



## POSSIBILITÀ DI MOVIMENTO A CAPRIASCA E DINTORNI PER BAMBINI

Il documento è stato prodotto all'interno del progetto "Movimento e gusto con l'equilibrio giusto!", iniziativa promossa dal Servizio di promozione e di valutazione sanitaria e dal Servizio di medicina scolastica dell'Ufficio del medico cantonale. Il progetto promuove l'alimentazione equilibrata e il movimento nei bambini attraverso la formazione dei docenti delle scuole comunali e la sensibilizzazione dei genitori.

Contatti - Progetto: "Movimento e gusto con l'equilibrio giusto!"

**Capo progetto:** Antonella Branchi

**Collaboratrici:** Alessia Antonietti, Rubina Bianchetti

**Coordinatrice Servizio di medicina scolastica:** Alessandra Galfetti

☎ Telefono: 091/814.30.46 – Fax: 091/814.44.47

✉ Ufficio del medico cantonale, Servizio di promozione e di valutazione sanitaria,  
Via Orico 5, 6501 Bellinzona

💻 [www.ti.ch/movimentoegusto](http://www.ti.ch/movimentoegusto)

✉ [dss-movimentoegusto@ti.ch](mailto:dss-movimentoegusto@ti.ch)

## Prefazione

Questo documento contiene indicazioni su alcune possibilità per fare del movimento a Capriasca e dintorni. Le infrastrutture, le associazioni, le società, i club, ecc., sono stati selezionati in quanto offrono ai bambini e alle loro famiglie delle opportunità di movimento nel comune o nelle vicinanze del Comune di Capriasca.

L'obiettivo del documento è favorire l'attività fisica giornaliera dei bambini nella vita quotidiana, in infrastrutture aperte al pubblico o con passeggiate, percorsi vita, piste ciclabili, ecc. e non solo in società o associazioni sportive.

Non si tratta di un documento esaustivo. Le informazioni sono state raccolte a partire dai siti dei Comuni. Le indicazioni contenute sono allo stato del 10 novembre 2014. Vi invitiamo a contattarci se siete a conoscenza di altre offerte di movimento per bambini nelle vicinanze di Capriasca, in modo da migliorare e completare il documento per le prossime edizioni.

Ai bambini e agli adolescenti si raccomanda almeno **un'ora al giorno di movimento**. Per arrivare a 60 minuti di movimento al giorno, si possono sommare tutte le attività che durano almeno **10 minuti consecutivi**. Non è necessario fare sport: tutte le attività che aumentano leggermente la frequenza dei battiti cardiaci e della respirazione, come camminare a passo veloce, andare in bicicletta, ecc., contano!



Vi auguriamo piacevoli momenti all'insegna del movimento!

A. Branchi

Capo-progetto

Movimento e gusto con l'equilibrio giusto!

A. Galfetti

Coordinatrice

Servizio di medicina scolastica

## INDICE

MEGLIO A PIEDI _____	4
GIOVENTÙ E SPORT _____	5
<b>INFRASTRUTTURE SPORTIVE _____</b>	<b>6</b>
CAMPO DA CALCIO DELL'ARENA SPORTIVA CAPRIASCA – VAL COLLA _____	6
CAMPO DA PALLAVOLO DELL'ARENA SPORTIVA CAPRIASCA – VAL COLLA _____	6
CAMPO DA RUGBY DELL'ARENA SPORTIVA CAPRIASCA – VAL COLLA _____	7
CENTRO BALNEARE DELL'ARENA SPORTIVA CAPRIASCA – VAL COLLA _____	7
LIDO DI LUGANO _____	9
PARCHI GIOCHI _____	10
PARCO GIOCHI MELONTANO TESSERETE _____	10
PISCINA COPERTA – LUGANO _____	11
PISCINA COPERTA – SAVOSA _____	11
PISTA ATLETICA DELL'ARENA SPORTIVA CAPRIASCA – VAL COLLA _____	12
PISTA DA GHIACCIO – RESEGA (LUGANO) _____	12
SKATE PARK DELL'ARENA SPORTIVA CAPRIASCA – VAL COLLA _____	13
STABILIMENTI BALNEARI AL LAGO – LIDO DI SAN DOMENICO (LUGANO) _____	13
STABILIMENTI BALNEARI AL LAGO – LIDO RIVA CACCIA (LUGANO) _____	13
<b>SOCIETÀ, ASSOCIAZIONI, CLUB O CORSI ORGANIZZATI DALL'ARENA SPORTIVA CAPRIASCA – VAL COLLA _____</b>	<b>15</b>
ALPINISMO _____	15
ARTI MARZIALI _____	15
ATLETICA _____	17
CORSO ESTIVO DI TRIATHLON PRESSO L'ARENA SPORTIVA CAPRIASCA – VAL COLLA _____	18
BADMINTON, SQUASH, TENNIS DA TAVOLO _____	18
BALLO _____	19
CALCIO _____	20
CAMPO ESTIVO DI CALCIO PRESSO L'ARENA SPORTIVA CAPRIASCA – VAL COLLA _____	20
CANOTTAGGIO _____	21
CICLISMO _____	21
CORSA D'ORIENTAMENTO _____	22
CORSO ESTIVO DI CORSA D'ORIENTAMENTO PRESSO L'ARENA SPORTIVA CAPRIASCA – VAL COLLA _____	22
DISCO SU GHIACCIO _____	23
EQUITAZIONE _____	24
GINNASTICA _____	25
GOLF _____	25
HOCKEY SU PRATO _____	26
NUOTO, NUOTO SINCRONIZZATO, PALLANUOTO _____	26
PALLACANESTRO _____	27
PALLAVOLO, BEACH VOLLEY _____	29
PATTINAGGIO ARTISTICO, DANZA SU GHIACCIO _____	30
RUGBY _____	31
SCHERMA _____	31
SCI, SNOWBOARD _____	32
SKATE _____	33
SKATER/INLINE HOCKEY _____	33
TENNIS _____	34
TIRO CON L'ARCO _____	35
CORSO ESTIVO DI TIRO CON L'ARCO PRESSO L'ARENA SPORTIVA CAPRIASCA – VAL COLLA _____	36
VELA, SCI NAUTICO _____	36
<b>PERCORSI DI CORSA D'ORIENTAMENTO E PERCORSI VITA _____</b>	<b>39</b>
<b>PERCORSI PODISTICI _____</b>	<b>40</b>
<b>ESCURSIONI – PASSEGGIATE _____</b>	<b>41</b>
<b>PISTE CICLABILI _____</b>	<b>43</b>

Per ottenere informazioni sulle attività e le infrastrutture sportive presenti nel Comune di Capriasca:

#### Cancelleria comunale

☎ Telefono: 091/936.03.60

☎ Fax: 091/943.54.54

✉ Piazza G. Motta, CP 165, 6950 Tesserete

💻 [www.capriasca.ch](http://www.capriasca.ch)

✉ [municipio@capriasca.ch](mailto:municipio@capriasca.ch)

Orari sportello: lunedì, martedì, mercoledì, venerdì 10.00-12.00/14.00-16.00

giovedì 08.00-12.00/14.00-19.00

#### Arena Sportiva Capriasca – Val Colla

**Per informazioni su:** campi da calcio, da pallavolo, da rugby, da beach volley, da tennis, pista d'atletica, skate park e centro balneare

☎ Telefono: 091/943.36.36 (dal lunedì al venerdì 10.00 – 11.30 e 15.00 – 16.30)

☎ Fax: 091/943.36.30

✉ Via alle Pezze, Stabile ARCA, CP 347, 6950 Tesserete





💻 [www.arenasportiva.ch](http://www.arenasportiva.ch)

✉ [info@arenasportiva.ch](mailto:info@arenasportiva.ch)

#### MEGLIO A PIEDI

<b>Breve descrizione</b>	<p>“Meglio a piedi” è un progetto di promozione del movimento attraverso la mobilità lenta. Strumento operativo del progetto sono i Piani di mobilità scolastica, ossia piani di livello comunale per la realizzazione di percorsi casa-scuola sicuri. Il progetto si indirizza a tutti coloro che sono coinvolti dalla mobilità scolastica: autorità comunali, uffici tecnici, istituti scolastici, genitori, bambini.</p> <p>Il progetto è condotto dal Servizio di promozione e di valutazione sanitaria (SPVS) dell'Ufficio del medico cantonale, in collaborazione con vari partner cantonali e settoriali, nel quadro del programma d'azione cantonale “Peso Corporeo Sano” (è co-finanziato da Promozione Salute Svizzera).</p>
<b>Contatti</b>	<p>Informazioni presso Kurt Frei (SPVS)</p> <p>☎ 091/814.30.49</p> <p>💻 <a href="http://www.meglioapiedi.ch">www.meglioapiedi.ch</a></p> <p>✉ <a href="mailto:kurt.frei@ti.ch">kurt.frei@ti.ch</a></p>

## GIOVENTÙ E SPORT

<b>Breve descrizione</b>	Gioventù e sport offre la possibilità di approfondire la conoscenza su alcune discipline sportive, così come di conoscere quali associazioni sportive del Canton Ticino le praticano.
<b>Contatti</b>	Informazioni presso l'Ufficio dello sport – Servizio gioventù e sport  091/814.64.51  Centro sportivo Torretta, 6500 Bellinzona  <a href="http://www.ti.ch/us">www.ti.ch/us</a>  <a href="mailto:decs-us@ti.ch">decs-us@ti.ch</a>

## Infrastrutture sportive

### CAMPO DA CALCIO DELL'ARENA SPORTIVA CAPRIASCA – VAL COLLA

<b>Contatti</b>	Informazioni presso l'Arena Sportiva ☎ 091/943.36.36 (dal lunedì al venerdì 10.00 – 11.30 e 15.00 – 16.30) ✉ CP 347, 6950 Tesserete 💻 <a href="http://www.arenasportiva.ch">www.arenasportiva.ch</a> ✉ <a href="mailto:info@arenasportiva.ch">info@arenasportiva.ch</a>
<b>Luogo</b>	Via alle Pezze, Stabile ARCA, 6950 Tesserete
<b>Breve descrizione</b>	Il campo da gioco è in erba sintetica ed è omologato per incontri ufficiali. È agibile tutto l'anno compatibilmente con il programma degli ospiti esterni e locali, con i campionati e la scuola calcio del FC Stella Capriasca.
<b>Orari</b>	Dalle 8:00 alle 20:00 (in estate fino alle 22:00)
<b>Costi</b>	Privati: accesso libero Enti, società e gruppi: consultare il regolamento comunale per le tariffe del centro sportivo disponibile sul sito internet

### CAMPO DA PALLAVOLO DELL'ARENA SPORTIVA CAPRIASCA – VAL COLLA

<b>Contatti</b>	Informazioni presso l'Arena Sportiva ☎ 091/943.36.36 (dal lunedì al venerdì 10.00 – 11.30 e 15.00 – 16.30) ✉ CP 347, 6950 Tesserete 💻 <a href="http://www.arenasportiva.ch">www.arenasportiva.ch</a> ✉ <a href="mailto:info@arenasportiva.ch">info@arenasportiva.ch</a>
<b>Luogo</b>	Via alle Pezze, Stabile ARCA, 6950 Tesserete
<b>Breve descrizione</b>	Il campo di pallavolo con fondo in erba sintetica ha una rete regolabile ed è accessibile previa riservazione presso il segretariato.
<b>Orari</b>	Dalle 8:00 alle 20:00 (in estate fino alle 22:00)
<b>Costi</b>	Privati: accesso libero Enti, società e gruppi: consultare il regolamento comunale per le tariffe del centro sportivo disponibile sul sito internet

### CAMPO DA RUGBY DELL'ARENA SPORTIVA CAPRIASCA – VAL COLLA

<b>Contatti</b>	Informazioni presso l'Arena Sportiva ☎ 091/943.36.36 (dal lunedì al venerdì 10.00 – 11.30 e 15.00 – 16.30) ✉ CP 347, 6950 Tesserete 💻 <a href="http://www.arenasportiva.ch">www.arenasportiva.ch</a> ✉ <a href="mailto:info@arenasportiva.ch">info@arenasportiva.ch</a>
<b>Luogo</b>	Via alle Pezze, Stabile ARCA, 6950 Tesserete
<b>Breve descrizione</b>	Il campo da rugby è regolarmente utilizzato per la scuola rugby e i campionati dal Rugby Club Lugano. Previa riservazione presso il segretariato il campo può essere utilizzato per altri scopi sportivi.
<b>Orari</b>	Dalle 8:00 alle 20:00 (in estate fino alle 22:00)
<b>Costi</b>	Privati: accesso libero Enti, società e gruppi: consultare il regolamento comunale per le tariffe del centro sportivo disponibile sul sito internet

### CAMPO DA TENNIS DELL'ARENA SPORTIVA CAPRIASCA – VAL COLLA → Vedi p. 34 Tennis Club Capriasca

### CENTRO BALNEARE DELL' ARENA SPORTIVA CAPRIASCA – VAL COLLA

<b>Contatti</b>	Informazioni presso l'Arena Sportiva ☎ 091/943.36.39 ✉ CP 347, 6950 Tesserete 💻 <a href="http://www.arenasportiva.ch">www.arenasportiva.ch</a> ✉ <a href="mailto:info@arenasportiva.ch">info@arenasportiva.ch</a>
<b>Luogo</b>	Via alle Pezze, Stabile ARCA, 6950 Tesserete
<b>Breve descrizione</b>	L'area balneare è composta da 3 vasche comunicanti: <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Vasca per bambini (profondità 60 cm)</li><li>▪ Vasca per gioco con scivolo a 3 corsie (profondità 120 cm) e piccola vasca Jacuzzi per rilassarsi</li><li>▪ Vasca olimpionica 50 m (8 corsie)</li></ul> Vengono inoltre organizzati diversi corsi per bambini della scuola dell'infanzia, della scuola elementare e lezioni private.
<b>Orari</b>	Il centro balneare è aperto da metà maggio a metà settembre ai seguenti orari: <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Maggio e settembre: 10.00 – 19.00</li><li>▪ Giugno, luglio e agosto: 9.30 – 19.30</li></ul> L'ingresso ai bambini non accompagnati di età inferiore ai 10 anni è vietato

