMICA

ASD GINNASTICA RITMICA ALBACHIARA

Società FGI di serie A
Corso base di ginnastica ritmica per bambine dai 3 anni;
Corso avanzato di ginnastica ritmica per bambine dai 6 anni
Costo (comprensivo di tesseramento e assicurazione): € 350,00 (corso base); € 500,00 (corso avanzato).

Durata e Sedi corsi: da settembre a giugno, presso la palestra della Ex Cavallerizza e la palestra Bacchettoni di Lucca.

Info: e-mail asdalbachiara@gmail.com ; tel. 328 8227433 (Antonella).

https://www.instagram.com/ginnasticaritmicaalbachiara/

https://www.facebook.com/ginnasticaritmicaalbachiara/?locale=it_IT

ASD GINNASTICA RITMICA LUCCA

Corsi di psicomotoria (4-6 anni) e di avviamento (6-8 anni);
Corso di ritmica avanzato;
Corso per Ex Ginnaste
Costo corsi (comprensivo di assicurazione e tesseramento): € 300,00 (psicomotoria e avviamento); € 370,00 (avanzato); € 95,00 da ottobre a metà giugno (corso ex ginnaste).

Orari corso per ex ginnaste: martedì e giovedì tardo pomeriggio.

Sedi: Palestra Ist. Nottolini e Palestra Scuola Elementare Giusti (IC Lucca 3, Via Don Minzoni S.Anna).

Info: e-mail info@ritmicalucca.it ; tel. 347 3747150 – 371 3419223 (corso ex ginnaste).

www.ritmicalucca.it

ASD RITMICA GIRASOLE

Corso Gioco Ritmica (anni 2022-2023);
Corso Esordienti (anni 2021-2020-2019);
Corso Allieve (anni 2018 e precedenti)
Costo annuale (comprensivo di quota di iscrizione): € 270,00 (gioco ritmica); € 290,00 (esordienti e allieve).

Sede corsi: Scuola Secondaria di I grado "C. Del Prete" S. Anna.

Corsi di base e avanzati
Costo: € 50,00 mensili (esclusa quota di iscrizione).

Sede: Palestra Sardi S. Alessio.

Info: e-mail ritmicagirasole@gmail.com ; tel. 333 2939702 (Gemma).

PALLACANESTRO

ASD GOSP SLAM "WARRIORS BASKIN"

Corso di Basket
Costo: € 250,00 annuali.

Orari: martedì e giovedì 20-21 e 21-22.

Sede: Palestra Scuola Primaria "Don Milani" S. Anna.

Info: e-mail gospslam@gmail.com ; tel. 320 8390744 (Gianluca).

ASD LE MURA SPRING BASKETBALL

Corso di psicomotricità per bambini e bambine (anni 2022-2023)
Costo: € 90,00 trimestrali + tassa di iscrizione € 50,00.

Giorni e sede: giovedì presso Palazzetto dello Sport, Via delle Tagliate S. Anna.

Info: e-mail lemurasprig@gmail.com ; tel. 347 9054392 (Imma).

Corso di minibasket per bambini e bambine ((anni 2015-2016-2017-2018-2019-2020-2021)
Costo: € 400,00 annuali + tassa di iscrizione € 50,00.

Giorni: lunedì/martedì/giovedì/venerdì (2 allenamenti alla settimana)

Sedi: Palestra Scuola Primaria "C. Sardi", S. Alessio e Palazzetto dello Sport, Via delle Tagliate S. Anna.

Info: e-mail lemurasprig@gmail.com ; tel. 339 6212753 (Annalisa).

Baskin (per adulti e ragazzi maggiori di 14 anni)
Costo: € 100 annuali + tassa di iscrizione € 50,00.

Orari e sede: venerdì ore 15.30 presso Palestra Scuola Primaria "C. Sardi", S. Alessio.

Info: e-mail lemurasprig@gmail.com ; tel. 347 9054392 (Imma).

ASD LIBERTAS BASKET LUCCA

Corsi di minibasket per bambini (dal 2015 al 2020)
Costo: € 300,00

Corsi di basket giovanili (a partire dal 2014)
Costo: € 500,00

Sedi: S. Anna, Palazzetto dello Sport e S. Lorenzo a Vaccoli.

