

# Febbraio 2024

## – Programma mensile



Centro diurno ATTE

Via Beltramina 20a, 6900 Lugano

<b>GIOVEDÌ 1</b>	<b>ORARIO</b>	<b>NOTE</b>
<i>GINNASTICA DOLCE</i>	<i>Dalle 09.00 alle 10.00</i>	<i>SU ISCRIZIONE</i>
<i>YOGA 1</i>	<i>Dalle 09.15 alle 10.15</i>	<i>SU ISCRIZIONE</i>
<i>YOGA 2</i>	<i>Dalle 10.30 alle 11.30</i>	
<i>BALLI CARAIBICI</i>	<i>Dalle 13.30 alle 14.30</i>	<i>SU ISCRIZIONE</i>
<i>TENNIS</i>	<i>Dalle 09.00 alle 12.00</i>	<i>SU ISCRIZIONE</i>
<i>TEDESCO iniziati</i>	<i>Dalle 09.30 alle 11.00</i>	<i>SU ISCRIZIONE</i>
<i>SPAGNOLO principianti</i>	<i>Dalle 09.30 alle 10.30</i>	<i>SU ISCRIZIONE</i>
<i>CAMPANE TIBETANE</i>	<i>Dalle 16.00 alle 17.00</i>	<i>SU ISCRIZIONE</i>
<i>Creando – Decorazioni Primaverili</i>	<i>Dalle 13.45 alle 15.45</i>	
<b>VENERDÌ 2</b>	<b>ORARIO</b>	<b>NOTE</b>
<i>PILATES 1</i>	<i>Dalle 09.30 alle 10.15</i>	<i>SU ISCRIZIONE</i>
<i>PILATES 2</i>	<i>Dalle 10.30 alle 11.15</i>	
<i>TAIJIQUAN</i>	<i>Dalle 13.30 alle 15.00</i>	<i>SU ISCRIZIONE</i>
<i>INCONTRI DI MEDITAZIONE</i>	<i>Dalle 14.00 alle 15.00</i>	<i>SU ISCRIZIONE</i>
<i>RIFLESSOLOGIA PLANTARE</i>	<i>Dalle 09.00 alle 12.00</i>	<i>SU ISCRIZIONE</i>
<i>Concistoro a Tema</i>	<i>Dalle 13.45 alle 15.45</i>	
<b>SABATO 3</b>	<b>ORARIO</b>	<b>NOTE</b>
<i>LETTURA DEI GIORNALI, Pranzo</i>	<i>Dalle 09:30 alle 14.00</i>	

<b>LUNEDÌ 5</b>	<b>ORARIO</b>	<b>NOTE</b>
YOGA mattino YOGA pomeriggio	Dalle 09.30 alle 10.15 Dalle 16.00 alle 17.00	SU ISCRIZIONE
GAG	Dalle 10.30 alle 11.15	SU ISCRIZIONE
GINNASTICA PER LA SCHIENA	Dalle 14.00 alle 14.45	SU ISCRIZIONE
TENNIS	Dalle 09.00 alle 12.00	SU ISCRIZIONE
SPAGNOLO INCONTRI	Dalle 10.00 alle 11.30	SU ISCRIZIONE
RUSSO	Dalle 10.00 alle 11.45	SU ISCRIZIONE
Stimola Mente - Invente Storie	Dalle 13.45 alle 15.45	
<b>MARTEDÌ 6</b>	<b>ORARIO</b>	<b>NOTE</b>
GINNASTICA AVANZATA	Dalle 09.30 alle 10.15	SU ISCRIZIONE
PILATES 1 PILATES 2	Dalle 10.00 alle 11.15 Dalle 11.30 alle 12.15	SU ISCRIZIONE
YOGA	Dalle 16.30 alle 17.30	SU ISCRIZIONE
ACQUAGYM A ACQUAGYM B ACQUAGYM C	Dalle 10.00 alle 10.45 Dalle 11.00 alle 11.50 Dalle 14.30 alle 15.15	SU ISCRIZIONE
FRANCESE Letteratura	Dalle 09.30 alle 10.50	SU ISCRIZIONE
NUOVE TECNOLOGIA Android	Dalle 14.00 alle 15.00	SU ISCRIZIONE
NUOVE TECNOLOGIE I Phone	Dalle 15.15 alle 16.15	SU ISCRIZIONE
Gruppo di condivisione – LA BELLEZZA	Dalle 13.45 alle 15.45	
<b>MERCOLEDÌ 7</b>	<b>ORARIO</b>	<b>NOTE</b>
DANZA COUNTRY	Dalle 11.00 alle 11.45	SU ISCRIZIONE
INGLESE principianti -2 INGLESE Avanzati INGLESE principianti	Dalle 09.30 alle 10.50 Dalle 09.30 alle 10.50 Dalle 14.30 alle 15.45	SU ISCRIZIONE
CAFFÈ FILOSOFICO	Dalle 15.30 alle 16.30	SU ISCRIZIONE
Preparazione "Segna Posto di S.Valentino"	Dalle 13.45 alle 15.45	