<b>Corsi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Corso “in acqua che sballo” (3-6 anni): 1 o più settimane tra luglio e agosto dalle 10.00 alle 15.30. Comprende animazione con giochi in acqua e nel prato, pranzo, riposino e ripresa attività.</li> <li>▪ Corsi di nuoto (5-12 anni): 1 o 2 settimane tra giugno e agosto dalle 14.00 alle 16.00.</li> <li>▪ Corso di nuoto privato (4-18 anni): su prenotazione tutti i giorni dalle 13.00 alle 18.00 da metà maggio a metà settembre.</li> <li>▪ Pallanuoto - giochi in acqua con la palla (9-13 anni, discreti nuotatori): 1 settimana ad agosto dalle 16.00 alle 17.30.</li> </ul>																																																																																		
<b>Costi</b>	<p><u>Costi entrata piscina</u></p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th rowspan="2"></th> <th colspan="2">Bambini (5-10 anni)</th> <th colspan="2">Ragazzi (11-16 anni, apprendisti e studenti)</th> <th colspan="2">Adulti</th> </tr> <tr> <th>Non domiciliati</th> <th>Domiciliati</th> <th>Non domiciliati</th> <th>Domiciliati</th> <th>Non domiciliati</th> <th>Domiciliati</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Giornaliera feriale e festivo</td> <td>5 CHF</td> <td>3 CHF</td> <td>7 CHF</td> <td>4 CHF</td> <td>10 CHF</td> <td>6 CHF</td> </tr> <tr> <td>Giornaliera AVS/AI</td> <td>-</td> <td>-</td> <td>-</td> <td>-</td> <td>8 CHF</td> <td>5 CHF</td> </tr> <tr> <td>Pomeridiana dalle 16.00</td> <td>4 CHF</td> <td>2 CHF</td> <td>5 CHF</td> <td>3 CHF</td> <td>6 CHF</td> <td>4 CHF</td> </tr> <tr> <td>Express adulto*</td> <td>-</td> <td>-</td> <td>-</td> <td>-</td> <td>5 CHF</td> <td>3 CHF</td> </tr> <tr> <td>Gruppi (&gt; 15 p.)</td> <td>2 CHF</td> <td>-</td> <td>4 CHF</td> <td>-</td> <td>6 CHF</td> <td>-</td> </tr> <tr> <td>10 entrate (validità 1 anno)</td> <td>40 CHF</td> <td>20 CHF</td> <td>60 CHF</td> <td>30 CHF</td> <td>90 CHF</td> <td>50 CHF</td> </tr> <tr> <td>Tessera famiglia (credito di 100 CHF)</td> <td>-</td> <td>-</td> <td>-</td> <td>-</td> <td>90 CHF</td> <td>80 CHF</td> </tr> <tr> <td>Stagionale personale</td> <td>100 CHF</td> <td>60 CHF</td> <td>210 CHF</td> <td>120 CHF</td> <td>300 CHF</td> <td>180 CHF</td> </tr> <tr> <td>Stagionale famiglia</td> <td>-</td> <td>-</td> <td>-</td> <td>-</td> <td>850 CHF</td> <td>450 CHF</td> </tr> </tbody> </table> <p>*Giornaliera scontata sulla tariffa Express se l'uscita avviene entro le due ore, al più tardi entro le 14.00. Non vale la domenica e nei giorni festivi.</p> <p><u>Costi corsi</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Corso “In acqua che sballo” (3-6 anni): a settimana 260 CHF (domiciliati), 310 CHF (non domiciliati)</li> <li>▪ Corso di nuoto (5-12 anni):             <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 1 settimana: 85 CHF (domiciliati), 100 CHF (non domiciliati)</li> <li>➢ 2 settimane: 140 CHF (domiciliati), 160 CHF (non domiciliati)</li> <li>➢ 20% di sconto dal secondo bambino della stessa famiglia.</li> </ul> </li> <li>▪ Corso di nuoto privato (4-18 anni):             <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ Lezione privata (4-6 anni, 30 minuti): 30 CHF (1 bimbo), 50 CHF (2 bimbi), 70 CHF (3 bimbi)</li> <li>➢ Lezione privata (7-18 anni, 45 minuti): 40 CHF (1 ragazzo), 60 CHF (2 ragazzi), 80 CHF (3 ragazzi).</li> </ul> </li> <li>▪ Pallanuoto - giochi in acqua con la palla (9-13 anni): 85 CHF (domiciliati), 100 CHF (non domiciliati)</li> </ul>								Bambini (5-10 anni)		Ragazzi (11-16 anni, apprendisti e studenti)		Adulti		Non domiciliati	Domiciliati	Non domiciliati	Domiciliati	Non domiciliati	Domiciliati	Giornaliera feriale e festivo	5 CHF	3 CHF	7 CHF	4 CHF	10 CHF	6 CHF	Giornaliera AVS/AI	-	-	-	-	8 CHF	5 CHF	Pomeridiana dalle 16.00	4 CHF	2 CHF	5 CHF	3 CHF	6 CHF	4 CHF	Express adulto*	-	-	-	-	5 CHF	3 CHF	Gruppi (> 15 p.)	2 CHF	-	4 CHF	-	6 CHF	-	10 entrate (validità 1 anno)	40 CHF	20 CHF	60 CHF	30 CHF	90 CHF	50 CHF	Tessera famiglia (credito di 100 CHF)	-	-	-	-	90 CHF	80 CHF	Stagionale personale	100 CHF	60 CHF	210 CHF	120 CHF	300 CHF	180 CHF	Stagionale famiglia	-	-	-	-	850 CHF	450 CHF
	Bambini (5-10 anni)		Ragazzi (11-16 anni, apprendisti e studenti)		Adulti																																																																														
	Non domiciliati	Domiciliati	Non domiciliati	Domiciliati	Non domiciliati	Domiciliati																																																																													
Giornaliera feriale e festivo	5 CHF	3 CHF	7 CHF	4 CHF	10 CHF	6 CHF																																																																													
Giornaliera AVS/AI	-	-	-	-	8 CHF	5 CHF																																																																													
Pomeridiana dalle 16.00	4 CHF	2 CHF	5 CHF	3 CHF	6 CHF	4 CHF																																																																													
Express adulto*	-	-	-	-	5 CHF	3 CHF																																																																													
Gruppi (> 15 p.)	2 CHF	-	4 CHF	-	6 CHF	-																																																																													
10 entrate (validità 1 anno)	40 CHF	20 CHF	60 CHF	30 CHF	90 CHF	50 CHF																																																																													
Tessera famiglia (credito di 100 CHF)	-	-	-	-	90 CHF	80 CHF																																																																													
Stagionale personale	100 CHF	60 CHF	210 CHF	120 CHF	300 CHF	180 CHF																																																																													
Stagionale famiglia	-	-	-	-	850 CHF	450 CHF																																																																													



## LIDO DI LUGANO

<b>Contatti</b>	Informazioni presso il lido di Lugano ☎ 058/866.68.80 ✉ Via Lido, 6906 Lugano 🌐 <a href="http://www.lugano.ch/sport">www.lugano.ch/sport</a> ✉ <a href="mailto:sport@lugano.ch">sport@lugano.ch</a>																																										
<b>Luogo</b>	Via Lido, 6906 Lugano																																										
<b>Breve descrizione</b>	Il lido offre, sia in estate che in inverno, grazie ad una particolare copertura, una vasca olimpionica, una vasca per nuotatori e una vasca per tuffi, così come una vasca per bambini con diversi giochi. Inoltre, ci sono un campo di calcetto e uno di beach volley.																																										
<b>Orari</b>	<p><u>Orari di apertura estivi</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Maggio e settembre                         <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ Lunedì, mercoledì, venerdì: 7.00 – 19.00 (alle 7.00 solo cassa Foce)</li> <li>➢ Martedì, giovedì, sabato e domenica: 9.00 – 19.00</li> </ul> </li> <li>▪ Giugno, luglio e agosto                         <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ Lunedì, mercoledì, venerdì, sabato e domenica: 9.00 – 19.30</li> <li>➢ Martedì e giovedì: 09.00 – 20.30</li> </ul> </li> </ul> <p><u>Orari di apertura invernali (da metà ottobre a fine marzo)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Lunedì, mercoledì e venerdì: 7.00 – 17.00</li> <li>▪ Martedì: 8.30 – 21.00</li> <li>▪ Giovedì: 8.30 – 17.00</li> <li>▪ Sabato: 12.00 – 19.00</li> <li>▪ Domenica e festivi: 10.00 – 19.00</li> </ul>																																										
<b>Costi</b>	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="text-align: center;">Estate</th> <th style="text-align: center;">Prezzi normali</th> <th style="text-align: center;">Prezzi con tessera Lugano Card</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Entrata singola adulti</td> <td style="text-align: center;">11 CHF</td> <td style="text-align: center;">6 CHF</td> </tr> <tr> <td>Entrata singola AVS/AI</td> <td style="text-align: center;">8 CHF</td> <td style="text-align: center;">5 CHF</td> </tr> <tr> <td>Entrata singola ragazzi (9-20 anni) e studenti con tessera</td> <td style="text-align: center;">6 CHF</td> <td style="text-align: center;">5 CHF</td> </tr> <tr> <td>Entrata singola bambini (3-8 anni)</td> <td style="text-align: center;">4 CHF</td> <td style="text-align: center;">2 CHF</td> </tr> <tr> <td>Abbonamento annuale adulti</td> <td style="text-align: center;">660 CHF</td> <td style="text-align: center;">600 CHF</td> </tr> <tr> <td>Abbonamento 5 mesi adulti</td> <td style="text-align: center;">300 CHF</td> <td style="text-align: center;">280 CHF</td> </tr> <tr> <td>Abbonamento annuale AVS/AI</td> <td style="text-align: center;">330 CHF</td> <td style="text-align: center;">290 CHF</td> </tr> <tr> <td>Abbonamento 5 mesi AVS/AI</td> <td style="text-align: center;">150 CHF</td> <td style="text-align: center;">130 CHF</td> </tr> <tr> <td>Abbonamento annuale ragazzi + studenti</td> <td style="text-align: center;">240 CHF</td> <td style="text-align: center;">220 CHF</td> </tr> <tr> <td>Abbonamento 5 mesi ragazzi + studenti</td> <td style="text-align: center;">110 CHF</td> <td style="text-align: center;">100 CHF</td> </tr> <tr> <td>Abbonamento 5 mesi bambini</td> <td style="text-align: center;">70 CHF</td> <td style="text-align: center;">60 CHF</td> </tr> <tr> <td>Entrata 12.00-14.00 (lun-ven) e dopo le 16.00 (tutti i giorni) – adulti</td> <td style="text-align: center;">5 CHF</td> <td style="text-align: center;">4 CHF</td> </tr> <tr> <td>Entrata 12.00-14.00 (lun-ven) e dopo le 16.00 (tutti i giorni) – ragazzi + AVS/AI</td> <td style="text-align: center;">4 CHF</td> <td style="text-align: center;">3 CHF</td> </tr> </tbody> </table>	Estate	Prezzi normali	Prezzi con tessera Lugano Card	Entrata singola adulti	11 CHF	6 CHF	Entrata singola AVS/AI	8 CHF	5 CHF	Entrata singola ragazzi (9-20 anni) e studenti con tessera	6 CHF	5 CHF	Entrata singola bambini (3-8 anni)	4 CHF	2 CHF	Abbonamento annuale adulti	660 CHF	600 CHF	Abbonamento 5 mesi adulti	300 CHF	280 CHF	Abbonamento annuale AVS/AI	330 CHF	290 CHF	Abbonamento 5 mesi AVS/AI	150 CHF	130 CHF	Abbonamento annuale ragazzi + studenti	240 CHF	220 CHF	Abbonamento 5 mesi ragazzi + studenti	110 CHF	100 CHF	Abbonamento 5 mesi bambini	70 CHF	60 CHF	Entrata 12.00-14.00 (lun-ven) e dopo le 16.00 (tutti i giorni) – adulti	5 CHF	4 CHF	Entrata 12.00-14.00 (lun-ven) e dopo le 16.00 (tutti i giorni) – ragazzi + AVS/AI	4 CHF	3 CHF
Estate	Prezzi normali	Prezzi con tessera Lugano Card																																									
Entrata singola adulti	11 CHF	6 CHF																																									
Entrata singola AVS/AI	8 CHF	5 CHF																																									
Entrata singola ragazzi (9-20 anni) e studenti con tessera	6 CHF	5 CHF																																									
Entrata singola bambini (3-8 anni)	4 CHF	2 CHF																																									
Abbonamento annuale adulti	660 CHF	600 CHF																																									
Abbonamento 5 mesi adulti	300 CHF	280 CHF																																									
Abbonamento annuale AVS/AI	330 CHF	290 CHF																																									
Abbonamento 5 mesi AVS/AI	150 CHF	130 CHF																																									
Abbonamento annuale ragazzi + studenti	240 CHF	220 CHF																																									
Abbonamento 5 mesi ragazzi + studenti	110 CHF	100 CHF																																									
Abbonamento 5 mesi bambini	70 CHF	60 CHF																																									
Entrata 12.00-14.00 (lun-ven) e dopo le 16.00 (tutti i giorni) – adulti	5 CHF	4 CHF																																									
Entrata 12.00-14.00 (lun-ven) e dopo le 16.00 (tutti i giorni) – ragazzi + AVS/AI	4 CHF	3 CHF																																									

	Inverno	Prezzi normali	Prezzi con tessera Lugano Card
		Entrata singola adulti	9 CHF
Entrata singola AVS/AI	6 CHF	5 CHF	
Entrata singola ragazzi (9-20 anni) e studenti con tessera	6 CHF	5 CHF	
Entrata singola bambini (3-8 anni)	3 CHF	2 CHF	
Abbonamento annuale adulti	660 CHF	600 CHF	
Abbonamento 5 mesi adulti	300 CHF	280 CHF	
Abbonamento annuale AVS/AI	330 CHF	290 CHF	
Abbonamento 5 mesi AVS/AI	150 CHF	130 CHF	
Abbonamento annuale ragazzi + studenti	240 CHF	220 CHF	
Abbonamento 5 mesi ragazzi + studenti	110 CHF	100 CHF	
Abbonamento 5 mesi bambini	70 CHF	60 CHF	
Entrata adulti 7.00 – 8.30 (lunedì, mercoledì, venerdì)	7 CHF	4 CHF	
Entrata ragazzi/AVS/AI 7.00 – 8.30 (lunedì, mercoledì, venerdì)	5 CHF	4 CHF	