Info: e-mail libertasbasketlu@gmail.com ; tel. 328 7340367 (Elisabetta).

ASD LUCCA SKY WALKERS

Corsi di minibasket Under 13 e Esordienti (anno 2014);
Corsi di minibasket Aquilotti e Gazzelle (anni 2015-2016);
Corsi di minibasket Pulcini/Paperelle e Scoiattoli/Libellule (anni 2017-2018-2019-2020-2021)
Costo: € 380,00 (under 13 e esordienti); € 350,00 (aquilotti/gazzelle, pulcini/paperelle, scoiattoli/libellule).

Possibilità di suddividere la quota in rate su richiesta.

Sedi: Scuola primaria "Don Milani" S. Anna, Scuola Secondaria di I grado "D. Chelini" S. Vito e Parterre Palazzetto dello Sport, Via delle Tagliate S. Anna.

Info: e-mail info@luccaskywalkers.com ; tel. 333 9876948 (Luca).

BASKETBALL CLUB LUCCA SSD A RL

Corsi di minibasket Pulcini e Scoiattoli (anni 2018-2019-2020-2021)
Corsi di minibasket Aquilotti e Esordienti (anni 2015-2016-2017)
Costo (pagabile in massimo tre rate): € 410,00 (pulcini e scoiattoli); € 450,00 (aquilotti e esordienti).

Sedi: Scuola primaria "Don Milani" S. Anna, Scuola Secondaria di I grado "L. da Vinci" S. Concordio e Parterre Palazzetto dello Sport, Via delle Tagliate S. Anna.

Info: e-mail segreteria@basketballclublucca.com ; tel. 331 2481342 (Andrea).

BCL LAB ASD

Corsi di minibasket Pulcini e Scoiattoli (anni 2018-2019-2020-2021)
Corsi di minibasket Aquilotti e Esordienti (anni 2015-2016-2017)
Costo (pagabile in massimo tre rate): € 410,00 (pulcini e scoiattoli); € 450,00 (aquilotti e esordienti).

Sedi: Scuola primaria "Don Milani" S. Anna, Scuola Secondaria di I grado "L. da Vinci" S. Concordio e Parterre Palazzetto dello Sport, Via delle Tagliate S. Anna.

Info: e-mail segreteria@basketballclublucca.com ; tel. 331 2481342 (Andrea).

PALLAVOLO

ASD LIBERTAS PONTE A MORIANO

Minivolley – corso di avviamento alla pallavolo (6-10 anni)
Corso di pallavolo per bambini/e (11-14 anni)
Corso di pallavolo per ragazzi (14-18 anni)
Costo annuale: € 300,00 (minivolley); € 450,00 (bambini); € 500,00 (ragazzi).

Sedi: Palestra Scuola Secondaria di I grado "M. Buonarroti" e Palestra Scuola Primaria "I. Nieri", Ponte a Moriano.

Info: e-mail asdlibertasponteamoriano@gmail.com ; tel. 340 9538581 (minivolley) - 340 4155300 (Alessio).

ASD VOLLEY PANTERA LUCCA

Corso avviamento volley per ragazzi/e delle scuole medie e superiori
Costo: € 350,00 annuali.

Orari: dal lunedì al venerdì orario serale.

Sede: Palestra piccola Scuola Secondaria di I grado "D. Chelini" San Vito.

Info: e-mail panteralucca@gmail.com ; tel. 349 0032245 (Roberto).

GS LIBERTAS SYSTEM VOLLEY ASD

Corso di avviamento alla pallavolo per bimbi/e (3-6 anni);
Minivolley (7-12 anni)
Costo: € 300,00 annuali.

Orari: martedì e giovedì 16.30-18.

Sede: Scuola Secondaria di I grado "C. De Nobili" S. Maria a Colle.

Info: e-mail systemvolley@gmail.com ; tel. 338 9099568 - 335 726358 (Luigi).

UNIONE PALLAVOLO LUCCHESE ASD

Corso Volley
Costo: € 30,00 mensili; € 300,00 annuali.

