



# POSSIBILITÀ DI MOVIMENTO A BREGANZONA E DINTORNI PER BAMBINI

Il progetto "Movimento e gusto con l'equilibrio giusto!" è un'iniziativa promossa dall'Ufficio di promozione e di valutazione sanitaria e dall'Ufficio del medico cantonale (Servizio di medicina scolastica) del Cantone Ticino che intende promuovere un'alimentazione equilibrata e il movimento nei bambini formando i docenti e sensibilizzando i genitori.

Questo documento è stato preparato dai promotori del progetto e contiene indicazioni riguardanti alcune possibilità di praticare attività fisica a Breganzona e dintorni. Le infrastrutture, le associazioni, le società, i club, ecc., sono stati selezionati in base al pubblico destinatario (offerte per bambini) e alla vicinanza al Comune di Breganzona. Questo non vuole essere un documento esaustivo. Le informazioni sono state infatti raccolte a partire dai siti dei Comuni. Le indicazioni sulle associazioni sono allo stato del 22 ottobre 2009, le indicazioni sui costi risalgono ad aprile 2009.

Se siete a conoscenza di altre offerte di movimento per bambini nelle vicinanze di Breganzona vi invitiamo a contattarci in modo da permetterci di migliorare e completare il documento per le prossime edizioni. Vi ringraziamo per la vostra collaborazione.

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

**Capo progetto:** Antonella Branchi

**Collaboratrici:** Alessia Antonietti e Rubina Bianchetti

☎ Telefono: 091/814.30.46 – Fax: 091/825.31.89

✉ Ufficio 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)

## INDICE

▪ <b>Meglio a piedi</b>	<b>5</b>
▪ <b>Gioventù e sport</b>	<b>5</b>
▪ <b>Infrastrutture sportive</b>	<b>6</b>
○ Centro sportivo al Pradello	6
○ Centro sportivo Capriasca e Val Colla	6
○ Centro sportivo Cornaredo	7
○ Centro svago Parco Vira	7
○ Lido di Lugano	7
○ Parco giochi – Parco Ciani	8
○ Parco giochi – Parco del Tassino	8
○ Piscina all’aperto (Centro sportivo Capriasca e Val Colla)	8
○ Piscina all’aperto (Centro sportivo Valgersa)	9
○ Piscina coperta (Centro Atlantide)	10
○ Piscina coperta - Lugano	10
○ Pista da ghiaccio - Resega	11
○ Skate Park	11
○ Stabilimenti balneari al lago – Lido San Domenico	11
○ Stabilimenti balneari al lago – Lido Riva di Caccia	12
▪ <b>Associazioni – Società – Club sportivi</b>	<b>13</b>
<i>ALPINISMO</i>	
○ Club Alpino Svizzero (CAS) – Sezione Ticino	13
<i>ATLETICA</i>	
○ Società Atletica Lugano (SAL) – Sezione Atletica	13
○ Società Atletica Massagno (SAM)	14
<i>CALCIO</i>	
○ A.S. Breganzona	14
○ AS Carona	15
○ Associazione Sportiva Villa Luganese	15
○ CRI Lugano – Gruppo Calcio	15
○ Football Club Lugano – Settore giovanile	15
○ Football Club Rapid Lugano	15
○ Football Club Rapid Lugano – Sezione femminile	15
○ Football Club Trevano	15
○ F.C. Ceresio	16
○ F.C. Savosa - Massagno	16
<i>CICLISMO</i>	
○ Velo Club Lugano	16
<i>CORSA D’ORIENTAMENTO</i>	
○ ASCO Lugano	16
○ Gruppo Corse d’Orientamento AGET Lugano	17
○ Gruppo Orientisti Lugano e Dintorni (GOLD)	17
<i>GOLF</i>	
○ Golf Club Lugano	17
<i>HOCKEY SU PRATO</i>	
○ Hockey Athletic Club Lugano	18
<i>EQUITAZIONE</i>	
○ Circolo Ippico di Lugano	18
○ Scuderia Bonnie-Ranch	19
○ Scuderia De Stefani	19