<b>GIOVEDÌ 8</b>	<b>ORARIO</b>	<b>NOTE</b>
<i>GINNASTICA DOLCE</i>	<i>Dalle 09.00 alle 10.00</i>	<i>SU ISCRIZIONE</i>
<i>YOGA 1</i> <i>YOGA 2</i>	<i>Dalle 09.15 alle 10.15</i> <i>Dalle 10.30 alle 11.30</i>	<i>SU ISCRIZIONE</i>
<i>BALLI CARAIBICI</i>	<i>Dalle 13.30 alle 14.30</i>	<i>SU ISCRIZIONE</i>
<i>TENNIS</i>	<i>Dalle 09.00 alle 12.00</i>	<i>SU ISCRIZIONE</i>
<i>TEDESCO iniziati</i>	<i>Dalle 09.30 alle 11.00</i>	<i>SU ISCRIZIONE</i>
<i>SPAGNOLO principianti</i>	<i>Dalle 09.30 alle 10.30</i>	<i>SU ISCRIZIONE</i>
<i>CAMPANE TIBETANE</i>	<i>Dalle 16.00 alle 17.00</i>	<i>SU ISCRIZIONE</i>
<i>Beauty e Relax</i>	<i>Dalle 13.45 alle 15.45</i>	
<b>VENERDÌ 9</b>	<b>ORARIO</b>	<b>NOTE</b>
<i>PILATES 1</i> <i>PILATES 2</i>	<i>Dalle 09.30 alle 10.15</i> <i>Dalle 10.30 alle 11.15</i>	<i>SU ISCRIZIONE</i>
<i>TAIJIQUAN</i>	<i>Dalle 13.30 alle 15.00</i>	<i>SU ISCRIZIONE</i>
<i>INCONTRI DI MEDITAZIONE</i>	<i>Dalle 14.00 alle 15.00</i>	<i>SU ISCRIZIONE</i>
<i>RIFLESSOLOGIA PLANTARE</i>	<i>Dalle 09.00 alle 12.00</i>	<i>SU ISCRIZIONE</i>
<i>Creando – Decorazioni Primaverili</i>	<i>Dalle 13.45 alle 15.45</i>	
<b>SABATO 10</b>	<b>ORARIO</b>	<b>NOTE</b>
<i>LETTURA DEI GIORNALI, Pranzo</i>	<i>Dalle 09:30 alle 14.00</i>	
<i>Tombola</i>	<i>Dalle 14.30 alle 16.30</i>	

<b>LUNEDÌ 12</b>	<b>ORARIO</b>	<b>NOTE</b>
YOGA mattino YOGA pomeriggio	Dalle 09.30 alle 10.15 Dalle 16.00 alle 17.00	SU ISCRIZIONE
GAG	Dalle 10.30 alle 11.15	SU ISCRIZIONE
GINNASTICA PER LA SCHIENA	Dalle 14.00 alle 14.45	SU ISCRIZIONE
TENNIS	Dalle 09.00 alle 12.00	SU ISCRIZIONE
SPAGNOLO INCONTRI	Dalle 10.00 alle 11.30	SU ISCRIZIONE
RUSSO	Dalle 10.00 alle 11.45	SU ISCRIZIONE
<i>Inventa Storie - CARNEVALE</i>	<i>Dalle 13.45 alle 15.45</i>	
<b>MARTEDÌ 13</b>	<b>ORARIO</b>	<b>NOTE</b>
GINNASTICA AVANZATA	Dalle 09.30 alle 10.15	SU ISCRIZIONE
PILATES 1 PILATES 2	Dalle 10.00 alle 11.15 Dalle 11.30 alle 12.15	SU ISCRIZIONE
YOGA	Dalle 16.30 alle 17.30	SU ISCRIZIONE
ACQUAGYM A ACQUAGYM B ACQUAGYM C	Dalle 10.00 alle 10.45 Dalle 11.00 alle 11.50 Dalle 14.30 alle 15.15	SU ISCRIZIONE
FRANCESE Letteratura	Dalle 09.30 alle 10.50	SU ISCRIZIONE
NUOVE TECNOLOGIA Android	Dalle 14.00 alle 15.00	SU ISCRIZIONE
NUOVE TECNOLOGIE I Phone	Dalle 15.15 alle 16.15	SU ISCRIZIONE
<i>Pomeriggio in maschera</i>	<i>Dalle 13.45 alle 15.45</i>	
<b>MERCOLEDÌ 14</b>	<b>ORARIO</b>	<b>NOTE</b>
DANZA COUNTRY	Dalle 11.00 alle 11.45	SU ISCRIZIONE
INGLESE principianti -2 INGLESE Avanzati INGLESE principianti	Dalle 09.30 alle 10.50 Dalle 09.30 alle 10.50 Dalle 14.30 alle 15.45	SU ISCRIZIONE
CAFFÈ FILOSOFICO	Dalle 15.30 alle 16.30	SU ISCRIZIONE
<i>Il/la "Valentino/a Perfetto/a"</i>	<i>Dalle 13.45 alle 15.45</i>	