Orari:

Giovedì 21-23 presso Palestra piccola Scuola Secondaria di I grado "D. Chelini" San Vito.

Martedì, giovedì e venerdì 21-23 presso Palestra grande Scuola Secondaria di I grado "C. del Prete" S. Anna.

Info: e-mail unionepallavololucchese@gmail.com ; tel. 329 1656351 (Roi).

PATTINAGGIO

ASD LUCCA ROLLER CLUB

Corso di avviamento al pattinaggio In-line bambini/e
Corso base di pattinaggio Freestyle ragazzi/e
Costo dei corsi: € 50,00 mensili (in-line); € 60,00 mensili / € 160,00 trimestrali (freestyle).

Orari: lunedì e giovedì 17-19.

Corso di pattinaggio Freestyle per adulti
Costo: € 180,00 (10 lezioni).

Orari: lunedì e mercoledì 21-22.

Sede corsi: Palestra grande Scuola Secondaria di I grado "D. Chelini" S. Vito.

Costo tassa di iscrizione e tesseramento annuale per tutti i corsi: € 30,00.

Info: e-mail luccarollerclub@inwind.it ; tel. 399 2919963 (Maria Paola).

ASD SKATING CLUB LUCCA

Corsi di avviamento al Pattinaggio artistico a rotelle per bambine/i dai 4 anni
Costo: € 50,00 mensili

Sedi: Pista di pattinaggio ex Ostello S. Marco e Scuola Secondaria di I grado "L. da Vinci" S. Concordio.

Info: e-mail asdskatingclublucca@gmail.com ; tel. 349 3754402 - 349 2678228 (Patrizia).

PUGILATO

ASD SP PUGILISTICA LUCCHESE

Corso di avviamento al pugilato giovanile (5-13 anni);
Corso di pugilato amatoriale di Gym Box
Costo mensile: € 25,00 (pugilato giov.); € 40,00 (gym box).

Orari: martedì e giovedì 18.30-19.30 (pugilato giov.) lunedì, mercoledì e venerdì 17-18.30, 18.30-20.30 e 20.30-22 (gym box).

Corso di pugilato agonistico
Costo: € 35,00.

Sede corsi: Cittadella della Salute – Ospedale Campo di Marte, Via N. Barbantini snc.

Info: e-mail giulio.monselesan@libero.it ; tel. 349 6487249.

RIEVOCAZIONE STORICA

ASD TIRO, LANCIO, GIOCO

Corso avviamento di Tiro della Forma e Gioco dei birilli
Costo: € 15,00 mensili.

Orari: mercoledì e venerdì 15-16, da ottobre a giugno.

Sede: Impianto Tiro della Forma, Via Terrazza Petroni 469 S. Marco (ex Via della Scogliera).

Info: e-mail tirolanciogioco@gmail.com ; tel. 320 2312433 (Alessandra).

ASS.NE CONTRADE SAN PAOLINO LUCCA

Corso di tiro con la balestra grande da banco (età minima 16 anni)
Orari: uno/due appuntamenti settimanali in funzione degli eventi e manifestazioni storiche programmate nell'anno in corso.

Corso per tamburino (età minima 6 anni)
Orari: un appuntamento serale settimanale (salvo diverse indicazioni).

Corsi per gli antichi mestieri medievali
Orari: un appuntamento serale ogni due settimane.

Attività per figurante per cortei storici (Luminara di S. Paolino e Processione di S. Croce)
Costo: per tutti i corsi ed attività è richiesto il tesseramento alla nostra Associazione di € 30 che ha durata annuale e comprensivo di assicurazione.

Sedi: Casermetta San Paolino sulle Mura Urbane, Lucca (sede principale); Via di Pattana, Pontetetto (sede campo di tiro).

Info: e-mail consapaolino@gmail.com ; tel. 335 6812150 (presidenza), 335 6812160 (maestro d'armi), 392 7267671 (segretario).

Iscrizioni ai corsi online: www.consanpaolino.org/corsi-lucca.

Sito Web: www.consanpaolino.org.