## PARCHI GIOCHI

<b>Contatti</b>	Informazioni presso la cancelleria comunale di Capriasca ☎ 091/936.03.60 ✉ Piazza G. Motta, CP 165, 6950 Tesserete 💻 <a href="http://www.capriasca.ch">www.capriasca.ch</a> ✉ <a href="mailto:municipio@capriasca.ch">municipio@capriasca.ch</a>
<b>Breve descrizione</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Parco giochi Campestro, Tesserete (Quartiere Deca 7A, 6950 Tesserete): infrastruttura ludico-ricreativa per bambini dove é presente anche un campo da calcio.</li> <li>▪ Parco giochi Cava, Vaglio (Via Cava 5, 6947 Vaglio): infrastruttura ludico-ricreativa per bambini dove è presente anche un campo da unihockey.</li> <li>▪ Parco giochi Nesé, Sala Capriasca (Via Bigorio 1, 6954 Sala Capriasca): piccola infrastruttura ludico-ricreativa per bambini situata nel bosco salendo verso il Bigorio.</li> <li>▪ Parco giochi San Matteo, Cagiallo (Strada San Matteo 14, 6955 Cagiallo): piccola infrastruttura ludico-ricreativa per bambini situata nel bosco vicino alla chiesa di San Matteo.</li> </ul>
<b>Costi</b>	Accesso libero

## PARCO GIOCHI MELONTANO TESSERETE

<b>Contatti</b>	Informazioni presso l'Arena Sportiva Capriasca – Val Colla ☎ 091/943.36.36 (dal lunedì al venerdì 10.00 – 11.30 e 15.00 – 16.30) ✉ CP 347, 6950 Tesserete 💻 <a href="http://www.arenasportiva.ch">www.arenasportiva.ch</a> ✉ <a href="mailto:info@arenasportiva.ch">info@arenasportiva.ch</a>
<b>Luogo</b>	Via Paredo 9, 6950 Tesserete

<b>Breve descrizione</b>	Infrastruttura ludico-ricreativa per bambini interamente realizzata in legno.
<b>Costi</b>	Accesso libero

### PISCINA COPERTA – LUGANO

<b>Contatti</b>	Informazioni presso la piscina ☎ 058/866.68.21 ✉ Viale Castagnola 4, 6906 Lugano 💻 <a href="http://www.lugano.ch/sport">www.lugano.ch/sport</a> ✉ <a href="mailto:sport@lugano.ch">sport@lugano.ch</a>		
<b>Luogo</b>	Viale Castagnola 4, 6906 Lugano		
<b>Breve descrizione</b>	La piscina coperta comprende una vasca per nuotatori (25m x 16m) e una per non nuotatori.		
<b>Orari</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Lunedì: 11.30 - 21.30</li> <li>▪ Martedì e giovedì: 07:00 - 21.30</li> <li>▪ Mercoledì e venerdì: 08:30 - 21.30</li> <li>▪ Sabato, domenica e festivi: 10.00 - 19.00</li> <li>▪ Chiusa nei mesi di luglio e agosto</li> </ul>		
<b>Costi</b>		Prezzi normali	Prezzi con tessera Lugano Card
	Entrata singola adulti	9 CHF	6 CHF
	Entrata singola AVS/AI + ragazzi (9-20 anni) e studenti con tessera	6 CHF	5 CHF
	Entrata singola bambini (3-8 anni)	3 CHF	2 CHF
	Ridotta adulti (martedì e giovedì 7.00-8.30)	7 CHF	4 CHF
	Ridotta AVS/AI/ragazzi (martedì e giovedì 7.00-8.30)	5 CHF	4 CHF
	Abbonamento annuale adulti	660 CHF	600 CHF
	Abbonamento 5 mesi adulti	300 CHF	280 CHF
	Abbonamento annuale AVS/AI	330 CHF	290 CHF
	Abbonamento 5 mesi AVS/AI	150 CHF	130 CHF
	Abbonamento annuale ragazzi + studenti	240 CHF	220 CHF
	Abbonamento 5 mesi ragazzi + studenti	110 CHF	100 CHF
Abbonamento 5 mesi bambini	70 CHF	60 CHF	

### PISCINA COPERTA – SAVOSA

<b>Contatti</b>	Informazioni presso A-Club Fitness and Wellness ☎ 091/966.13.13 ✉ Via Centro sportivo 5, 6942 Savosa 💻 <a href="http://www.a-club.ch">www.a-club.ch</a> ✉ <a href="mailto:info@a-club.ch">info@a-club.ch</a>		
<b>Luogo</b>	Via Centro sportivo 5, 6942 Savosa		
<b>Breve descrizione</b>	Il centro comprende una vasca da 25 m, una vasca da 16 m e una vasca ludica con idromassaggi e scivoli. Vengono anche organizzati dei corsi in acqua genitore-bambino e corsi di nuoto per bambini a partire dai 3 anni.		

<b>Orari</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Lunedì – venerdì: 06.30 – 23.00 (termine attività: 22.45)</li> <li>▪ Sabato e domenica: 09.00 – 20.00 (termine attività: 19.45)</li> </ul>
<b>Costi</b>	Contattare direttamente i responsabili.

### PISTA ATLETICA DELL' ARENA SPORTIVA CAPRIASCA – VAL COLLA





<b>Contatti</b>	Informazioni presso l'Arena Sportiva ☎ 091/943.36.36 (dal lunedì al venerdì 10.00 – 11.30 e 15.00 – 16.30) ✉ CP 347, 6950 Tesserete 🌐 <a href="http://www.arenasportiva.ch">www.arenasportiva.ch</a> ✉ <a href="mailto:info@arenasportiva.ch">info@arenasportiva.ch</a>
<b>Luogo</b>	Via alle Pezze, Stabile ARCA, 6950 Tesserete
<b>Breve descrizione</b>	Lo stadio è dotato di un anello per l'atletica di 400 m, di pedane per il salto in alto e in lungo e il lancio del peso. Su richiesta è possibile avere a disposizione il campo per il lancio del disco e del giavellotto (senza pedane).
<b>Orari</b>	L'anello è aperto al pubblico giornalmente nelle ore diurne (di regola dalle 8.00 alle 17.00), compatibilmente con il programma di utilizzo in particolare da parte del FC Stella Capriasca e dell'Unione Sportiva Capriaschese.
<b>Costi</b>	Privati: accesso libero Enti, società e gruppi: consultare il regolamento comunale per le tariffe del centro sportivo disponibile sul sito internet

### PISTA DA GHIACCIO – RESEGA (LUGANO)





<b>Contatti</b>	Informazioni presso la pista Resega ☎ 058/866.68.30 ✉ Piste della Resega, Via Chiosso, 6948 Porza 🌐 <a href="http://www.lugano.ch/sport">www.lugano.ch/sport</a> ✉ <a href="mailto:sport@lugano.ch">sport@lugano.ch</a>		
<b>Luogo</b>	Piste della Resega, Via Chiosso, 6948 Porza		
<b>Breve descrizione</b>	Struttura con due piste di ghiaccio.		
<b>Orari</b>	<u>Orario d'apertura da metà settembre a fine marzo</u> Lunedì - venerdì: 8.30 – 11.30 / 14.00 – 16.45 Sabato: 14.00 – 16.45 / 20.30 – 23.00 Domenica: 14.00 – 16.30  <u>Pattinaggio con bastone</u> Venerdì: 20.30 – 23.00 Domenica: 9.45 – 11.00		
<b>Costi</b>		Prezzi normali	Prezzi con tessera Lugano Card
	Entrata singola adulti	8 CHF	7 CHF
	Entrata singola ragazzi (9-20 anni), studenti + tessera AVS/AI	7 CHF	6 CHF
	Entrata singola bambini (3-8 anni)	3 CHF	2 CHF

	Stagionale adulti	330 CHF	270 CHF
	Stagionale ragazzi e studenti + AVS/AI	190 CHF	155 CHF
	Noleggio pattini	6 CHF	6 CHF




### SKATE PARK DELL'ARENA SPORTIVA CAPRIASCA – VAL COLLA

<b>Contatti</b>	Informazioni presso l'Arena Sportiva  091/943.36.36  CP 347, 6950 Tesserete  <a href="http://www.arenasportiva.ch">www.arenasportiva.ch</a>  <a href="mailto:info@arenasportiva.ch">info@arenasportiva.ch</a>
<b>Luogo</b>	Via alle Pezze, Stabile ARCA, 6950 Tesserete
<b>Orari</b>	Tutti i giorni dalle 14.00 alle 19.00.
<b>Costi</b>	Accesso libero

### STABILIMENTI BALNEARI AL LAGO – LIDO DI SAN DOMENICO (LUGANO)

<b>Contatti</b>	Informazioni presso il lido  058/866.69.14  Sentiero di Gandria 12, 6976 Castagnola  <a href="http://www.lugano.ch/sport">www.lugano.ch/sport</a>  <a href="mailto:sport@lugano.ch">sport@lugano.ch</a>		
<b>Luogo</b>	Sentiero di Gandria 12, 6976 Castagnola		
<b>Breve descrizione</b>	Stabilimento balneare al lago, circondato da boschi e flora.		
<b>Orari</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Aprile: 10.00 – 16.00 (entrata gratuita)</li> <li>▪ Da maggio a inizio giugno: 9.00 – 18.30</li> <li>▪ Da inizio giugno a fine agosto: 9.00 – 20.00</li> <li>▪ Da inizio settembre a metà settembre: 9.00 – 18.30</li> </ul>		
<b>Costi</b>		Prezzi normali	Prezzi con tessera Lugano Card
	Mese di aprile	gratis	gratis
	Entrata singola adulti	6 CHF	5 CHF
	Entrata singola AVS/AI + ragazzi (9-20 anni) e studenti con tessera	4 CHF	3 CHF
	Entrata singola bambini (3-8 anni)	3 CHF	2 CHF
	Entrata 12.00-14.00 e dopo le 16.00 – adulti	4 CHF	3 CHF
	Entrata 12.00-14.00 e dopo le 16.00 – ragazzi, studenti con tessera, AVS/AI	4 CHF	3 CHF

### STABILIMENTI BALNEARI AL LAGO – LIDO RIVA CACCIA (LUGANO)





<b>Contatti</b>	Informazioni presso il lido  058/866.69.11  Riva Caccia, 6900 Lugano  <a href="http://www.lugano.ch/sport">www.lugano.ch/sport</a>
-----------------	--

	✉ <a href="mailto:sport@lugano.ch">sport@lugano.ch</a>		
<b>Luogo</b>	Riva Caccia, 6900 Lugano		
<b>Breve descrizione</b>	Stabilimento balneare al lago, vicino al lungolago e al centro città.		
<b>Orari</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Aprile: 10.00 – 16.00 (entrata gratuita)</li> <li>▪ Da maggio a inizio giugno: 9.00 – 18.30</li> <li>▪ Da inizio giugno a fine agosto: 9.00 – 20.00</li> <li>▪ Da inizio settembre a metà settembre: 9.00 – 18.30</li> </ul>		
<b>Costi</b>		Prezzi normali	Prezzi con tessera Lugano Card
	Mese di aprile	gratis	gratis
	Entrata singola adulti	6 CHF	5 CHF
	Entrata singola AVS/AI + ragazzi (9-20 anni) e studenti con tessera	4 CHF	3 CHF
	Entrata singola bambini (3-8 anni)	3 CHF	2 CHF
	Entrata 12.00-14.00 e dopo le 16.00 – adulti	4 CHF	3 CHF
	Entrata 12.00-14.00 e dopo le 16.00 – ragazzi, studenti con tessera, AVS/AI	4 CHF	3 CHF

**Società, associazioni, club o corsi organizzati dall'Arena Sportiva Capriasca –  
Val Colla**





**ALPINISMO**

**CLUB ALPINO SVIZZERO (CAS) – SEZIONE TICINO**

<b>Contatti</b>	Informazioni presso il club  091/924.21.65 (mercoledì sera)  CP 4612, 6904 Lugano  <a href="http://www.casticino.ch">www.casticino.ch</a>  <a href="mailto:info@casticino.ch">info@casticino.ch</a>
<b>Breve descrizione</b>	Il Club Alpino Svizzero si occupa di organizzare gite e incontri di escursionismo, alpinismo, rampichino, sci alpinismo, racchette e arrampicata su roccia e ghiaccio.
<b>Luogo</b>	Sede sociale: c/o Canvetto Luganese, Via Simen 14b, 6900 Lugano. Segretaria presente in sede, di regola, il mercoledì sera dalle 18:00 alle 19:30. Possibilità di accedere alla biblioteca per consultare guide e cartine e prendere in prestito o acquistare libri.
<b>Corsi</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Gruppo Mini e Spider (9-14 anni): uscite giornaliere di preparazione + settimana estiva di escursione e d'introduzione all'alpinismo e all'arrampicata.</li></ul>
<b>Costi</b>	Quota di adesione <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Giovane (dai 6 ai 22 anni): 40 CHF</li><li>▪ Adulto: 117 CHF il primo anno, 87 CHF dal secondo anno</li><li>▪ Famiglia: 200 CHF il primo anno, 150 CHF da secondo anno</li></ul> <p>I prezzi delle singole escursioni sono comunicati separatamente. I soci del Club Alpino Svizzero possono usufruire di determinati sconti nelle capanne.</p> <p>Possibile anche l'ingresso alla palestra di arrampicata ubicata nello stadio di Cornaredo. I costi dell'abbonamento ammontano a:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Giovani fino ai 22 anni: 30 CHF (+ 100 CHF deposito per clip)</li><li>▪ Socio CAS: 50 CHF (+ 100 CHF deposito per clip)</li><li>▪ Non socio: 80 CHF (+ 100 CHF deposito per clip)</li></ul>

**ARTI MARZIALI**

**JUDO WAZA CAPRIASCA**





<b>Contatti</b>	Informazioni presso il Judo Waza Capriasca  091/943.37.57  6954 Sala Capriasca  <a href="http://www.judo-capriasca.ch">www.judo-capriasca.ch</a>  <a href="mailto:info@judo-capriasca.ch">info@judo-capriasca.ch</a>
<b>Breve descrizione</b>	L'attività si rivolge a ragazzi e ragazze a partire dagli 8 anni di età.

<b>Luogo</b>	Palestra scuola elementare di Tesserete e scuola consortile di Ponte Capriasca
<b>Corsi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Lunedì dalle 18.00 alle 19.00 presso la scuola elementare di Tesserete</li> <li>▪ Venerdì dalle 18.30 alle 19.30 presso la scuola consortile di Ponte Capriasca</li> </ul>
<b>Costi</b>	Tassa annuale <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ragazzi/e (nati nel 2001 e dopo): 180 CHF</li> <li>▪ Giovani (nati nel 1995-2000): 210 CHF</li> <li>▪ Soci attivi adulti (nati nel 1994 e prima): 250 CHF</li> <li>▪ Licenza Federazione Svizzera di Judo (obbligatoria da cintura gialla): 50 CHF</li> </ul>

### INTERNATIONAL ACADEMY OF CHINESE MARTIAL ARTS (IACMA)




<b>Contatti</b>	Informazioni presso la sede  091/941.78.66  <a href="http://www.iacma.com">www.iacma.com</a>  <a href="mailto:info@iacma.com">info@iacma.com</a>
<b>Breve descrizione</b>	L'International Academy of Chinese Martial Arts offre corsi di discipline marziali cinesi per bambini a partire dai 3 anni di età.
<b>Luogo</b>	Via Sonvico 9 (zona Centro sportivo di Cornaredo), Lugano
<b>Corsi</b>	L'Accademia offre corsi di: Gongfu wushu, Taijiquan, Doyin e Qigong, sport da combattimento sandà e shoot boxing, difesa personale street fighting e ginnastica orientale. Possibilità di effettuare anche lezioni private e partecipare a campi estivi. Maggiori dettagli sui corsi e gli allenamenti sul sito o contattare direttamente i responsabili.
<b>Costi</b>	Contattare direttamente i responsabili.