○ Scuderia Hubertus	19
○ Scuderia La Sosta	19
○ Scuderia Pfyffer	19
○ Scuderia San Giorgio	19
○ Scuderia San Lucio	19
○ Scuderia Schimmel	20
<b>RUGBY</b>	
○ Rugby Club Castori Lugano (RCCL)	20
○ Rugby Lugano	20
<b>SKATER/INLINE HOCKEY</b>	
○ Inline Hockey Rangers Lugano-Sorengo	21
○ Inline Hockey Sayaluca Lugano	21
<b>TENNIS</b>	
○ Tennis Club Campo Marzio	22
○ Tennis Club Lido Lugano	22
○ Tennis Club Lugano 1903	22
○ Tennis Club Pradello	23
<b>VOLLEY</b>	
○ Beach Volley Lugano	23
<b>CANOTTAGGIO</b>	
○ Società Canottieri Ceresio Gandria-Castagnola	23
<b>NUOTO</b>	
○ Lugano Nuoto	24
○ Lugano Pallanuoto	24
○ Lugano Nuoto Sincronizzato	24
○ Società nuoto Valgersa	24
<b>VELA, SCI NAUTICO, WINDSURF</b>	
○ Associazione Vela Ceresio	25
○ Circolo Velico Lago di Lugano	26
○ Club Nautico Lugano	26
○ Club Sci Nautico Ceresio	26
<b>ARTI MARZIALI</b>	
○ Chen Shi Taijiquan – Lugano	27
○ International Academy of Chinese Martial Arts (IACMA)	27
○ Judo Budo Club Lugano	28
○ Judo Ju-Jitsu Karate club	28
○ SAM Nanbudo Massagno	28
○ Shin Wa Kai Karate Club Lugano	29
○ Shotokan Karate Club Pregassona	29
○ Sityodgong Boxing Camp – Switzerland Branch	29
○ Wushu Kung-Fu Institute Jimmy Caminada (W.K.I.J.C.)	29
<b>BADMINTON, SQUASH, TENNIS DA TAVOLO</b>	
○ Badminton Club Lugano	29
○ Società Tennistavolo Lugano	30
○ Squash team Lugano	30
<b>GINNASTICA</b>	
○ Rio Abierto	30
○ Società Ginnastica Breganzona	31
○ Società Ginnastica Lugano	31
○ Twirling Club “Le Serenelle”	32
<b>PALLACANESTRO</b>	
○ Associazione Basket Viganello Lugano	32
○ Basket Club Denti Della Vecchia	32
○ Breganzona Basket Club	33

○ Cassarate Basket Club_____	33
○ Lugano Basket_____	33
<i>PALLAVOLO</i>	
○ Pallavolo Lugano_____	33
○ Società Ginnastica Lugano – Sezione Pallavolo_____	33
○ Volley Lugano_____	34
<i>SCHERMA</i>	
○ Circolo Scherma SAL Lugano, maestro Gianluigi Lodetti_____	34
○ Lugano Scherma_____	34
<i>DANZA SU GHIACCIO, PATTINAGGIO ARTISTICO</i>	
○ Club Pattinaggio Lugano_____	35
<i>DISCO SU GHIACCIO</i>	
○ Hockey Club Ceresio_____	35
○ Hockey Club Lugano_____	36
○ Hockey Club Lugano – Sezione femminile (Ladies Team)_____	36
<i>SCI, SNOWBOARD</i>	
○ Sci Club Monte Brè_____	36
○ Sci Club Pregassona_____	36
○ Sci & Snowboard Club Lugano_____	37
○ Swiss Snowsports School Lugano_____	37
<i>TIRO CON L'ARCO</i>	
○ Arcieri della Foresta Lugano_____	38
○ Associazione Tiro con l'Arco Luganese (ATAL)_____	38
▪ <b>Percorsi vita</b> _____	<b>39</b>
▪ <b>Percorsi podistici</b> _____	<b>40</b>
▪ <b>Esempi di escursioni – Sentieri tematici</b> _____	<b>40</b>
▪ <b>Altre proposte</b> _____	<b>42</b>