<b>GIOVEDÌ 15</b>	<b>ORARIO</b>	<b>NOTE</b>
<i>GINNASTICA DOLCE</i>	<i>Dalle 09.00 alle 10.00</i>	<i>SU ISCRIZIONE</i>
<i>YOGA 1</i> <i>YOGA 2</i>	<i>Dalle 09.15 alle 10.15</i> <i>Dalle 10.30 alle 11.30</i>	<i>SU ISCRIZIONE</i>
<i>BALLI CARAIBICI</i>	<i>Dalle 13.30 alle 14.30</i>	<i>SU ISCRIZIONE</i>
<i>TENNIS</i>	<i>Dalle 09.00 alle 12.00</i>	<i>SU ISCRIZIONE</i>
<i>TEDESCO iniziati</i>	<i>Dalle 09.30 alle 11.00</i>	<i>SU ISCRIZIONE</i>
<i>SPAGNOLO principianti</i>	<i>Dalle 09.30 alle 10.30</i>	<i>SU ISCRIZIONE</i>
<i>CAMPANE TIBETANE</i>	<i>Dalle 16.00 alle 17.00</i>	<i>SU ISCRIZIONE</i>
<i>Stimola Mente - Giocando</i>	<i>Dalle 13.45 alle 15.45</i>	
<b>VENERDÌ 16</b>	<b>ORARIO</b>	<b>NOTE</b>
<i>PILATES 1</i> <i>PILATES 2</i>	<i>Dalle 09.30 alle 10.15</i> <i>Dalle 10.30 alle 11.15</i>	<i>SU ISCRIZIONE</i>
<i>TAIJIQUAN</i>	<i>Dalle 13.30 alle 15.00</i>	<i>SU ISCRIZIONE</i>
<i>INCONTRI DI MEDITAZIONE</i>	<i>Dalle 14.00 alle 15.00</i>	<i>SU ISCRIZIONE</i>
<i>RIFLESSOLOGIA PLANTARE</i>	<i>Dalle 09.00 alle 12.00</i>	<i>SU ISCRIZIONE</i>
<i>Creando – Decorazioni Primaverili</i>	<i>Dalle 13.45 alle 15.45</i>	
<b>SABATO 17</b>	<b>ORARIO</b>	<b>NOTE</b>
<i>LETTURA DEI GIORNALI, Pranzo</i>	<i>Dalle 09:30 alle 14.00</i>	
<i>Tombola</i>	<i>Dalle 14.30 alle 16.30</i>	