### JUDO BUDO CLUB LUGANO



<b>Contatti</b>	Informazioni presso il Club  091/971.28.01  Via al Chioso 7, Lugano  <a href="http://www.jbclugano.ch">www.jbclugano.ch</a>  direttamente dal sito internet
<b>Breve descrizione</b>	Corsi di Judo, Karatè e Aiki-Jitsu per bambini a partire dai 7 anni con allenamenti 1 o 2 volte alla settimana.
<b>Luogo</b>	Palestra Materassina 1 e 2, Via al Chioso, Lugano.
<b>Corsi e orari</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Judo bambini (cinture bianche): lunedì dalle 17.45 alle 18.45</li> <li>▪ Judo bambini (cinture colorate): lunedì dalle 17.45 alle 18.45, mercoledì dalle 17.30 alle 18.30</li> <li>▪ Aiki-jitsu bambini (cinture colorate): martedì dalle 18.00 alle 19.00</li> <li>▪ Karate (cinture bianche, colorate): giovedì dalle 18.15 alle 19.15</li> </ul>
<b>Costi</b>	Contattare direttamente i responsabili.



### SAM NANBUDO MASSAGNO





<b>Contatti</b>	Informazioni presso Michele Schirinzi (presidente)  076/616.69.96  <a href="http://www.sam-nanbudo.ch">www.sam-nanbudo.ch</a>  <a href="mailto:mikyschiri@ticino.com">mikyschiri@ticino.com</a> o <a href="mailto:samnanbudo@yahoo.it">samnanbudo@yahoo.it</a> (segretaria)
<b>Breve descrizione</b>	Il Nanbudo è un'arte marziale che combina non solo le tecniche di combattimento, ma anche l'equilibrio del corpo e dello spirito. Per bambini a partire dai 6 anni.
<b>Luogo</b>	Palestra, Via Cabione, 6900 Massagno
<b>Corsi e orari</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Bambini principianti e cinture bianche: lunedì e giovedì dalle 18.30 alle 19.15</li><li>▪ Ragazzi cinture colorate fino alla marrone: lunedì e giovedì dalle 19.15 alle 20.30</li></ul>
<b>Costi</b>	Contattare direttamente i responsabili.

### SHOTOKAN KARATE PREGASSONA

<b>Contatti</b>	Informazioni presso  <a href="http://www.karatepregassona.ch">www.karatepregassona.ch</a>  <a href="mailto:info@karatepregassona.ch">info@karatepregassona.ch</a>
<b>Breve descrizione</b>	Il Shotokan Karate Pregassona offre corsi di Shotokan (un particolare stile di Karate) per bambini a partire dagli 8 anni.
<b>Luogo</b>	Palestre delle scuole elementari Probello Pregassona
<b>Corsi e orari</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Bambini: lunedì dalle 18.00 alle 19.00 e giovedì dalle 18.30 alle 19.30</li></ul>
<b>Costi</b>	Contattare direttamente i responsabili.

### ATLETICA

#### UNIONE SPORTIVA CAPRIASCHESE – SEZIONE ATLETICA

<b>Contatti</b>	Informazioni presso  091/943.36.73 o 079/579.44.28  CP 6, 6954 Bigorio  <a href="http://www.uscatletica.ch">www.uscatletica.ch</a>  <a href="mailto:info@uscatletica.ch">info@uscatletica.ch</a>
<b>Breve descrizione</b>	L'Unione Sportiva Capriaschese organizza corsi di atletica per bambini a partire dalla 1 <sup>a</sup> elementare.
<b>Luogo</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Arena sportiva Capriasca – Val Colla</li><li>▪ Palestra delle scuole medie di Tesserete (in caso di brutto tempo)</li></ul>
<b>Corsi e orari</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ 1<sup>a</sup> e 2<sup>a</sup> elementare: giovedì dalle 17.15 alle 18.00</li><li>▪ 3<sup>a</sup>, 4<sup>a</sup> e 5<sup>a</sup> elementare: martedì dalle 17.15 alle 18.30</li></ul>
<b>Costi</b>	Tassa sociale <ul style="list-style-type: none"><li>▪ individuale: 70 CHF</li><li>▪ famiglie: 200 CHF</li></ul>

### **CORSO ESTIVO DI TRIATHLON PRESSO L'ARENA SPORTIVA CAPRIASCA – VAL COLLA**

<b>Contatti</b>	Informazioni presso l'Arena Sportiva ☎ 091/943.36.36 (dal lunedì al venerdì 10.00 – 11.30 e 15.00 – 16.30) ✉ CP 347, 6950 Tesserete 💻 <a href="http://www.arenasportiva.ch">www.arenasportiva.ch</a> ✉ <a href="mailto:info@arenasportiva.ch">info@arenasportiva.ch</a>
<b>Luogo</b>	Via alle Pezze, Stabile ARCA, 6950 Tesserete
<b>Breve descrizione</b>	L'Arena sportiva organizza durante l'estate un corso di triathlon per bambini e ragazzi dai 5 agli 11 anni.
<b>Corsi e orari</b>	Una settimana a luglio dalle 9.00 alle 11.00
<b>Costi</b>	85 CHF per i domiciliati e 100 CHF per i non domiciliati

### **BADMINTON, SQUASH, TENNIS DA TAVOLO**

#### **AMICI BADMINTON CADRO**

<b>Contatti</b>	Informazioni presso Sonja Walser ☎ 091/943.31.27 ✉ Casa Sünneli, 6965 Cadro 💻 <a href="http://www.badminton-cadro.ch">www.badminton-cadro.ch</a> ✉ <a href="mailto:info@badminton-cadro.ch">info@badminton-cadro.ch</a>
<b>Luogo</b>	Palestra scuola elementare di Cadro
<b>Breve descrizione</b>	Amici Badminton Cadro offre corsi di badminton per bambini a partire da 8 anni.
<b>Corsi e orari</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Ragazzi: venerdì dalle 16.45 alle 18.15</li><li>▪ Ragazzi molto buoni: mercoledì dalle 20.00 alle 22.00 (con il gruppo degli adulti)</li></ul>
<b>Costi</b>	Gruppo giovanile venerdì, tassa per un anno scolastico: 80 CHF Gruppo domenica: <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Adulti: 100 CHF</li><li>▪ Studenti o apprendisti (fino a 25 anni) e pensionati: 60 CHF</li><li>▪ Nucleo familiare: un genitore con un figlio 120 CHF, da tre e più 180 CHF</li></ul> Possibilità per i non soci di provare una volta al costo di 10 CHF (incluso istruzione e materiale), rimborsabili in caso si diventi soci attivi.

#### **BADMINTON CLUB LUGANO**

<b>Contatti</b>	Informazioni presso Gordon Carlstrom (presidente) e Massimo Bianchetto (segretario e monitore G+S) ☎ 091/943.55.04 (Gordon Carlstrom) ☎ 079/542.14.38 (Massimo Bianchetto) ✉ c/o Massimo Bianchetto, Via Geretta 7, 6900 Lugano 💻 <a href="http://www.badminton-lugano.ch">www.badminton-lugano.ch</a> ✉ <a href="mailto:info@badminton-lugano.ch">info@badminton-lugano.ch</a>
-----------------	--

<b>Luogo</b>	Scuole medie di Pregassona o Scuole elementari di Besso
<b>Corsi e orari</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Tutti i livelli: martedì dalle 20.30 alle 22.00 (Pregassona)</li><li>▪ Esperti: giovedì dalle 20.00 alle 22.00 (Besso)</li></ul>
<b>Costi</b>	Tassa annuale <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Ragazzi, studenti e disoccupati: 100 CHF</li><li>▪ Adulti: 150 CHF</li></ul>

### **SOCIETÀ TENNISTAVOLO LUGANO**

<b>Contatti</b>	Informazioni presso la sede <ul style="list-style-type: none"><li>☎ 079/619.49.56</li><li>✉ Palestra polisportiva, Via al Chioso 7, 6900 Lugano</li><li>💻 <a href="http://www.sttlugano.ch">www.sttlugano.ch</a></li><li>✉ <a href="mailto:info@sttlugano.ch">info@sttlugano.ch</a></li></ul>
<b>Luogo</b>	Palestra Polisportiva, Via al Chioso, Cassarate
<b>Corsi e orari</b>	Giovani principianti in genere hanno 2 allenamenti a settimana. Giorni e orari degli allenamenti scaricabili dal sito internet.
<b>Costi</b>	Tassa sociale annuale <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Juniores (&lt; 12 anni): 110 CHF</li><li>▪ Adulti: 200 CHF</li></ul>

### **SQUASH TEAM LUGANO**

<b>Contatti</b>	Informazioni presso il signor Guarneri <ul style="list-style-type: none"><li>☎ 079/413.78.48</li><li>✉ CP 126, 6907 Lugano</li><li>💻 <a href="http://www.squashlugano.ch">www.squashlugano.ch</a></li><li>✉ <a href="mailto:info@squashlugano.ch">info@squashlugano.ch</a></li></ul>
<b>Breve descrizione</b>	Per i bambini, su richiesta, esiste la possibilità di seguire una lezione per conoscere questa disciplina in piccoli gruppi e con l'aiuto di genitori o insegnanti. Sempre su richiesta, se ci fosse un numero sufficiente di ragazzi interessati, vi è la possibilità di organizzare un corso durante il fine settimana.
<b>Luogo</b>	Centro Panoramica, Cadro
<b>Corsi, orari e costi</b>	Contattare direttamente i responsabili.

### **BALLO**


### **SWEET DANCE**

<b>Contatti</b>	Informazioni presso il responsabile dei corsi <ul style="list-style-type: none"><li>☎ 076/304.83.84</li><li>✉ Via alle Pezze, Edificio Arca, 6950 Tesserete</li><li>💻 <a href="http://www.sweetdance.ch">www.sweetdance.ch</a></li><li>✉ <a href="mailto:Info.sweetdance@gmail.com">Info.sweetdance@gmail.com</a></li></ul>
-----------------	---





<b>Breve descrizione</b>	La Sweet Dance offre corsi di mamma e bambino, latino americano, danza classica, danza moderna contemporanea, ritmo e movimento, latino americano e gruppo e hip-hop/break dance.
<b>Luogo</b>	Via alle Pezze, Stabile ARCA, 6950 Tesserete
<b>Corsi e orari</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Mamma e bambino (dai 2 anni): giovedì alle 10.00</li> <li>▪ Ritmo e movimento: principianti (4-6 anni) mercoledì alle 13.10, avanzati (6-10 anni) mercoledì alle 14.20</li> <li>▪ Danza classica:                         <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Corso preparatorio (4-6 anni) martedì dalle 16.00 alle 16.45</li> <li>➤ Corso elementari (7-9 anni): martedì dalle 17.00 alle 17.45</li> <li>➤ Corso elementari (10-14 anni): martedì dalle 18.00 alle 18.45</li> </ul> </li> <li>▪ Danza moderna contemporanea principianti (10-15 anni): martedì alle 19.00</li> <li>▪ Hip-hop/Break dance: principianti (7-13 anni) giovedì alle 17.00, avanzati alle 18.00</li> <li>▪ Latino americano ragazzi gruppo misto: mercoledì alle 16.45</li> </ul>
<b>Costi</b>	Bambini e ragazzi (5-15 anni compiuti): <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Tassa iscrizione obbligatoria per nuovi allievi (dai 5 ai 18 anni): 50 CHF</li> <li>▪ Corso annuale (1 lezione da 60 minuti/settimana): 500 CHF, se più corsi o ore in settimana 800 CHF</li> </ul>

## CALCIO

### **CAMPO ESTIVO DI CALCIO PRESSO L'ARENA SPORTIVA CAPRIASCA – VAL COLLA**

<b>Contatti</b>	Informazioni presso l'Arena Sportiva  091/943.36.36 (dal lunedì al venerdì 10.00 – 11.30 e 15.00 – 16.30)  CP 347, 6950 Tesserete  <a href="http://www.arenasportiva.ch">www.arenasportiva.ch</a>  <a href="mailto:info@arenasportiva.ch">info@arenasportiva.ch</a>
<b>Luogo</b>	Via alle Pezze, Stabile ARCA, 6950 Tesserete
<b>Breve descrizione</b>	L'Arena organizza un campo estivo di calcio per bambini dagli 8 ai 13 anni.
<b>Corsi e orari</b>	Una o due settimane tra giugno e agosto dalle 9.30 alle 17.00. Il corso comprende due allenamenti, il pranzo e relax in piscina.
<b>Costi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1 settimana: 180 CHF (domiciliati), 230 CHF (non domiciliati)</li> <li>▪ 2 settimane: 300 CHF (domiciliati), 350 CHF (non domiciliati)</li> </ul>

### **FOOTBALL CLUB STELLA CAPRIASCA**

<b>Contatti</b>	Informazioni presso il responsabile tecnico del settore giovanile Edo Carrasco  091/930.96.57 o 079/820.68.86  CP 133, 6950 Tesserete  <a href="http://www.fcstellacapriasca.ch">www.fcstellacapriasca.ch</a>  <a href="mailto:stella.capriasca@bluewin.ch">stella.capriasca@bluewin.ch</a>
-----------------	---

<b>Breve descrizione</b>	Il Football Club Stella Capriasca propone allenamenti di calcio per bambini a partire dai 5 anni.
<b>Luogo</b>	Arena Sportiva Capriasca – Val Colla
<b>Corsi e orari</b>	Scuola calcio (ragazzi 5-8 anni e ragazze 5-9 anni): mercoledì dalle 13.45 alle 15.15 da settembre a metà novembre e da metà marzo fino alla fine dell'anno scolastico. I ragazzi dai 6 anni durante la stagione partecipano ad alcuni tornei. Per i bambini più grandi contattare direttamente i responsabili.
<b>Costi</b>	Scuola calcio <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Quota stagionale: 30 CHF</li><li>▪ Dotazione obbligatoria (zaino, maglietta, calzoncini, calze) che dura di regola due stagioni: 50 CHF</li><li>▪ Sono a disposizione gratuitamente alcune scarpe da calcio.</li></ul> Per ulteriori informazioni contattare i responsabili.