*Per ottenere informazioni a livello generale sulle attività e le infrastrutture sportive presenti a Breganzona e Lugano, così come le piste ciclabili, i percorsi podistici e le escursioni:*

<b>Dicastero sport</b> Centro sportivo Cornaredo Via Trevano 100 CP 4645 6904 Lugano Telefono: 058/866.72.66 – Fax: 058/866.76.06 <a href="http://www.lugano.ch/sport">http://www.lugano.ch/sport</a> - <a href="mailto:sport@lugano.ch">sport@lugano.ch</a> Orari sportello: lunedì – venerdì 07.30-12.00 / 13.30-17.00
---

### MEGLIO A PIEDI





<b>Breve descrizione</b>	“Meglio a piedi” è un progetto di promozione della mobilità lenta e sicura e del percorso casa-scuola a piedi, anche sostenuto dal Servizio di promozione e di valutazione sanitaria dell’Ufficio del medico cantonale nel quadro del programma d’azione cantonale “Peso Corporeo Sano”, co-finanziato da Promozione Salute Svizzera. È un progetto che si indirizza a tutti coloro che sono coinvolti dalla mobilità scolastica, come le autorità comunali, gli istituti scolastici, ma anche le assemblee genitori.
<b>Contatti</b>	Informazioni presso la coordinatrice del progetto, Federica Corso Talento  091/970.37.41 o 077/409.83.00  <a href="http://www.meglioapiedi.ch">www.meglioapiedi.ch</a>  <a href="mailto:info@meglioapiedi.ch">info@meglioapiedi.ch</a>

### 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 Gioventù e sport  091/814.64.51  Centro sportivo Torretta, 6501 Bellinzona  <a href="http://www.ti.ch/gs">www.ti.ch/gs</a> - <a href="http://www.jugendundsport.ch/internet/js/it/home.html">http://www.jugendundsport.ch/internet/js/it/home.html</a>  <a href="mailto:decs-gs@ti.ch">decs-gs@ti.ch</a>

## Infrastrutture sportive





### CENTRO SPORTIVO AL PRADELLO

<b>Contatti</b>	 058/866.76.06  Via Trevano 100, CP 4645, 6904 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>	6932 Breganzona
<b>Breve descrizione</b>	<p>Il Centro Sportivo al Pradello comprende un campo da calcio principale, un campo d'allenamento sintetico e una pista finlandese.</p> <p>L'uso del campo sintetico è autorizzato a tutti i cittadini residenti nel quartiere di Breganzona, unicamente se non utilizzato da società con regolare contratto.</p> <p>L'utilizzo del campo da calcio principale da parte dei privati può essere concesso tramite un'autorizzazione del Municipio.</p>
<b>Orari</b>	Contattare direttamente i responsabili per ulteriori informazioni.
<b>Costi</b>	<p>Campo sintetico: accesso libero</p> <p>Tariffe campo da calcio:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 4 ore: diurno 50 CHF, notturno 80 CHF (+ custode: 32 CHF/ora)</li> <li>▪ 5-14 ore: diurno 100 CHF, notturno 130 CHF (+ custode: 32 CHF/ora)</li> </ul>