ASS.NE SBANDIERATORI E MUSICI "CITTÀ DI LUCCA"

Corsi per tamburini e chiarine per bambini/e, ragazzi/e e adulti (suddivisi per categoria)
Orari: lunedì 19-20, 21-22 e 22-23.

Corsi per sbandieratori per bambini/e, ragazzi/e e adulti (suddivisi per categoria)
Orari: mercoledì 19-20, 20-21 e 21-22.

Costo dei corsi: € 100,00

Info: e-mail info.sbandluccasantanna@gmail.com ; tel. 348 8839382 (Rossella).

[Le quote comprendono il materiale da allenamento e la fornitura dell'abito storico in occasione della partecipazione alle attività storico rievocative.]

COMPAGNIA BALESTRIERI LUCCA APS

Tiro con la balestra per bambini/e e adulti
Costo e Durata: € 30,00 (3 mesi).

Tiro con l'arco e balestra
Costo: € 40,00.

Corsi gratuiti di bandiera per bambini/e e adulti (4 mesi), di tiro con l'arco storico (3 mesi), di musica per bambini/e (4 mesi), di musica per adulti (6 mesi)
Sede di tutti i corsi: Sotterraneo Baluardo S. Pietro.

Info: e-mail compagniabalestrieriluccaaps@gmail.com ; tel. 328 1767826.

LO STUDIORUM – LUCCA APS

Corso di danza rinascimentale per adulti e ragazzi/e
Costo: € 25,00 mensili (1° mese gratuito).

Giorni e orari: tutti i mercoledì, dalle 21.30 alle 23.

Sede: Centro Civico di Pontetetto, Via del Giardino 286/h.

Info: e-mail lostudiorumlucca@gmail.com ; tel. 347 4941513 (Daniele).

SCHERMA

ASD CLUB SCHERMA LUCCA TBB

Scherma per bambini/e e ragazzi/e Formativa (5-7 anni) e Pre-agonistica (7-10 anni);
Scherma agonistica 1 (11-12 anni) e 2 (>=13 anni);
Corso di avviamento alla scherma per adulti
Costo mensile: € 65,00 (formativa e pre-agonistica); € 85,00 (agonistica 1 e 2); € 60,00 (adulti).

Costi ulteriori: € 50,00 di iscrizione, assicurazione e tesseramento.

Tutti i corsi offrono la possibilità di iniziare con 3 prove gratuite.

Orari: martedì e giovedì 16.30-18 (formativa); lunedì, mercoledì e venerdì 16.30-18.15 (pre-agonistica); lunedì, mercoledì e venerdì 16.30-18.15 e martedì e giovedì 18-21 (agonistica1); lunedì, martedì, mercoledì, giovedì e venerdì 18-21 (agonistica 2); lunedì e mercoledì 20.30-22.30 (adulti).

Durata corsi: da settembre a giugno.

Sede: Centro polisportivo EL Nino, Via dei Gianni 331/361 SS. Annunziata.

Info: e-mail clubschermaluccatbb@virgilio.it ; tel. 347 418079 (Roberto).

www.clubschermaluccatbb.com.

ASD LUDO SPORT COMBAT ACADEMY

Corsi di Ludosport Lightsaber Combat
Costo: a partire da € 400,00 annuali, a seconda del tipo di corso e pagamento scelto. (possibilità di effettuare lezioni di prova gratuite).

Info: e-mail portadeimari@ludosport.net ; tel. 379 2303030 (WhatsApp).

@ludosport_portadeimari.

ASSOCIAZIONE SCHERMISTICA LUCCHESE O. PULITI

Corsi di scherma per tutte le età
Costo e durata: 3 mesi € 150,00 + € 20,00 di assicurazione.

Corso serale di scherma per adulti
Costo: € 60,00 mensili.

Orari corsi: tutti i giorni (lun-ven) dalle 16.30 alle 18.

Sede: Associazione Schermistica Lucchese O. Puliti, Via S. Annunziata 73 trav. III.

Info: e-mail pulitischema@gmail.com ; tel. 393 3570260 (Sorin) - 339 5822326.

https://www.pulitischermalucca.it/.