## CANOTTAGGIO

### **SOCIETÀ CANOTTIERI CERESIO GANDRIA-CASTAGNOLA**

<b>Contatti</b>	Informazioni presso la società <ul style="list-style-type: none"><li>☎ 091/971.57.77</li><li>💻 <a href="http://www.scceresio.ch">www.scceresio.ch</a></li><li>✉ <a href="mailto:info@scceresio.ch">info@scceresio.ch</a></li></ul>
<b>Breve descrizione</b>	La Società Canottieri Ceresio Gandria-Castagnola offre corsi d'introduzione al canottaggio per ragazzi a partire dai 12 anni di età.
<b>Luogo</b>	Sentiero di Gandria, 6976 Castagnola
<b>Corsi e costi</b>	Contattare direttamente la società.

## CICLISMO

### **VELO CLUB LUGANO**

<b>Contatti</b>	Informazioni presso Thomas Ziegler (responsabile commissione sportiva) <ul style="list-style-type: none"><li>☎ 091 858 35 46 o 079/459.65.20 (ore serali)</li><li>✉ CP 6562, 6901 Lugano</li><li>💻 <a href="http://www.veloclublugano.ch">www.veloclublugano.ch</a></li><li>✉ <a href="mailto:info@veloclublugano.ch">info@veloclublugano.ch</a></li></ul>
<b>Breve descrizione</b>	Il Velo Club Lugano, oltre ad avere tesserati che praticano regolarmente il ciclismo, offre una scuola di ciclismo indirizzata a bambini e ragazzi dagli 8 ai 15 anni. La scuola di ciclismo dà la possibilità di muoversi in bicicletta lontani dal traffico, di apprendere e migliorare la tecnica, di seguire percorsi di abilità e di partecipare a diversi giochi.
<b>Corsi e orari</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Scuola di ciclismo (8-15 anni): allenamenti ogni lunedì dalle 19.45 alle 21.00 da</li></ul>

	settembre a ottobre e da marzo a giugno (Pista di Cornaredo, Lugano). <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Corsi di MTB (10-15 anni): ogni mercoledì pomeriggio e sabato mattina da marzo a giugno e da settembre a metà ottobre (boschi di Tesserete, lungo il Vedeggio e Cademario)</li> <li>▪ Corsi di ciclismo in circuito chiuso al traffico motorizzato (8-15 anni): venerdì sera (AIL di Muzzano)</li> </ul>
<b>Costi</b>	La scuola di ciclismo è gratuita. I ragazzi dovrebbero avere a disposizione una bicicletta da corsa o un rampichino (conforme alle norme della circolazione stradale).

### CORSA D'ORIENTAMENTO

#### **ASCO LUGANO – CORSA D'ORIENTAMENTO**

<b>Contatti</b>	Informazioni presso l'ASCO Lugano ✉ CP 5077, 6900 Lugano 🌐 <a href="http://www.asco-lugano.ch">www.asco-lugano.ch</a>
<b>Breve descrizione</b>	L'ASCO Lugano offre corsi di corsa d'orientamento a partire dalla terza elementare.
<b>Luogo</b>	Scuole medie di Pregassona o Palestra Scuole elementari, Tesserete
<b>Corsi e orari</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Mercoledì dalle 17.30 alle 19.00 presso le scuole medie di Pregassona</li> <li>▪ Venerdì 18.15-20.00 presso la palestra delle scuole elementari di Tesserete</li> </ul> Sono inoltre possibili allenamenti in altri luoghi nel caso di esercitazioni pratiche. Un calendario con le attività è presente sul sito internet dell'associazione.
<b>Costi</b>	Tassa sociale annuale <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Giovani (fino ai 20 anni): 70 CHF</li> <li>▪ Adulti (dai 21 anni): 100 CHF</li> <li>▪ Famiglie: 250 CHF</li> </ul>

#### **CORSO ESTIVO DI CORSA D'ORIENTAMENTO PRESSO L'ARENA SPORTIVA CAPRIASCA – VAL COLLA**

<b>Contatti</b>	Informazioni presso l'Arena Sportiva ☎ 091/943.36.36 (dal lunedì al venerdì 10.00 – 11.30 e 15.00 – 16.30) ✉ CP 347, 6950 Tesserete 🌐 <a href="http://www.arenasportiva.ch">www.arenasportiva.ch</a> ✉ <a href="mailto:info@arenasportiva.ch">info@arenasportiva.ch</a>
<b>Luogo</b>	Via alle Pezze, Stabile ARCA, 6950 Tesserete
<b>Breve descrizione</b>	L'Arena sportiva organizza durante l'estate un corso di corsa d'orientamento per ragazzi dai 9 ai 14 anni.
<b>Corsi e orari</b>	Una settimana a giugno dalle 14.00 alle 16.00
<b>Costi</b>	85 CHF per i domiciliati e 100 CHF per i non domiciliati

### GRUPPO CORSE D'ORIENTAMENTO AGET LUGANO

<b>Contatti</b>	Informazioni presso ✉ CP 319, 6965 Cadro 💻 <a href="http://www.coaget.ch">www.coaget.ch</a> ✉ <a href="mailto:info@coaget.ch">info@coaget.ch</a>
<b>Breve descrizione</b>	Il Gruppo Corse d'Orientamento Aget Lugano organizza corsi per bambini a partire dai 6 anni.
<b>Luogo</b>	Palestra Centro scuole professionali, Trevano (inverno) Boschi del Luganese (primavera, autunno)
<b>Corsi e orari</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Corso principianti (6-12 anni e oltre): mercoledì dalle 16.30 alle 18.00 (primavera e autunno)</li><li>▪ Allenamento regolare per tutti: venerdì dalle 18.30 alle 20.30 (tutto l'anno)</li></ul>
<b>Costi</b>	Contattare direttamente i responsabili.

### GRUPPO ORIENTISTI LUGANO E DINTORNI (GOLD)

<b>Contatti</b>	Informazioni presso Daniela Guglielmetti ☎ 091/605.15.53 o 079/635.39.77 ✉ Gruppo Orientisti Lugano e dintorni (GOLD), c/o Daniela Guglielmetti, Via Campagnola 3, 6928 Manno 💻 <a href="http://www.gold-savosa.ch">www.gold-savosa.ch</a> ✉ <a href="mailto:dguglielmetti@bluewin.ch">dguglielmetti@bluewin.ch</a>
<b>Breve descrizione</b>	Il Gruppo Orientisti Lugano e Dintorni organizza allenamenti per bambini a partire dagli 8 anni.
<b>Luogo</b>	Palestra Liceo Lugano 2, Savosa
<b>Corsi e orari</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Mercoledì dalle 18.30 alle 20.00</li><li>▪ Venerdì dalle 17.30 alle 19.00</li></ul> Il calendario con tutte le attività proposte dal Gruppo Orientisti è presente sul sito internet.
<b>Costi</b>	Tassa annuale: 80 CHF





### DISCO SU GHIACCIO

### HOCKEY CLUB CERESIO

<b>Contatti</b>	Informazioni presso il segretariato ☎ 079/671.24.22 ✉ CP 5727, 6901 Lugano 💻 <a href="http://www.hc-ceresio.ch">www.hc-ceresio.ch</a> ✉ <a href="mailto:info@hc-ceresio.ch">info@hc-ceresio.ch</a> o <a href="mailto:sonja.lachelin@bluewin.ch">sonja.lachelin@bluewin.ch</a> (segretaria)
<b>Breve descrizione</b>	L'Hockey Club Ceresio promuove la pratica del disco su ghiaccio (e pattinaggio) indirizzandosi a ragazzi e ragazze dai 4 anni.





<b>Luogo</b>	Pista aperta a Rivera
<b>Corsi</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ I corsi si svolgono da fine ottobre a fine febbraio.</li><li>▪ Scuola hockey (per chi mette i pattini la prima volta): mercoledì pomeriggio</li><li>▪ Categorie superiori: allenamenti in settimana (di norma 2) a dipendenza della squadra</li></ul> Possibilità di effettuare dei corsi di pattinaggio durante le ore di ginnastica
<b>Costi</b>	I costi dipendono dalla categoria in cui viene iscritto il bambino. Contattare direttamente i responsabili per ulteriori dettagli.

### HOCKEY CLUB LUGANO

<b>Contatti</b>	Informazioni presso la segreteria della sezione giovanile  091/935.19.33  CP 4226, 6904 Lugano  <a href="http://www.hclugano.ch">www.hclugano.ch</a> (cliccare su "sezione giovanile")  <a href="mailto:sezionegiovanile@hclugano.ch">sezionegiovanile@hclugano.ch</a>
<b>Breve descrizione</b>	La sezione giovanile dell'Hockey Club Lugano conta numerosi iscritti a partire dai 3-4 anni suddivisi in diverse categorie. Per prima cosa i bambini imparano a pattinare e dopo viene loro insegnato il gioco dell'hockey.
<b>Corsi e orari</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Principianti A: lunedì dalle 17.00 alle 18.00 e mercoledì dalle 14.30 alle 15.15</li><li>▪ Principianti B (principianti del secondo anno): mercoledì dalle 15.15 alle 16.00 e venerdì dalle 16.45 alle 17.45</li></ul> Per ulteriori informazioni contattare direttamente la segreteria della sezione giovanile e consultare il programma con i dettagli delle singole settimane.
<b>Costi</b>	Costo stagione (settembre-marzo): 150 CHF Vengono dati in prestito casco con griglia e paraginocchi con una cauzione di 120 CHF.

### EQUITAZIONE

#### SCUDERIA JAVA

<b>Contatti</b>	Informazioni presso la scuderia  079/457.33.49  Via Cantonale, 6947 Vaglio  <a href="http://www.scuderiajava.ch">www.scuderiajava.ch</a>  <a href="mailto:info@scuderiajava.ch">info@scuderiajava.ch</a>
<b>Breve descrizione</b>	La scuderia Java offre delle lezioni di equitazione per bambini a partire dai 7/8 anni e organizza anche dei momenti per avvicinare al mondo dei cavalli i bambini (a partire dai 6 anni).
<b>Corsi e orari</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Lezioni organizzate nel dopo scuola e il mercoledì pomeriggio, la durata varia a dipendenza del livello dell'allievo:<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Principianti: lezioni private di 30 minuti</li><li>➤ Avanzati: lezioni in gruppo 3/4 cavalli di 50 minuti</li></ul></li></ul>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Iniziative “entriamo nel mondo dei cavalli” (dai 6 anni) nel dopo scuola per avvicinare i bambini al mondo dei cavalli e per il battesimo alla sella</li> </ul>
<b>Costi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Senza abbonamento: 35 CHF/lezione</li> <li>▪ Abbonamento 8 lezioni: 270 CHF</li> </ul>

## **GINNASTICA**

### **SOCIETÀ FEDERALE GINNASTICA (SFG) VALLE DEL VEDEGGIO**

<b>Contatti</b>	Informazioni presso ✉ CP 706, 6807 Taverne 🌐 <a href="http://www.sfgvdv.com">www.sfgvdv.com</a> ✉ <a href="mailto:sfgvdv@bluewin.ch">sfgvdv@bluewin.ch</a>
<b>Luogo</b>	A dipendenza dell'attività: palestra scuole elementari di Tesserete, Ponte Capriasca, Taverne o palestra scuole medie di Tesserete
<b>Breve descrizione</b>	La SFG Valle del Vedeggio propone attività di ginnastica a partire dai 2 anni. Le attività svolte in Capriasca o nelle immediate vicinanze sono: genitore bambino (dai 2 anni), gymnastique (dai 5 anni), sport per bambini (dai 6 anni) e attrezzistica (dai 7 anni).
<b>Corsi e orari</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Genitore-bambino (2-4 anni): dalle 10.15 alle 11.15, giorno da definire, presso le scuole elementari di Ponte Capriasca o martedì dalle 17.30 alle 18.30 presso le scuole elementari di Taverne</li> <li>▪ Sport per bambini (6 anni): venerdì dalle 16.30 alle 17.30 presso le scuole elementari di Tesserete</li> <li>▪ Attrezzistica Test G1 (7-10 anni): lunedì dalle 17.15 alle 18.30 presso le scuole medie di Tesserete</li> <li>▪ Attrezzistica Test G2 (massimo 13 anni): lunedì dalle 18.00 alle 19.30 presso le scuole medie di Tesserete</li> <li>▪ Gymnastique (pre-ritmica, 5-6 anni): giovedì dalle 16.30 alle 17.30 presso le scuole elementari di Taverne</li> </ul>
<b>Costi</b>	Tariffa stagionale giovani: 90 CHF

## **GOLF**

### **GOLF CLUB LUGANO**

<b>Contatti</b>	Informazioni presso la segreteria ☎ 091/606.15.57 ✉ Via Boett 2, 6983 Magliaso 🌐 <a href="http://www.golflugano.ch">www.golflugano.ch</a> ✉ <a href="mailto:info@golflugano.ch">info@golflugano.ch</a>
<b>Breve descrizione</b>	Il Golf Club Lugano offre corsi per juniores dagli 8 anni.
<b>Luogo</b>	Via Boett 2, 6983 Magliaso
<b>Corsi e orari</b>	Il Club svolge lezioni collettive il mercoledì pomeriggio in gruppi di massimo 5

	giocatori suddivisi in tre fasce orarie (13.30-15.00, 15.00-16.30, 16.30-18.00). Test d'entrata obbligatorio per formare i gruppi.
<b>Costi</b>	Quota d'iscrizione <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 300 CHF per i soci juniores del Golf Club Lugano</li> <li>▪ 600 CHF per gli aspiranti soci juniores</li> </ul>

## **HOCKEY SU PRATO**

### **HOCKEY ATHLETIC CLUB LUGANO**

<b>Contatti</b>	Informazioni presso Mike Campana (responsabile settore giovanile) <ul style="list-style-type: none"> <li>☎ 079/465.23.61</li> <li>✉ HAC Lugano, CP 5789, 6901 Lugano</li> <li>💻 <a href="http://www.hacl.ch">www.hacl.ch</a></li> <li>✉ <a href="mailto:hacl@hacl.ch">hacl@hacl.ch</a></li> </ul>
<b>Breve descrizione</b>	L'Hockey Athletic Club Lugano offre una scuola di hockey su prato che si indirizza a ragazzi e ragazze dai 7 ai 15 anni (età ideale per iniziare tra 8 e 13 anni).
<b>Luogo</b>	Campo sintetico presso lo stadio Cornaredo (Campo E)
<b>Corsi e orari</b>	I corsi si svolgono il mercoledì tra le 17.00 e le 19.45 e/o il giovedì dalle 18.15 e le 19.45. Frequenza corsi: 1-2 volte a settimana.
<b>Costi</b>	Contattare direttamente i responsabili.