### CENTRO SPORTIVO CAPRIASCA E VAL COLLA

<b>Contatti</b>	<p>Informazioni presso Il Centro Sportivo Capriasca e Val Colla</p>  091/943.36.36 o 091/943.36.30  6950 Tesserete  <a href="http://www.cstesserete.ch">www.cstesserete.ch</a>  <a href="mailto:info@arenasportiva.ch">info@arenasportiva.ch</a>
<b>Luogo</b>	6950 Tesserete
<b>Breve descrizione</b>	<p>Il Centro Sportivo Capriasca e Val Colla comprende:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Campo da calcio sintetico             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ aperto tutti i giorni dalle 08.00 alle 22.00</li> </ul> </li> <li>▪ Campo da calcio a fondo sterrato             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ aperto tutti i giorni dalle 08.00 alle 20.00</li> </ul> </li> <li>▪ Pista di atletica             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ aperta tutti i giorni dalle 08.00 alle 20.00. Giugno, luglio e agosto apertura fino alle 22.00</li> </ul> </li> <li>▪ Campo da pallavolo sintetico             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ aperto tutti i giorni dalle 08.00 alle 20.00. Giugno, luglio e agosto apertura fino alle 22.00</li> </ul> </li> <li>▪ Campo da tennis             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Aperto tutti i giorni da maggio a ottobre dalle 07.00 alle 22.00</li> </ul> </li> </ul> <p>Queste infrastrutture sono occupate da varie società, ma possono essere messe a disposizione su richiesta.</p>
<b>Costi</b>	pubblicati sul sito Internet.





### CENTRO SPORTIVO CORNAREDO

<b>Contatti</b>	 058/866.72.66  Via Trevano 100, CP 4645, 6904 Lugano  <a href="http://www.lugano.ch/lugano-attiva/sport/strutture/centro-sportivo-cornaredo.html">http://www.lugano.ch/lugano-attiva/sport/strutture/centro-sportivo-cornaredo.html</a>  <a href="mailto:sport@lugano.ch">sport@lugano.ch</a>
<b>Luogo</b>	Via Trevano 100, 6904 Lugano
<b>Breve descrizione</b>	Il Centro Sportivo di Cornaredo comprende una pista d'atletica, un campo da calcio principale, quattro campi da calcio in erba, un campo da calcio sintetico, un campo per l'hockey su prato sintetico, una palestra per l'arrampicata e uno skate park (cfr. p. 11).
<b>Orari</b>	Orario normale:  Lunedì 08.00-20.00 Martedì-giovedì 08.00-18.00 / 20.00-21.00 Venerdì 08.00-21.00 Sabato-domenica : 08.00-17.00 (chiuso d'inverno) Orario invernale: nel periodo fra dicembre e gennaio, per circa un mese, il Centro sportivo chiude alle 17.00.  Per ulteriori informazioni contattare direttamente il Centro sportivo.
<b>Costi</b>	Accesso libero

### CENTRO SVAGO PARCO VIRA

<b>Contatti</b>	Informazioni presso la cancelleria comunale  Telefono: 091/960.19.79 – Fax: 091/960.19.70  Via Cantonale 10, 6942 Savosa  <a href="http://www.savosa.ch">www.savosa.ch</a>  <a href="mailto:info@savosa.ch">info@savosa.ch</a>
<b>Luogo</b>	6942 Savosa
<b>Breve descrizione</b>	Centro svago con: <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Parco giochi</li><li>▪ Campo da calcio</li><li>▪ Pista da skater hockey</li></ul> Nel parco sono a disposizione anche grill e tavoli da pic-nic.
<b>Costi</b>	Il parco e il parco giochi sono ad accesso libero. Campo da calcio e pista da skater hockey: riservazione necessaria (informazioni presso la cancelleria)

### LIDO DI LUGANO

<b>Contatti</b>	 058/866.68.80  Via Lido, 6906 Lugano  <a href="http://www.lugano.ch/lugano-attiva/sport/strutture/lidi-e-piscine/lido-di-lugano.html">http://www.lugano.ch/lugano-attiva/sport/strutture/lidi-e-piscine/lido-di-lugano.html</a>  <a href="mailto:sport@lugano.ch">sport@lugano.ch</a>
-----------------	---