<b>LUNEDÌ 19</b>	<b>ORARIO</b>	<b>NOTE</b>
YOGA mattino YOGA pomeriggio	Dalle 09.30 alle 10.15 Dalle 16.00 alle 17.00	SU ISCRIZIONE
GAG	Dalle 10.30 alle 11.15	SU ISCRIZIONE
GINNASTICA PER LA SCHIENA	Dalle 14.00 alle 14.45	SU ISCRIZIONE
TENNIS	Dalle 09.00 alle 12.00	SU ISCRIZIONE
SPAGNOLO INCONTRI	Dalle 10.00 alle 11.30	SU ISCRIZIONE
RUSSO	Dalle 10.00 alle 11.45	SU ISCRIZIONE
Stimola Mente - Inventa Storie	Dalle 13.45 alle 15.45	
<b>MARTEDÌ 20</b>	<b>ORARIO</b>	<b>NOTE</b>
GINNASTICA AVANZATA	Dalle 09.30 alle 10.15	SU ISCRIZIONE
PILATES 1 PILATES 2	Dalle 10.00 alle 11.15 Dalle 11.30 alle 12.15	SU ISCRIZIONE
YOGA	Dalle 16.30 alle 17.30	SU ISCRIZIONE
ACQUAGYM A ACQUAGYM B ACQUAGYM C	Dalle 10.00 alle 10.45 Dalle 11.00 alle 11.50 Dalle 14.30 alle 15.15	SU ISCRIZIONE
FRANCESE Letteratura	Dalle 09.30 alle 10.50	SU ISCRIZIONE
NUOVE TECNOLOGIA Android	Dalle 14.00 alle 15.00	SU ISCRIZIONE
NUOVE TECNOLOGIE I Phone	Dalle 15.15 alle 16.15	SU ISCRIZIONE
Gruppo di condivisione – LA BELLEZZA	Dalle 13.45 alle 15.45	
<b>MERCOLEDÌ 21</b>	<b>ORARIO</b>	<b>NOTE</b>
DANZA COUNTRY	Dalle 11.00 alle 11.45	SU ISCRIZIONE
INGLESE principianti -2 INGLESE Avanzati INGLESE principianti	Dalle 09.30 alle 10.50 Dalle 09.30 alle 10.50 Dalle 14.30 alle 15.45	SU ISCRIZIONE
CAFFÈ FILOSOFICO	Dalle 15.30 alle 16.30	SU ISCRIZIONE
Cinema in sede	Dalle 13.45 alle 15.45	

<b>GIOVEDÌ 22</b>	<b>ORARIO</b>	<b>NOTE</b>
<i>GINNASTICA DOLCE</i>	<i>Dalle 09.00 alle 10.00</i>	<i>SU ISCRIZIONE</i>
<i>YOGA 1</i> <i>YOGA 2</i>	<i>Dalle 09.15 alle 10.15</i> <i>Dalle 10.30 alle 11.30</i>	<i>SU ISCRIZIONE</i>
<i>BALLI CARAIBICI</i>	<i>Dalle 13.30 alle 14.30</i>	<i>SU ISCRIZIONE</i>
<i>TENNIS</i>	<i>Dalle 09.00 alle 12.00</i>	<i>SU ISCRIZIONE</i>
<i>TEDESCO iniziati</i>	<i>Dalle 09.30 alle 11.00</i>	<i>SU ISCRIZIONE</i>
<i>SPAGNOLO principianti</i>	<i>Dalle 09.30 alle 10.30</i>	<i>SU ISCRIZIONE</i>
<i>CAMPANE TIBETANE</i>	<i>Dalle 16.00 alle 17.00</i>	<i>SU ISCRIZIONE</i>
<i>Creando – Decorazioni Primaverili</i>	<i>Dalle 13.45 alle 15.45</i>	
<b>VENERDÌ 23</b>	<b>ORARIO</b>	<b>NOTE</b>
<i>PILATES 1</i> <i>PILATES 2</i>	<i>Dalle 09.30 alle 10.15</i> <i>Dalle 10.30 alle 11.15</i>	<i>SU ISCRIZIONE</i>
<i>TAIJIQUAN</i>	<i>Dalle 13.30 alle 15.00</i>	<i>SU ISCRIZIONE</i>
<i>INCONTRI DI MEDITAZIONE</i>	<i>Dalle 14.00 alle 15.00</i>	<i>SU ISCRIZIONE</i>
<i>RIFLESSOLOGIA PLANTARE</i>	<i>Dalle 09.00 alle 12.00</i>	<i>SU ISCRIZIONE</i>
<i>Pomeriggio in musica con Mauro</i>	<i>Dalle 13.45 alle 15.45</i>	
<b>SABATO 24</b>	<b>ORARIO</b>	<b>NOTE</b>
<i>LETTURA DEI GIORNALI, Pranzo</i>	<i>Dalle 09:30 alle 14.00</i>	
<i>Tombola</i>	<i>Dalle 14.30 alle 16.30</i>	