## **NUOTO, NUOTO SINCRONIZZATO, PALLANUOTO**

### **CAPRIASCA WATER TEAM**

<b>Contatti</b>	Informazioni presso Mike Campana (responsabile settore giovanile) <ul style="list-style-type: none"> <li>☎ 091/930.65.75</li> <li>✉ CP 239, 6950 Tesserete</li> <li>💻 <a href="http://www.capriascawaterteam.ch">www.capriascawaterteam.ch</a></li> <li>✉ <a href="mailto:info@ceresionuoto.com">info@ceresionuoto.com</a></li> </ul>
<b>Breve descrizione</b>	Il Capriasca Water Team organizza attività in acqua in tutto il Ticino a partire dalla nascita. Sono organizzati tre cicli di corsi: settembre-dicembre, gennaio-marzo e marzo-giugno.
<b>Luogo</b>	Lopagno (Fondazione San Gottardo) Trevano (Centro Professionale Artigianale e Industriale)
<b>Corsi e orari</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Genitore-bebé: 10 lezioni da 30 minuti                     <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 1° livello (0-1 anno): martedì dalle 17.00 alle 17.30, sabato dalle 9.15 alle 9.45</li> <li>➤ 2° livello (1-2 anni): martedì dalle 17.30 alle 18.00, sabato dalle 9.45 alle 10.15</li> <li>➤ 3° livello (2-3 anni): sabato dalle 10.15 alle 10.45</li> </ul> </li> <li>▪ Genitore-bambino (3-4½): 10 lezioni di 40 minuti il sabato dalle 10.45 alle 11.15</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Acquagiocando (3-4½): 10 lezioni di 40 minuti il sabato dalle 10.15 alle 10.55 o dalle 11.25 alle 12.05</li> <li>▪ Corsi di nuoto per ragazzi (4½-12 anni): 10 lezioni di 45 minuti. Il giorno del corso dipende dal livello del ragazzo (vedi sito).</li> <li>▪ Gruppo pre-agonistico: gruppo polisportivo per scoprire nuoto, pallanuoto e nuoto sincronizzato: martedì e giovedì dalle 17.30 presso la piscina del Centro Professionale Artigianale e Industriale di Trevano</li> <li>▪ Gruppo pallanuoto acquagol: lunedì dalle 17.10 e venerdì dalle 18.00 presso la piscina del Centro Professionale Artigianale e Industriale di Trevano</li> <li>▪ Nuoto sincronizzato: martedì e giovedì dalle 18.00 alle 19.30 presso la piscina del Centro Professionale Artigianale e Industriale di Trevano</li> </ul>
<b>Costi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Genitore-bebé/bambino, Acquagiocando: 205 CHF per 10 lezioni</li> <li>▪ Corsi di nuoto per ragazzi: 190 CHF per 10 lezioni</li> <li>▪ Gruppo pre-agonistico: 300 CHF/anno</li> <li>▪ Gruppo pallanuoto acquagol, nuoto sincronizzato: 350 CHF/anno</li> <li>▪ Sconto di 20 CHF dal secondo figlio che partecipa allo stesso corso del fratello o della sorella.</li> </ul>


## PALLACANESTRO

### **ASSOCIAZIONE BASKET VIGANELLO LUGANO**



<b>Contatti</b>	Informazioni presso Gianni Bedolla (responsabile minibasket) ✉ CP 368, 6962 Viganello 🌐 <a href="http://www.abvlbasketviganello.ch">www.abvlbasketviganello.ch</a> ✉ <a href="mailto:lagimali.bedolla@bluewin.ch">lagimali.bedolla@bluewin.ch</a>
<b>Breve descrizione</b>	L'Associazione Basket Lugano Viganello offre allenamenti di basket per bambini a partire dai 6 anni.
<b>Luogo</b>	Palestre delle scuole medie di Viganello e del Nuovo Centro Scolastico di Viganello
<b>Corsi e orari</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Cuccioli U8 (6-7 anni): mercoledì dalle 18.00 alle 19.00 presso la palestra del Nuovo Centro Scolastico di Viganello</li> <li>▪ Pulcini U10 (8-9 anni): martedì e giovedì dalle 18.00 alle 19.30 presso la palestra del Nuovo Centro Scolastico di Viganello</li> <li>▪ Propaganda U12 (10-11 anni): mercoledì dalle 18.00 alle 19.30 presso le scuole medie di Viganello e venerdì dalle 18.00 alle 19.30 presso il Nuovo Centro Scolastico di Viganello</li> </ul> Le partite si svolgono invece il sabato.
<b>Costi</b>	Contattare direttamente i responsabili per ulteriori informazioni.

### **BASKET CLUB DENTI DELLA VECCHIA**





<b>Contatti</b>	Informazioni presso ☎ 079 918 36 39 ✉ CP 125, 6964 Davesco-Soragno
-----------------	--

	 <a href="http://www.dentidellavecchia.ch">www.dentidellavecchia.ch</a>  <a href="mailto:bcddv@ticino.com">bcddv@ticino.com</a>
<b>Breve descrizione</b>	Il Basket Club Denti della Vecchia offre corsi/allenamenti di basket per bambini a partire dai 6 anni.
<b>Luogo</b>	Varia a seconda della squadra: palestra scuole elementari di Cadro, palestra scuola media di Pregassona, palestra Bozzoreda o palestra scuola professionale di Trevano
<b>Corsi e orari</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Under 8 (6-7 anni): martedì dalle 17.30 alle 19.00 presso la palestra di Pregassona e mercoledì dalle 18.00 alle 20.00 presso la palestra Bozzoreda</li> <li>▪ Under 10 (8-9 anni): martedì e giovedì dalle 18.00 alle 20.00 presso la palestra di Cadro</li> <li>▪ Under 12 (10-11 anni): allenamenti lunedì dalle 18.00 alle 20.00 presso la palestra Bozzoreda e mercoledì dalle 18.00 alle 20.00 presso la palestra di Cadro</li> </ul> <p>Le partite si svolgono il sabato mattina presso la palestra di Cadro.</p>
<b>Costi</b>	Contattare direttamente i responsabili per ulteriori informazioni.

#### BASKET CLUB VEDEGGIO

<b>Contatti</b>	Informazioni presso il club  c/o Pio Ballabio, Via Girora 26, 6982 Serocca d'Agno  <a href="http://www.basketvedeggio.com">www.basketvedeggio.com</a>  <a href="mailto:basketvedeggio@bluewin.ch">basketvedeggio@bluewin.ch</a>
<b>Breve descrizione</b>	Il Basket Club Vedeggio offre corsi/allenamenti di basket per bambini a partire dai 5-6 anni.
<b>Luogo</b>	Varia a seconda della squadra: palestra scuola elementare di Manno o palestre scuole medie di Gravesano o Agno
<b>Corsi e orari</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Under 8 (6-7 anni, eventualmente 5): mercoledì dalle 18.00 alle 19.00 presso la scuola elementare di Manno</li> <li>▪ Under 10 (8-9 anni): lunedì e giovedì dalle 18.30 alle 19.00 presso la scuola media di Gravesano</li> <li>▪ Under 12 (10-11 anni): lunedì dalle 18.15 alle 19.45 presso la scuola media di Agno e giovedì dalle 18.30 alle 20.00 presso la scuola elementare di Manno</li> </ul>
<b>Costi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Under 8: 150 CHF/anno</li> <li>▪ Under 10 e under 12: 180 CHF</li> <li>▪ Ogni sorella/fratello ha diritto a una tassa sociale agevolata.</li> </ul>

#### CASSARATE BASKET CLUB

<b>Contatti</b>	Informazioni presso Luca Delmenico (responsabile minibasket)  079/319.25.79  CP 244, 6907 Lugano  <a href="http://www.cassaratebasket.com">www.cassaratebasket.com</a>  <a href="mailto:queen1@bluewin.ch">queen1@bluewin.ch</a> o <a href="mailto:segretariato@cassaratebasket.com">segretariato@cassaratebasket.com</a>
-----------------	---

<b>Breve descrizione</b>	Il Cassarate Basket Club propone allenamenti di basket per bambini a partire dai 5 anni.
<b>Luogo</b>	Palestra della scuola elementare di Cassarate
<b>Corsi e orari</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Cuccioli U8 (5-7 anni): mercoledì dalle 16.00 alle 17.30</li> <li>▪ Pulcini U10 (8-9 anni): martedì dalle 17.45 alle 19.15 e venerdì dalle 18.00 alle 19.30</li> <li>▪ Propaganda U12 (10-11 anni): lunedì dalle 18.00 alle 19.30 e mercoledì dalle 17.30 alle 19.00</li> </ul>
<b>Costi</b>	Contattare direttamente i responsabili per ulteriori informazioni.

### LUGANO TIGERS

<b>Contatti</b>	Informazioni presso Anna Scalena (segretaria del movimento giovanile) ☎ 091/921.49.44 ✉ Viale Cassarate 8, 6900 Lugano 💻 <a href="http://www.luganobasket.ch">www.luganobasket.ch</a> ✉ <a href="mailto:basketlugano@bluewin.ch">basketlugano@bluewin.ch</a>
<b>Breve descrizione</b>	Lugano Tigers propone corsi di basket per bambini a partire dai 6 anni.
<b>Luogo</b>	Varia a dipendenza della squadra: palestra scuola elementare Gerra (maggior parte dei gruppi) o scuola elementare e media di Breganzona (due gruppi)
<b>Corsi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ U8 cuccioli (7 anni e più piccoli): 1 allenamento alla settimana</li> <li>▪ U8 cuccioli Breganzona (8 anni e più piccoli): 1 allenamento a settimana</li> <li>▪ U10 pulcini Bianco (9 anni): 2 allenamenti a settimana</li> <li>▪ U10 pulcini Nero (8 anni): 2 allenamenti a settimana</li> <li>▪ U12 propaganda Bianco (10-11 anni avanzati): 2 allenamenti a settimana</li> <li>▪ U12 Propaganda Nero (10-11 anni principianti): 2 allenamenti a settimana</li> </ul> Per maggiori informazioni contattare la segretaria del movimento giovanile.
<b>Costi</b>	Tassa sociale annuale minibasket (U8-U10-U12): 200 CHF

### PALLAVOLO, BEACH VOLLEY

#### BEACH VOLLEY LUGANO

<b>Contatti</b>	Informazioni presso la sede ☎ 091/940.15.45 ✉ Beach Volley Lugano, Via Balestra 9, 6900 Lugano 💻 <a href="http://www.beachvolleylugano.com">www.beachvolleylugano.com</a> ✉ <a href="mailto:info@beachvolleylugano.com">info@beachvolleylugano.com</a>
<b>Breve descrizione</b>	Società di Beach Volley che da maggio a fine luglio propone corsi per ragazzi (età scuole medie). Vi è inoltre la possibilità di tesseramento che permette l'accesso ai campi da gioco.
<b>Luogo</b>	Campi da beach volley, Via Maraini, Pregassona

<b>Corsi e orari</b>	Corsi suddivisi in tre blocchi: uno a maggio-giugno, uno a giugno-luglio e uno a luglio. Ogni corso comprende 6 lezioni della durata di 1 ora.
<b>Costi</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Tesseramento: giovani 40 CHF all'anno; adulti 50 CHF all'anno</li><li>▪ Corsi estivi: 60 CHF per i juniores e 90 CHF per gli adulti per ogni blocco di corso</li></ul>

### **PALLAVOLO LUGANO**

<b>Contatti</b>	Informazioni presso ✉ Pallavolo Lugano, Via Zurigo 35, 6900 Lugano 💻 <a href="http://www.pallavololugano.ch">www.pallavololugano.ch</a> ✉ <a href="mailto:info@pallavololugano.ch">info@pallavololugano.ch</a>
<b>Breve descrizione</b>	Consultare il sito per ulteriori informazioni.

### **VOLLEY LUGANO**

<b>Contatti</b>	Informazioni presso 💻 <a href="http://www.volleylugano.ch">www.volleylugano.ch</a> ✉ <a href="mailto:info@volleylugano.ch">info@volleylugano.ch</a>
<b>Breve descrizione</b>	Società con diversi settori giovanili: Pallavolone, U11 e U13.
<b>Luogo</b>	Varia a dipendenza della squadra e dell'allenamento: palestra scuola professionale di Trevano, scuola media Pregassona, scuole elementari di Davesco, Lambertenghi, Besso, Molino Nuovo o Lamone-Cadempino, liceo 2 di Savosa
<b>Corsi e orari</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Pallavolone: mercoledì dalle 17.30 alle 19.00 presso la scuola professionale di Trevano (palestra D)</li><li>▪ Per le squadre Under 11, Under 13 e Under 15 consultare il sito internet o contattare direttamente la società.</li></ul>
<b>Costi</b>	Contattare direttamente i responsabili.

### **PATTINAGGIO ARTISTICO, DANZA SU GHIACCIO**

#### **CLUB PATTINAGGIO LUGANO**

<b>Contatti</b>	Informazioni presso la segreteria ☎ 091/942.11.66 (dal lunedì al venerdì dalle 14.00 alle 18.00) ✉ Via Chiosso, 6952 Canobbio 💻 <a href="http://www.cpl-lugano.ch">www.cpl-lugano.ch</a> ✉ <a href="mailto:cplugano@hotmail.com">cplugano@hotmail.com</a>
<b>Breve descrizione</b>	Il Club Pattinaggio Lugano offre corsi di pattinaggio per bambini a partire dalla scuola dell'infanzia e corsi di pattinaggio artistico per chi ha già raggiunto dimestichezza con i pattini.
<b>Luogo</b>	Pista della Resega
<b>Corsi e orari</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Pulcini (3½ - 6 anni): da 1 a 2 allenamenti a settimana martedì e/o giovedì dalle 16.00 alle 16.40</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>Programma amatori (a partire da 6 anni): da 1 a 3 allenamenti a settimana (mercoledì, eventualmente anche sabato e/o domenica) e 1 allenamento "off-ice" in palestra</li> </ul> <p>Per ulteriori dettagli consultare il sito internet o contattare direttamente i responsabili.</p>
<b>Costi</b>	<p>Pulcini (possibilità di effettuare delle lezioni di prova):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 lezione a settimana: 230 CHF</li> <li>2 lezioni a settimana: 330 CHF</li> </ul> <p>Amatori (possibilità di effettuare una lezione di prova):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 lezione a settimana: 260 CHF</li> <li>2 lezioni a settimana: 440 CHF</li> <li>3 lezioni a settimana: 520 CHF</li> <li>È sempre incluso anche un allenamento a settimana in palestra "off-ice"</li> </ul>

## RUGBY

### **RUGBY CLUB CASTORI LUGANO (RCCL)**

<b>Contatti</b>	Informazioni presso Tullio Martinenghi ☎ 079/230.05.32 💻 <a href="http://www.castorirugby.blogspot.com">www.castorirugby.blogspot.com</a> ✉ <a href="mailto:castorirugby@gmail.com">castorirugby@gmail.com</a>
<b>Breve descrizione</b>	Club che mira a promuovere la diffusione del minirugby nel Luganese per bambini a partire dai 6 anni.
<b>Luogo</b>	Parco del Castoro, Cureglia
<b>Corsi e orari</b>	Tutti i martedì e giovedì dalle 18.30 alle 20.00.
<b>Costi</b>	La quota di iscrizione è di 210 CHF, da versare dopo i primi tre allenamenti di prova (necessario annunciarsi telefonicamente agli allenatori per le prove). Sconto per il secondo figlio e gratis a partire dal 3° figlio.