<b>Luogo</b>	Via Lido, 6906 Lugano		
<b>Breve descrizione</b>	Lido che 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. Orari di apertura: maggio e settembre dalle 10.00 alle 16.30 (bagno di sole), pallone: lunedì dalle 7.00 alle 17.00 , martedì dalle 8.30 alle 21.00 , mercoledì a venerdì dalle 8.30 alle 17.00 , sabato dalle 12.00 alle 19.00 , domenica e festivi dalle 10.00 alle 19.00.		
<b>Costi</b>		<b>Prezzi normali 2012/2013</b>	<b>Prezzi con tessera Lugano Card</b>
	<i>Entrata singola adulti</i>	8.00	5.00
	<i>Entrata singola AVS/AI</i>	5.00	4.00
	<i>Entrata singola ragazzi (9-20 anni) e studenti con tessera</i>	5.00	4.00
	<i>Entrata singola bambini (3-8 anni)</i>	2.00	1.00
	<i>Abbonamento annuale adulti</i>	600.00	550.00
	<i>Abbonamento 5 mesi adulti</i>	270.00	250.00
	<i>Abbonamento annuale AVS/AI</i>	300.00	260.00
	<i>Abbonamento 5 mesi AVS/AI</i>	135.00	120.00
	<i>Abbonamento annuale ragazzi + studenti</i>	220.00	200.00
	<i>Abbonamento 5 mesi ragazzi + studenti</i>	100.00	90.00
	<i>Abbonamento 5 mesi bambini</i>	60.00	50.00
	<i>Abbonamento famiglia (solo per l'entrata)</i>	90.00 o 45.00 o 27.00	80.00
	<i>Ridotti adulti giovedì (7.00/8.30)</i>	6.00	3.00
	<i>Ridotti ragazzi + AVS/AI giovedì (7.00/8.30)</i>	4.00	3.00





#### PARCO GIOCHI - PARCO CIANI

<b>Luogo</b>	Parco Ciani, Riva Albertolli, Lungolago, 6900 Lugano
<b>Breve descrizione</b>	Parco giochi e giardini
<b>Costi</b>	Accesso libero

#### PARCO GIOCHI - PARCO DEL TASSINO

<b>Luogo</b>	Parco del Tassino, Besso, 6900 Lugano
<b>Breve descrizione</b>	Parco giochi e giardini
<b>Costi</b>	Accesso libero

#### PISCINA ALL'APERTO (CENTRO SPORTIVO CAPRIASCA E VAL COLLA)

<b>Contatti</b>	Informazioni presso Il Centro Sportivo Capriasca e Val Colla  091/936.36.36 o 091/943.12.26  6950 Tesserete  <a href="http://www.cstesserete.ch">www.cstesserete.ch</a>  <a href="mailto:info@arenasportiva.ch">info@arenasportiva.ch</a>
<b>Luogo</b>	6950 Tesserete
<b>Breve descrizione</b>	Piscina aperta da maggio a settembre. Orari di apertura: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ maggio e settembre: 09.30 – 19.00</li> <li>▪ giugno, luglio e agosto: 09.30 – 19.30 (luglio e agosto: giovedì, venerdì e sabato)</li> </ul>



chiusura alle ore 20.00)				
Costi		Adulti (> 20 anni)	Ragazzi (11- 19 anni) + studenti	Bambini (5-10 anni)
	Giorni feriali – domiciliati *			
	<i>Giornata intera</i>	5 CHF	3 CHF	2 CHF
	<i>Entrata tra le 09.30 – 13.00 per un massimo di 2h</i>	2 CHF		
	<i>Dopo le 16.00</i>	3 CHF	2 CHF	2 CHF
Giorni feriali – non domiciliati				
	<i>Giornata intera</i>	9 CHF	5.00 CHF	3 CHF
	<i>Entrata tra le 09.30 – 13.00 per un massimo di 2h</i>	3 CHF		
	<i>Dopo le 16.00</i>	6 CHF	4.00 CHF	3.00 CHF
Domenica e giorni festivi – domiciliati *				
	<i>Giornata intera</i>	10 CHF	6 CHF	5 CHF
	<i>Dopo le 16.00</i>	6 CHF	5 CHF	4 CHF
Domenica e giorni festivi - non domiciliati				
	<i>Giornata intera</i>	15 CHF	10 CHF	7 CHF
	<i>Dopo le 16.00</i>	10 CHF	7CHF	6 CHF
Tariffe 10 entrate – domiciliati *				
		40 o 80 CHF	25 o 55CHF	15 o 40 CHF
Tariffe 10 entrate – non domiciliati				
		80 o 130 CHF	40 o 90 CHF	25 o 60 CHF
Abbonamento stagionale – domiciliati *				
		150 CHF	90 CHF	40 CHF
Abbonamento stagione – non domiciliati				
		300 CHF	200 CHF	75 CHF
Tessera famiglia stagionale – domiciliati *				
		90 CHF		
Tessera famiglia stagionale – non domiciliati				
		100 CHF		
* Domiciliati a Capriasca, Comano, Cureglia e nei Comuni della Val Colla				