<b>LUNEDÌ 26</b>	<b>ORARIO</b>	<b>NOTE</b>
YOGA mattino YOGA pomeriggio	Dalle 09.30 alle 10.15 Dalle 16.00 alle 17.00	SU ISCRIZIONE
GAG	Dalle 10.30 alle 11.15	SU ISCRIZIONE
GINNASTICA PER LA SCHIENA	Dalle 14.00 alle 14.45	SU ISCRIZIONE
TENNIS	Dalle 09.00 alle 12.00	SU ISCRIZIONE
SPAGNOLO INCONTRI	Dalle 10.00 alle 11.30	SU ISCRIZIONE
RUSSO	Dalle 10.00 alle 11.45	SU ISCRIZIONE
Beauty e Relax	Dalle 13.45 alle 15.45	
<b>MARTEDÌ 27</b>	<b>ORARIO</b>	<b>NOTE</b>
GINNASTICA AVANZATA	Dalle 09.30 alle 10.15	SU ISCRIZIONE
PILATES 1 PILATES 2	Dalle 10.00 alle 11.15 Dalle 11.30 alle 12.15	SU ISCRIZIONE
YOGA	Dalle 16.30 alle 17.30	SU ISCRIZIONE
ACQUAGYM A ACQUAGYM B ACQUAGYM C	Dalle 10.00 alle 10.45 Dalle 11.00 alle 11.50 Dalle 14.30 alle 15.15	SU ISCRIZIONE
FRANCESE Letteratura	Dalle 09.30 alle 10.50	SU ISCRIZIONE
NUOVE TECNOLOGIA Android	Dalle 14.00 alle 15.00	SU ISCRIZIONE
NUOVE TECNOLOGIE I Phone	Dalle 15.15 alle 16.15	SU ISCRIZIONE
Gruppo di condivisione – LA BELLEZZA	Dalle 13.45 alle 15.45	
<b>MERCOLEDÌ 28</b>	<b>ORARIO</b>	<b>NOTE</b>
DANZA COUNTRY	Dalle 11.00 alle 11.45	SU ISCRIZIONE
INGLESE principianti -2 INGLESE Avanzati INGLESE principianti	Dalle 09.30 alle 10.50 Dalle 09.30 alle 10.50 Dalle 14.30 alle 15.45	SU ISCRIZIONE
CAFFÈ FILOSOFICO	Dalle 15.30 alle 16.30	SU ISCRIZIONE
Stimola Mente – Esercizi Geografia	Dalle 13.45 alle 15.45	



<b>GIOVEDÌ 29</b>	<b>ORARIO</b>	<b>NOTE</b>
<i>GINNASTICA DOLCE</i>	<i>Dalle 09.00 alle 10.00</i>	<i>SU ISCRIZIONE</i>
<i>YOGA 1</i> <i>YOGA 2</i>	<i>Dalle 09.15 alle 10.15</i> <i>Dalle 10.30 alle 11.30</i>	<i>SU ISCRIZIONE</i>
<i>BALLI CARAIBICI</i>	<i>Dalle 13.30 alle 14.30</i>	<i>SU ISCRIZIONE</i>
<i>TENNIS</i>	<i>Dalle 09.00 alle 12.00</i>	<i>SU ISCRIZIONE</i>
<i>TEDESCO iniziati</i>	<i>Dalle 09.30 alle 11.00</i>	<i>SU ISCRIZIONE</i>
<i>SPAGNOLO principianti</i>	<i>Dalle 09.30 alle 10.30</i>	<i>SU ISCRIZIONE</i>
<i>Creando – Decorazioni Primaverili</i>	<i>Dalle 13.45 alle 15.45</i>	

## **IL BAR DEL CENTRO DIURNO È APERTO**

**LUNEDÌ AL SABATO DALLE 09.30 ALLE 17.00**

**TUTTE LE MATTINE DALLE 10.00**

**IL PERSONALE VI ASPETTA PER:**

- **LEGGERE E COMMENTARE LE NOTIZIE**
- **ATTIVITÀ DI SOCIALIZZAZIONE**
- **ATTIVAZIONE DELLA MEMORIA**

**IL PRANZO ALLE ORE 12.00**

**VIENE SERVITO DAL LUNEDÌ AL SABATO**

**PRENOTAZIONE NECESSARIA ENTRO LE 17.00**

**DEL GIORNO PRECEDENTE  
MENÙ CONSULTABILE SUL SITO  
LUGANO.ATTE.CH**

**MAGGIORI INFORMAZIONI  
ED ISCRIZIONI CONTATTATECI ALLO  
091 972 14 72 O SU [cdlugano@atte.ch](mailto:cdlugano@atte.ch)**