## SCHERMA

### **CIRCOLO SCHERMA SAL LUGANO**

<b>Contatti</b>	Informazioni presso ☎ 091/971.37.44 o, fuori orario, 079/945.56.84 ✉ Via al Chioso 7, 6900 Lugano 💻 <a href="http://www.schermalugano.ch">www.schermalugano.ch</a> ✉ <a href="mailto:info@schermalugano.ch">info@schermalugano.ch</a>
<b>Breve descrizione</b>	Il circolo offre una scuola di scherma con vari corsi (fioretto, spada e sciabola) per bambini a partire dai 5-6 anni di età.
<b>Luogo</b>	Sala di scherma, Via al Chioso 7, 6900 Lugano
<b>Corsi e orari</b>	A dipendenza delle esigenze degli iscritti. La palestra è aperta dal lunedì al venerdì dalle 16.30 alle 21.00, tranne il mercoledì in cui apre alle 14.00. Per giovani




	principianti e giovanissimi sono consigliati almeno due allenamenti a settimana mentre per gli atleti con ambizioni agonistiche sono consigliati tre allenamenti a settimana. Vengono inoltre organizzati dei campi estivi di allenamento.
<b>Costi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Possibilità di effettuare delle lezioni di prova gratuite</li> <li>▪ Primo mese di introduzione: 100 CHF</li> <li>▪ Per altre informazioni contattare i responsabili</li> </ul>

### **LUGANO SCHERMA**

<b>Contatti</b>	Informazioni presso Christian Barozzi  078/920.88.75  Associazione Lugano scherma, c/o Studio legale Wicky, Via Soave 9, 6901 Lugano)  <a href="http://www.luganoscherma.com">www.luganoscherma.com</a>  <a href="mailto:christianbarozzi@gmail.com">christianbarozzi@gmail.com</a>
<b>Breve descrizione</b>	Lugano Scherma offre corsi di scherma per bambini a partire dai 5-6 anni di età nel periodo scolastico.
<b>Luogo</b>	Palestra scuole medie Istituto Elvetico, Via Balestra 24, 6900 Lugano
<b>Corsi e orari</b>	Pulcini (5-9 anni): mercoledì dalle 14.00 alle 16.00 e venerdì dalle 17.00 alle 19.00 Benjamins (10-11 anni): mercoledì dalle 15.00 alle 17.30 e venerdì dalle 17.00 alle 19.00
<b>Costi</b>	Quote sociali <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Pulcini: 550 CHF</li> <li>▪ Benjamins, minimes: 725 CHF</li> <li>▪ Giovani: 825 CHF</li> <li>▪ Adulti: 1075 CHF</li> </ul> Possibilità di effettuare 3 lezioni di prova gratuite.

### **SCI, SNOWBOARD**

#### **SCI CLUB CAPRIASCA**

<b>Contatti</b>	Informazioni presso lo Sci Club  CP 101, 6950 Tesserete  <a href="http://www.sccapriasca.ch">www.sccapriasca.ch</a>  <a href="mailto:info@sccapriasca.ch">info@sccapriasca.ch</a>
<b>Breve descrizione</b>	Lo Sci Club Capriasca propone delle uscite sulla neve e un corso a Natale per imparare la pratica dello sci e dello snowboard. Alle uscite possono partecipare ragazzi/e a partire dagli 8 anni. Bambini al di sotto degli 8 anni possono partecipare solo se accompagnati e assistiti da un genitore. Al corso di Natale possono partecipare ragazzi/e dagli 8 ai 15 anni.
<b>Costi</b>	<u>Tasse sociali annuali</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 8-15 anni: 20 CHF</li> <li>▪ A partire dai 16 anni: 30 CHF, 40 CHF o 50 CHF (a dipendenza del tipo di</li> </ul>



	<p>socio)</p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Tassa famiglia: 70 CHF</li></ul> <p><u>Prezzo uscite</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ 6 – 15 anni: 50 CHF per viaggio giornaliera e istruzione, sconto di 10 CHF per il secondo figlio</li><li>▪ Dai 16 anni: 60 CHF per viaggio e giornaliera, 15 CHF solo viaggio</li><li>▪ Da aggiungere 10 CHF se le uscite sono a Laax/Sedrun e 5 CHF per i non soci</li></ul> <p><u>Corso Natale</u>: 450 CHF tutto compreso (vitto, alloggio, giornaliera e trasporto)</p>
--	--

## **SKATE**

### **JOKER SKATE SCHOOL – LUGANO**

<b>Contatti</b>	Informazioni presso Yari Copt ☎ 091/970.11.47 ✉ c/o skatepark Lugano, via Trevano 90, 6900 Lugano 💻 <a href="http://www.thejokershop.ch">www.thejokershop.ch</a> ✉ <a href="mailto:thejokershop@gmail.com">thejokershop@gmail.com</a>
<b>Breve descrizione</b>	La Joker Skate School propone una scuola di skate (corsi collettivi), corsi privati e corsi di street, minirampa e pool per bambini a partire dai 3 anni.
<b>Luogo</b>	Skatepark Lugano, via Trevano 90, 6900 Lugano
<b>Corsi e orari</b>	Due stagioni di 10 lezioni l'una: una in primavera (aprile-metà giugno) e una in autunno (settembre-metà novembre). Porte aperte il primo mercoledì di ogni stagione. <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Kids (fino 8 anni, livello 1): mercoledì dalle 16.00 alle 16.30</li><li>▪ Boys/girls (8-16 anni, livello 1 e 2): mercoledì dalle 17.00 alle 17.45</li></ul>
<b>Costi</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Kids: 5 lezioni 125 CHF, 10 lezioni 250 CHF</li><li>▪ Boys/girls: 5 lezioni 150 CHF, 10 lezioni 250 CHF</li><li>▪ Lezione privata di 50 minuti: 50 CHF</li><li>▪ Lezione semi-collettiva (2-3 persone) di 50 minuti: 40 CHF/persona</li></ul>

## **SKATER/INLINE HOCKEY**

### **INLINE HOCKEY RANGERS LUGANO-SORENGO (IHRLS)**

<b>Contatti</b>	Informazioni presso Renzo Longhi (responsabile settore giovanile) ☎ 079/755.37.04 ✉ IHRLS c/o Edo Maffioletti, CP 13, 6979 Brè s/Lugano 💻 <a href="http://www.ihrls.ch">www.ihrls.ch</a> ✉ <a href="mailto:info@ihrls.ch">info@ihrls.ch</a>
-----------------	---

<b>Breve descrizione</b>	La Società Inline Hockey Rangers Lugano-Sorengo propone una scuola inline per iniziare la pratica di questo sport e diverse squadre. La società mette a disposizione gratuitamente il materiale.
<b>Luogo</b>	Pista di Pregassona (Via Maraini, 6963 Lugano/Pregassona) o Pista di Sorengo
<b>Corsi, orari e costi</b>	Consultare il sito internet per maggiori informazioni.

### **INLINE HOCKEY SAYALUCA CADEMPINO LUGANO**

<b>Contatti</b>	Informazioni presso ✉ CP 459, 6814 Lamone-Cadempino 💻 <a href="http://www.sayaluca.ch">www.sayaluca.ch</a> ✉ <a href="mailto:ihs@bluewin.ch">ihs@bluewin.ch</a>
<b>Breve descrizione</b>	L'Inline Hockey Sayaluca Lugano offre corsi di inline hockey per bambini a partire dai 4 anni.
<b>Luogo</b>	Palazzetto sportivo Palamondo, Cadempino (coperto) o Parco Vira, Savosa (scoperto)
<b>Corsi e orari</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Scuola Inline (principianti e bambini 4-8 anni): sabato dalle 10.00 alle 11.30 a Cadempino</li><li>▪ Squadra Mini (8-12 anni): lunedì dalle 18.30 alle 20.00 a Savosa e sabato dalle 18.00 alle 19.30 a Cadempino</li></ul>
<b>Costi</b>	Contattare direttamente i responsabili.

### **TENNIS**

#### **TENNIS CLUB CAPRIASCA**

<b>Contatti</b>	Informazioni presso il club ☎ 091/943.16.98 ✉ CP 107, 6947 Vaglio 💻 <a href="http://www.tccapriasca.ch">www.tccapriasca.ch</a> ✉ <a href="mailto:tccapriasca@hotmail.com">tccapriasca@hotmail.com</a>
<b>Breve descrizione</b>	Scuola di tennis che offre corsi per bambini a partire dai 4-5 anni.
<b>Luogo</b>	Campi Quartiere Poggio 18A a Tesserete Palestra scuole medie di Tesserete e centro Les Amis Cadempino (periodo invernale)
<b>Corsi e orari</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Corso primaverile (maggio-giugno): 1 ora/settimana</li><li>▪ Corso autunnale (settembre-ottobre): 1 ora/settimana</li><li>▪ Corso estivo intensivo (tra luglio e agosto): 2 ore al mattino dal lunedì al venerdì per 5 giorni</li><li>▪ Corsi invernali:<ul style="list-style-type: none"><li>➤ 1 ora il sabato pomeriggio presso la palestra delle scuole medie di Tesserete (novembre-gennaio e/o febbraio-aprile)</li></ul></li></ul>

	<p>➤ mercoledì pomeriggio per 7 settimane a Cadempino (Les Amis)</p> <p>Affitto campi: i due campi da tennis scoperti sono agibili da maggio a ottobre dalle 8.00 alle 22.00. Nella fascia oraria dalle 17.00 alle 22.00, nei weekend e festivi viene data la priorità ai soci del Tennis Club Capriasca.</p>
<b>Costi</b>	<p>Quota stagionale soci (maggio-ottobre):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Bambini fino 10 anni: 85 CHF</li> <li>▪ Ragazzi 11-18 anni: 100 CHF</li> <li>▪ Apprendisti e studenti: 180 CHF</li> <li>▪ Soci attivi: 280 CHF</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Corso primaverile e autunnale: 90 CHF</li> <li>▪ Corso estivo intensivo: 120 CHF/5 giorni</li> <li>▪ Corso invernale a Tesserete: 120 CHF</li> <li>▪ Corso invernale a Cadempino: 140 CHF</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Affitto campo diurna: 25 CHF/ora (domiciliati 20 CHF)</li> <li>▪ Affitto campo serale: 30 CHF/ora (domiciliati 25 CHF)</li> </ul>

### TIRO CON L'ARCO

#### **ARCIERI DELLA FORESTA LUGANO**

<b>Contatti</b>	<p>Informazioni presso</p> <p>☎ 091/921.19.06</p> <p>✉ c/o Renzo Balmelli, Via Gemmo 5a, 6924 Sorengo</p>
<b>Breve descrizione</b>	Contattare direttamente i responsabili per ulteriori informazioni.

#### **ASSOCIAZIONE TIRO CON L'ARCO LUGANESE (ATAL)**

<b>Contatti</b>	<p>Informazioni presso l'Associazione</p> <p>☎ 078/894.81.72</p> <p>✉ ATAL, c/o Flavia Ferella, CP 21, 6900 Lugano</p> <p>🌐 <a href="http://www.atal-arco.ch">www.atal-arco.ch</a></p> <p>✉ <a href="mailto:info@atal-arco.ch">info@atal-arco.ch</a></p>
<b>Breve descrizione</b>	Corsi introduttivi di tiro con l'arco per bambini a partire dai 10 anni compiuti. Il materiale è messo a disposizione dall'ATAL. A fine corso si può decidere se continuare ad esercitarsi al tiro con l'arco iscrivendosi all'Associazione (cfr. quote sociali)
<b>Luogo</b>	Palestra Scuole comunali, Besso
<b>Corsi e orari</b>	4 lezioni introduttive di 2 ore il venerdì sera dalle 20.00 alle 22.00.
<b>Costi</b>	<p>Corso di tiro con l'arco</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 4 lezioni: 120 CHF</li> </ul>

	<p>Quote sociali</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ragazzi (fino a 18 anni): 55 CHF/anno</li> <li>▪ Adulti (dai 18 anni): 110 CHF/anno</li> <li>▪ Famiglia (coniugi con figli fino a 18 anni): 195 CHF/anno</li> </ul>
--	---

### **CORSO ESTIVO DI TIRO CON L'ARCO PRESSO L'ARENA SPORTIVA CAPRIASCA – VAL COLLA**

<b>Contatti</b>	Informazioni presso l'Arena Sportiva ☎ 091/943.36.36 (dal lunedì al venerdì 10.00 – 11.30 e 15.00 – 16.30) ✉ CP 347, 6950 Tesserete 💻 <a href="http://www.arenasportiva.ch">www.arenasportiva.ch</a> ✉ <a href="mailto:info@arenasportiva.ch">info@arenasportiva.ch</a>
<b>Luogo</b>	Via alle Pezze, Stabile ARCA, 6950 Tesserete
<b>Breve descrizione</b>	L'Arena organizza un corso di tiro con l'arco per bambini dai 10 ai 15 anni.
<b>Corsi e orari</b>	Una o più settimane tra giugno e agosto dalle 14.00 alle 16.00
<b>Costi</b>	85 CHF per i domiciliati e 100 CHF per i non domiciliati.