### PISCINA ALL'APERTO (CENTRO SPORTIVO VALGERSA)

<b>Contatti</b>	Informazioni presso la Piscina Valgersa ☎ 091/966.53.41 ✉ Via Centro Sportivo 1, 6942 Savosa 💻 <a href="http://www.valgersa.ch">www.valgersa.ch</a> ✉ <a href="mailto:valgersa@bluewin.ch">valgersa@bluewin.ch</a>		
<b>Luogo</b>	6942 Savosa		
<b>Breve descrizione</b>	Oltre ad una piscina di 25 m, il centro sportivo Valgersa offre uno scivolo, una piscina per i bambini, un parco giochi, un campo da beach volley e tavoli da ping-pong. La piscina è aperta da maggio a settembre tutti i giorni dalle 10.00 alle 19.00.		
<b>Costi</b>	<b>TARIFFE</b>	Non domiciliati	Residenti *
	<i>Entrata singola adulti</i>	7.50 CHF	5 CHF
	<i>Entrata singola giovani (7-18 anni) e AVS/AI</i>	4.50 CHF	3.50 CHF
	<i>Entrata singola bambini (0-6 anni)</i>	1 CHF	1 CHF
	<i>Entrata adulti dopo le 16.30</i>	3.50 CHF	3.50 CHF
	<i>Entrata giovani (7-18 anni) e AVS/AI dopo le 16.30</i>	3.50/2.00 CHF	2 CHF
	<i>Entrata "Pausa pranzo" adulti (11.30-14.00)</i>	3.50 CHF	3.50 CHF
	<i>Entrata "Pausa pranzo" (11.30-14.00) giovani (7-18 anni) e AVS/AI</i>	3.50/2.00CHF	2 CHF
	<i>12 entrate adulti</i>	75 CHF	55 CHF

	12 entrate giovani (7-18 anni) e AVS/AI	45/50 CHF	35 CHF
	Abbonamento stagionale adulti	175 CHF	175 CHF
	Abbonamento stagionale giovani (7-18 anni) e AVS/AI	120/150 CHF	90 /120 CHF
* Residenti nei Comuni di Massagno, Savosa, Porza, Canobbio, Vezia e Cadempino			

### PISCINA COPERTA (CENTRO ATLANTIDE)

<b>Contatti</b>	Informazioni presso il Centro Atlantide ☎ 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, 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. Vi è anche un grande scivolo che viene aperto su richiesta delle persone presenti (unicamente se le condizioni lo permettono). Orari di apertura: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Lunedì a venerdì: 06.30 – 22.00 (termine attività: 21.45)</li> <li>▪ Sabato e domenica: 09.00 – 20.00 (termine attività: 19.45)</li> </ul> Sono a disposizione braccioli e tubi per i bambini ed è obbligatorio l'uso della cuffia e delle ciabatte.
<b>Costi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Diverse formule</li> </ul>