SPORT ACQUATICI

ASD BUDDY DIVE

Corsi Subacquea PADI
Costo:

Corso PADI Scuba Diver € 340,00;

Corso Open Water Diver PADI € 490,00;

Corsi Subacquea PADI
Costo:

Corso Basic freediver € 280,00;

Corso Freediver € 390,00.

Il costo del corso comprende la sacca Scuba completa, manuale eLearning, ingresso in piscina, assicurazione personale DAN.

Info: info@buddydive.it ; tel./WhatsApp 347 6716513.

Sede: Via Pisana, 547 - 55100 Lucca.

ASD CLUB SUB CITTÀ DI LUCCA

Corsi con bombole A.R.A.
Costo:

1° GRADO ARA € 500,00;

2° GRADO ARA con specializzazione obbligatoria "orientamento e navigazione" € 520,00;

3° GRADO ARA con specializzazione obbligatoria "salvamento" € 540,00.

[Il costo del corso comprende: tessera federale FIPSAS con copertura assicurativa per le lezioni in piscina e per uscite in mare; kit didattico in formato digitale; tessera socio A.s.d. Club Sub Città di Lucca; noleggio delle bombole per le prove in piscina e le attrezzature (erogatori e GAV) per le prove in piscina e per le uscite in mare.]

Orari e sedi: lunedì 21-22 (lezioni teoria) presso Via Fabio Filzi 51, mercoledì 21-22 presso Piscina Gymnic Club, S. Donato.

Info: e-mail info@subcittadilucca.it ; tel. 392 5179595.

[Possiblità di effettuare anche corsi di specializzazione per il raggiungimento dei requisiti minimi richiesti per il rilascio dei brevetti di 1°, 2° e 3° grado; Nei mesi invernali sono in programma anche corsi di BLSD e Oxigen provider Fipsas DAN.]

Inizio corsi 2 novembre 2026 - Termine ultimo per le preiscrizioni 30 settembre 2026.

LUCCA RAFTING SSD A RL

Scuola di rafting & packraft (8-75 anni)
Costi: quota Mensile € 110,00/mese (comprensiva di lezioni, allenamenti e discese), quota Annuale € 850,00 (soluzione anticipata per l'intera stagione).

[Attrezzatura tecnica interamente fornita dallo staff: Muta in neoprene, calzari, giubbotto di salvataggio e casco omologati.]

Siti per le attività: La maggior parte delle sessioni di allenamento si svolgeranno presso la sede di Borgo a Mozzano. A seconda della progressione tecnica, le discese e le esplorazioni si svolgeranno nei nuclei operativi sul territorio (Lucca, Val di Lima/Bagni di Lucca, Garfagnana, Pisa e Versilia).

[Per agevolare i partecipanti residenti, possibilità di trasporto andata e ritorno da Lucca con servizio navetta.]

Info: e-mail luccarafting@gmail.com ; tel. 350 9058093.

Open day: 19-20 settembre, giornate di prova gratuita (prenotazione obbligatoria al numero sopra indicato).

TENNIS

COMITATO PROVINCIALE AICS LUCCA APS

Corso tennis per adulti
Costo 10 lezioni di 1h30 (comprensivo di assicurazione): € 260,00 per gruppi di 4 persone; € 350,00 per gruppi di 3 persone.

Orario: dal lunedì al venerdì orario serale.

Sede: Circolo Tennis Lucca, Vicopelago.

Info: e-mail circolotennislucca@gmail.com - info@aicslucca.it ; tel. 0583 378159 - 3458 863178.

TIRO CON L'ARCO

ASD COMPAGNIA ARCIERI DI LUCCA

Tiro con l'arco corso base per ragazzi/e (under 21);
Tiro con l'arco corso base per adulti (over 21);
Corso Avanzato di preparazione all'attività agonistica
Costo (comprensivo di assicurazione): € 120,00 (ragazzi); € 160,00 (over 21); € 150,00 (avanzato).

Sede: Palestra Scuola Secondaria di I grado "D. Chelini" S. Vito.

Info: e-mail arcierilucca@libero.it ; tel. 349 5208400 (Fabio).

L'attrezzatura da tiro è messa a disposizione dall'associazione.