### **VELA, SCI NAUTICO**

#### **ASSOCIAZIONE VELA CERESIO**

<b>Contatti</b>	Informazioni presso l'Associazione ✉ CP, 6918 Figino 💻 <a href="http://www.velaceresio.ch">www.velaceresio.ch</a> ✉ <a href="mailto:segretario@velaceresio.ch">segretario@velaceresio.ch</a> o <a href="mailto:markus.meierhofer@velaceresio.ch">markus.meierhofer@velaceresio.ch</a>
<b>Breve descrizione</b>	Corsi di vela per adulti e bambini a partire dai 10 anni (a condizione di saper nuotare).
<b>Luogo</b>	Pian Casoro, 6918 Figino
<b>Corsi e orari</b>	5 giornate di scuola vela tra maggio e giugno (eventuali date di recupero in agosto). Per maggiori informazioni consultare il sito internet o contattare direttamente l'associazione.
<b>Costi</b>	Tassa sociale <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Giovani fino a 20 anni: 30 CHF</li> <li>▪ Famiglia (genitori con figli): 100 CHF</li> <li>▪ Adulti: 70 CHF</li> </ul> Scuola vela – non soci <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Giovani fino a 20 anni: 130 CHF</li> <li>▪ Famiglia (genitori con figli): 400 CHF</li> <li>▪ Adulti: 260 CHF</li> </ul> Scuola vela – soci da almeno 1 anno <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Giovani fino a 20 anni: 90 CHF</li> <li>▪ Famiglia (genitori con figli): 300 CHF</li> <li>▪ Adulti: 150 CHF</li> </ul>

### CIRCOLO VELICO LAGO DI LUGANO

<b>Contatti</b>	Informazioni presso il Circolo ☎ 091/971.09.75 (segreteria) o 079/290.14.20 ✉ Via Foce 9, 6901 Lugano 💻 <a href="http://www.cvll.ch">www.cvll.ch</a> ✉ <a href="mailto:info@cvll.ch">info@cvll.ch</a>
<b>Breve descrizione</b>	Circolo Velico Lago di Lugano (CVLL) è un'associazione sportiva che vuole promuovere lo sport della vela presso giovani e adulti. I corsi di vela sono per bambini a partire da 7 anni.
<b>Luogo</b>	Foce del Cassarate, 6901 Lugano
<b>Corsi e orari</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Corso principianti: quattro pomeriggi (13.30 – 17.00) tra giugno e settembre con la possibilità di scegliere tra diverse imbarcazioni.</li><li>▪ Nel Circolo sono presenti delle squadre agonistiche.</li></ul>
<b>Costi</b>	Quota sociale annuale <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Anatroccoli (6-11 anni): 45 CHF</li><li>▪ Giovani (12-15 anni) e Juniori (16-20 anni): 80 CHF</li><li>▪ Attivi: 190 CHF</li></ul> + 50 CHF per ogni socio attivo di contributo alla Federazione svizzera della vela (Swiss-Sailing)  Corsi <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Optimist (7-11 anni): principianti 120 CHF</li><li>▪ Open Bic (da 9 anni), Windsurf (da 8 anni), Mini Catamarano (9-12 anni): 200 CHF</li><li>▪ Laser (da 12 anni) e violino (da 12 anni): giovani 160 CHF e adulti 250 CHF</li></ul>

### CLUB SCI NAUTICO CERESIO

<b>Contatti</b>	Informazioni presso il Club ☎ 079/691.66.01 ✉ CP 515, 6902 Paradiso 💻 <a href="http://www.scinautico.ch">www.scinautico.ch</a> ✉ <a href="mailto:sciare@scinautico.ch">sciare@scinautico.ch</a>
<b>Breve descrizione</b>	Il Club Sci Nautico Ceresio propone corsi per bambini a partire dai 4-5 anni di età, con unico requisito l'avere dimestichezza con l'acqua.
<b>Luogo</b>	Situato presso l'Hotel Du Lac, Via Riva Paradiso 3, 6902 Paradiso
<b>Corsi e orari</b>	Da decidere direttamente con i responsabili.
<b>Costi</b>	Membri junior (4-16 anni) <ul style="list-style-type: none"><li>▪ 190 CHF (comprensivi di quota di iscrizione + abbonamento di 1 ora. I successivi abbonamenti: 100 CHF)</li></ul> Sci nautico (non soci) <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Junior (4-16 anni): 40 CHF per sciata</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Adulti: 50 CHF per sciata</li></ul> <p>Wakeboard (non soci)</p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Junior (4-16 anni): 35 CHF per sessione</li><li>▪ Adulti: 40 CHF per sessione</li></ul>
--	---

## Percorsi di corsa d'orientamento e percorsi vita

### Percorso di corsa d'orientamento

- Luogo: dintorni dell'Arena Sportiva Capriasca – Val Colla
- Cartine con percorsi di diverse lunghezze e difficoltà possono essere richieste all'Ufficio Arena Sportiva oppure scaricate gratuitamente su [www.arenasportiva.ch](http://www.arenasportiva.ch)

### Percorso vita - Lugaggia-Tesserete

- Nome della località, della foresta: Predel
- Punto di partenza: parcheggio sulla strada Lugaggia a Sureggio
- Lunghezza: 2,1 km
- Dislivello: 110 m

### Percorso vita - Canobbio ( → distanza da Capriasca 4.7 km)

- Nome della località, della foresta: Al Maglio
- Punto di partenza: Centro sportivo al Maglio (in fondo a via Al Maglio)
- Lunghezza: 1,9 km
- Dislivello: 100 m

### Percorso vita - Lugano (Cornaredo) ( → distanza da Capriasca 6.0 km)

- Nome della località, della foresta: Al ronchetto
- Punto di partenza: nei pressi dello Stadio di Cornaredo
- Lunghezza: 1,6 km
- Dislivello: 60 m
- 

### Percorso vita - Lamone-Cadempino ( → distanza da Capriasca 7.3 km)

- Nome della località, della foresta: tra Lamone e Cadempino
- Punto di partenza: dietro la scuola elementare
- Lunghezza: 2,0 km
- Dislivello: 80 m

### Percorso vita - Breganzona ( → distanza da Lugano 8.5 km)

- Nome della località, della foresta: Pradello
- Punto di partenza: vicino al campo sportivo
- Lunghezza: 2,4 km
- Dislivello: 90 m

## Percorsi podistici

### **Anello Sarone – Lugaggia**

Percorso ideale per tutti con diverse tipologie di terreno (asfalto, sterrato e sentiero), lungo quasi 5 km e con un dislivello di 203 m.

Per informazioni: Areaviva Capriasca, [www.areaviva.ch](http://www.areaviva.ch)

### **Pista d'atletica – Breganzona**

Ubicata in località Al Pradello a Breganzona, pista d'atletica con fondo asfaltato.

### **Pista d'atletica – Capriasca**

Localizzata presso l'Arena Sportiva Capriasca – Val Colla, in via alle Pezze, 6950 Tesserete, della lunghezza di 400 m. Per informazioni: Arena Sportiva Capriasca, [www.arenasportiva.ch](http://www.arenasportiva.ch)

### **Pista d'atletica – Molino Nuovo**

Ubicata presso lo Stadio di Cornaredo, in Via Trevano 100 a Molino Nuovo, della lunghezza di 400 metri. Per informazioni chiamare lo 058/866.72.66.

### **Pista d'atletica – Pregassona**

Situata nei pressi della scuola media a Pregassona, in Via Terzerina, ha una lunghezza di 80 metri. Per informazioni chiamare lo 091/941.43.12

### **Pista d'atletica e pedane – Savosa**

Ubicata a Savosa presso il centro sportivo Valgersa, ha una pista della lunghezza di 347 m.

### **Pista finlandese – Breganzona**

Localizzata in località Al Pradello a Breganzona, la pista ha una lunghezza di 500 m.



## Escursioni – Passeggiate

### **Cadro - Alpe Bolla**

Il percorso parte da Cadro dalla fermata Autolinee Regionali Luganesi, attraversa il paese e arriva fino a Colorino. Prosegue in seguito fino all'Alpe Bolla. Il percorso è lungo 4 km, ha un dislivello di 690 m e un tempo di percorrenza di circa 2h50. Lungo il percorso vi sono diversi punti panoramici da cui ammirare il Luganese, i Denti della Vecchia e le Valli di Lugano.

Per informazioni: Lugano turismo [www.lugano-tourism.ch](http://www.lugano-tourism.ch)

### **Comano – Tesserete**

Il percorso parte da Comano, attraverso il nucleo, entra nel bosco della Capriasca e sale fino all'oratorio San Bernardo. Da qui si gode di una bella vista panoramica. In seguito, il sentiero scende verso la Torre di Redde e l'Oratorio San Clemente per continuare poi verso Vaglio. Una volta arrivati a Vaglio, dopo un breve tratto di strada cantonale, si rientra nel bosco e si arriva infine a Tesserete. Il percorso è lungo 5.4 km, ha un dislivello di 236 m e un tempo di percorrenza di 2h35. Sia Comano che Tesserete sono serviti dai mezzi pubblici.

Per informazioni: Lugano turismo [www.lugano-tourism.ch](http://www.lugano-tourism.ch)

### **Il sentiero raccontato**

Un percorso che porta a scoprire storie e leggende locali in Capriasca. È un percorso facile, lungo 11 km e con un dislivello di 310 m, percorribile in circa 4 ore. Partendo dal posteggio comunale di Origlio si raggiunge Ponte Capriasca, per poi proseguire verso Sala Capriasca, Bigorio, Tesserete, Vaglio, e tornare ad Origlio.

Per informazioni: Lugano turismo, [www.lugano-tourism.ch](http://www.lugano-tourism.ch)

### **Itinerario anello della Ginestra**

Escursione percorribile da aprile a novembre, della durata di quasi 3 ore, lunga circa 7.5 km e con un dislivello di 518 m. Partenza da Roveredo (TI).

Per informazioni: Areaviva Capriasca, [www.areaviva.ch](http://www.areaviva.ch)

### **Itinerario Zolta**

Itinerario percorribile da maggio a settembre che parte da Gola di Lago. Il percorso è caratterizzato da 8 pannelli informativi e da 2 brevi percorsi didattici, di cui uno sull'attività dell'alpe Zolta e uno sulla natura.

Per informazioni: Areaviva Capriasca, [www.areaviva.ch](http://www.areaviva.ch)

### **Percorsi naturalistici della media Capriasca**

Tre itinerari percorribili tutto l'anno che partono da Vaglio e portano alla scoperta della Media Capriasca. Il primo percorso attraversa villaggi e campagne ed è lungo circa 6 km, con un dislivello di 235 m e della durata di quasi 2 ore. Il secondo percorso nel bosco ha una lunghezza di 3 km, con un dislivello di 114 m e una durata di quasi 1 ora. Il terzo percorso, con due punti panoramici, è lungo circa 4 km, con un dislivello di 128 m e della durata di circa 1 ora.

Per informazioni: Areaviva Capriasca, [www.areaviva.ch](http://www.areaviva.ch)

### **Sentiero naturalistico San Zeno**

Sentiero educativo immerso nella natura che unisce Lamone con Taverne attraverso il Colle di San Zeno. Il percorso, lungo 4.7 km, ha una durata di circa 1h30 e un dislivello di 240 m. Lungo il percorso si trovano 10 stazioni che portano ad osservare 10 luoghi di interesse ambientale.

Per informazioni: Lugano turismo, [www.lugano-tourism.ch](http://www.lugano-tourism.ch)

### **Sensazioni in Capriasca**

L'itinerario, strutturato in 9 stazioni, evidenzia alcune particolarità naturalistiche della Media Capriasca percepibili all'udito, all'olfatto, al tatto, al gusto e tramite sensazioni corporee. Questo percorso è infatti principalmente dedicato a ciechi e ipovedenti (è comunque necessario che siano accompagnati). Il sentiero, indicato con i cartelli gialli, si snoda tra Tesserete, Sala Capriasca, Vaglio, Lugaggia, Sarone e Cagiallo ed è accessibile da qualsiasi punto. Il percorso completo dura circa 4 ore, ma sono segnalate alcune scorciatoie che permettono di saltare delle tappe e accorciare l'itinerario. Allo sportello di Lugano Turismo a Tesserete (chiuso nel fine settimana), sono a disposizione delle audio-guide sia per gli adulti che per i bambini.

Per informazioni: Areaviva Capriasca, [www.areaviva.ch](http://www.areaviva.ch)

### **Passeggiata lungo il fiume Cassarate**

Percorso che parte dal Ponte della Madonnetta e costeggia la sponda sinistra del fiume Cassarate per circa 3 km. Ideale per passeggiate, jogging e rampichino.

Per informazioni: Ufficio tecnico del comune di Canobbio: [utc@canobbio.ch](mailto:utc@canobbio.ch) o 091/936.30.60

Per avere una visione completa e dettagliata delle escursioni presenti a Capriasca e nel Luganese riferirsi al sito di Areaviva Capriasca ([www.areaviva.ch](http://www.areaviva.ch)) oppure al sito di Lugano Turismo ([www.lugano-tourism.ch](http://www.lugano-tourism.ch)).

## Piste ciclabili

### **Bosco di San Clemente**

Facile itinerario quasi interamente sterrato adatto alle famiglie. Il percorso è lungo circa 4.5 km, con un dislivello di 131 m ed è percorribile tutto l'anno. Partenza e arrivo a Tesserete.

Per informazioni: Areaviva Capriasca, [www.areaviva.ch](http://www.areaviva.ch)

### **Campagna di Sarone**

Facile percorso per scoprire la campagna appena usciti da Tesserete. L'itinerario è percorribile tutto l'anno ed è lungo circa 2,5 km, con un dislivello di 117 m. Partenza e arrivo a Tesserete.

Per informazioni: Areaviva Capriasca, [www.areaviva.ch](http://www.areaviva.ch)

### **Cagiallo - Lugaggia – Vaglio**

Itinerario poco impegnativo, misto asfalto e strada sterrata, che attraversa paesi, campagna e boschi. Il percorso è lungo circa 5.4 km, con un dislivello di 203 m ed è percorribile tutto l'anno. Partenza e arrivo a Tesserete.

Per informazioni: Areaviva Capriasca, [www.areaviva.ch](http://www.areaviva.ch)

### **La "Via del Lago" a Lugano**

Si tratta di un nuovo percorso ciclabile attraverso la città che viene condiviso con i pedoni, all'insegna della mobilità lenta e in favore dell'ecologia. La "Via del Lago", estesa lungo un tracciato di 11 km, con un dislivello massimo di 140 m, da Pambio-Noranco a Davesco-Soragno, tocca diversi punti chiave come il Parco Ciani, Piazza Indipendenza, Piazza Riforma e Via Nassa fino al Comune di Paradiso. Per la sicurezza dei pedoni i ciclisti si devono attenere alle regole fissate della Città di Lugano. Nelle zone centrali i ciclisti sono pregati di scendere dalle loro bici quando l'affluenza dei pedoni è elevata. Il Parco Ciani può essere attraversato unicamente all'interno del percorso segnalato e negli orari di apertura del parco.

Tratto da: <http://www.ticino.ch/it/commons/details/La-Via-del-Lago-a-Lugano/82816.html>