### PISCINA COPERTA - LUGANO

<b>Contatti</b>	☎ 058/866.68.20/21 o 058/866.68.90 (pallone) ✉ Viale Castagnola 4, 6906 Lugano 💻 <a href="http://www.lugano.ch/lugano-attiva/sport/strutture/lidi-e-piscine/piscina-coperta.html">http://www.lugano.ch/lugano-attiva/sport/strutture/lidi-e-piscine/piscina-coperta.html</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 ha al suo interno una vasca per nuotatori e una per non nuotatori. Orari: lunedì dalle 11.30 alle 21.30, da martedì a venerdì dalle 08.30 alle 21.30, sabato, domenica e festivi dalle 10.00 alle 19.00.		
<b>Costi</b>		<b>Prezzi normali 2012/2013</b>	<b>Prezzi con tessera Lugano Card</b>
	<i>Entrata singola adulti</i>	8.00	5.00
	<i>Entrata singola AVS/AI</i>	5.00	4.00
	<i>Entrata singola ragazzi (9-20 anni) e studenti con tessera</i>	5.00	4.00
	<i>Entrata singola bambini (3-8 anni)</i>	2.00	1.00
	<i>Abbonamento annuale adulti</i>	600.00	550.00
	<i>Abbonamento 5 mesi adulti</i>	270.00	250.00
	<i>Abbonamento annuale AVS/AI</i>	300.00	260.00
	<i>Abbonamento 5 mesi AVS/AI</i>	135.00	120.00
	<i>Abbonamento annuale ragazzi + studenti</i>	220.00	200.00
	<i>Abbonamento 5 mesi ragazzi + studenti</i>	100.00	90.00
	<i>Abbonamento 5 mesi bambini</i>	60.00	50.00
	<i>Abbonamento famiglia (solo per</i>	90.00 o	80.00

	<i>l'entrata)</i>	45.00 o 27.00	
	<i>Ridotti adulti giovedì (7.00/8.30)</i>	6.00	3.00
	<i>Ridotti ragazzi + AVS/AI giovedì (7.00/8.30)</i>	4.00	3.00

### PISTA DA GHIACCIO - RESEGA



<b>Contatti</b>	<p>☎ 058/866.68.30</p> <p>✉ Piste della Resega, Via Chiosso, 6948 Porza</p> <p>🌐 <a href="http://www.lugano.ch/lugano-attiva/sport/strutture/pista-ghiaccio.html">http://www.lugano.ch/lugano-attiva/sport/strutture/pista-ghiaccio.html</a></p> <p>✉ <a href="mailto:sport@lugano.ch">sport@lugano.ch</a></p>		
<b>Luogo</b>	Piste della Resega, Via Chiosso, 6948 Porza		
<b>Orari</b>	<p>Orario normale:</p> <p>Lunedì-venerdì 08.30-11.30 / 14.00-16.45</p> <p>Sabato 14.00-16.45 * 20.30-23.00*</p> <p>Domenica 14.00-16.30</p> <p><i>Pattinaggio con bastone</i></p> <p>Venerdì 20.30-23.00 *</p> <p>Domenica 09.45-11.00</p> <p>* sospeso durante le manifestazioni speciali</p> <p>Per ulteriori informazioni contattare direttamente la pista.</p>		
<b>Costi</b>		<b>Prezzi normali</b>	<b>Prezzi con tessera Lugano Card</b>
	<i>Entrata singola adulti</i>	7.00	6.00
	<i>Entrata singola ragazzi (6-20 anni), studenti + tessera AVS/AI</i>	6.00	5.00
	<i>Entrata singola bambini (fino ai 5 anni)</i>	2.00	1.00
	<i>Abbonamento famiglia</i>	da 27 a 90	da 24 a 80
	<i>Stagionale adulti</i>	300.00	245.00
	<i>Stagionale ragazzi e studenti + AVS/AI</i>	175.00	140.00
	<i>Noleggio pattini normali</i>	5.00	5.00

### SKATE PARK





<b>Contatti</b>	<p>☎ 058/866.72.66</p> <p>✉ Via Trevano 100, CP 4645, 6904 Lugano</p> <p>🌐 <a href="http://www.skateparklugano.ch">www.skateparklugano.ch</a></p> <p>✉ <a href="mailto:sport@lugano.ch">sport@lugano.ch</a></p>		
<b>Luogo</b>	Via Trevano 100, 6904 Lugano		
<b>Orari</b>	Tutti i giorni dalle 09.00 alle 22.00		

### STABILIMENTI BALNEARI AL LAGO – LIDO DI SAN DOMENICO

<b>Contatti</b>	<p>☎ 058/866.69.14</p> <p>✉ Sentiero di Gandria 12, 6976 Castagnola</p>		
-----------------	---	--	--

	 <a href="http://www.lugano.ch/lugano-attiva/sport/strutture/lidi-e-piscine.html">http://www.lugano.ch/lugano-attiva/sport/strutture/lidi-e-piscine.html</a>  <a href="mailto:sport@lugano.ch">sport@lugano.ch</a>		
<b>Luogo</b>	Sentiero di Gandria 12, 6976 Castagnola		
<b>Breve descrizione</b>	Lido circondato da boschi e flora. Orari: da metà maggio a metà giugno dalle 09.00 alle 18.30, da metà giugno a fine agosto dalle 09.00 alle 20.00, da inizio settembre a metà settembre dalle 09.00 alle 18.30		
<b>Costi</b>		<b>Prezzi normali</b>	<b>Prezzi con tessera Lugano Card</b>
	<i>Entrata singola adulti</i>	5.00	4.00
	<i>Entrata singola AVS/AI + ragazzi (9-20 anni) e studenti con tessera</i>	3.00	2.00
	<i>Entrata singola bambini (3-8 ann)</i>	2.00	1.00
	<i>10 entrate adulti</i>	45.00	36.00
	<i>10 entrate AVS/AI + ragazzi e studenti</i>	27.00	18.00
	<i>Entrata 12.00-14.00 e dopo le 18.00 – adulti</i>	3.00	2.00
	<i>Entrata 12.00-14.00 e dopo le 18.00 – ragazzi, studenti con tessera, AVS/AI</i>	3.00	2.00





#### STABILIMENTI BALNEARI AL LAGO – LIDO RIVA DI CACCIA

<b>Contatti</b>	 058/866.69.11  Riva Caccia, 6900 Lugano  <a href="http://www.lugano.ch/lugano-attiva/sport/strutture/lidi-e-piscine.html">http://www.lugano.ch/lugano-attiva/sport/strutture/lidi-e-piscine.html</a>  <a href="mailto:sport@lugano.ch">sport@lugano.ch</a>			
	<b>Luogo</b>	Riva Caccia, 6900 Lugano		
	<b>Breve descrizione</b>	Lido vicino al lungolago e al centro città. Orari: da inizio maggio a metà giugno dalle 09.00 alle 18.30, da metà giugno a fine agosto dalle 09.00 alle 20.00, da inizio settembre a metà settembre dalle 09.00 alle 18.30		
	<b>Costi</b>		<b>Prezzi normali</b>	<b>Prezzi con tessera Lugano Card</b>
<i>Entrata singola adulti</i>		5.00	4.00	
<i>Entrata singola AVS/AI + ragazzi (9-20 anni) e studenti con tessera</i>		3.00	2.00	
<i>Entrata singola bambini (3-8 ann)</i>		2.00	1.00	
<i>10 entrate adulti</i>		45.00	36.00	
<i>10 entrate AVS/AI + ragazzi e studenti</i>		27.00	18.00	
<i>Abbonamento in famiglia (valido in tutti gli stabilimenti balneari)</i>		90.00	80.00	
<i>Entrata 12.00-14.00 e dopo le 18.00 – adulti</i>		3.00	2.00	
<i>Entrata 12.00-14.00 e dopo le 18.00 – ragazzi, studenti con tessera, AVS/AI</i>	3.00	2.00		

## Associazioni – società – club sportivi




### Alpinismo

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

<b>Contatti</b>	 091/924.21.65  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, di sci alpinismo, di racchette, arrampicata su roccia e ghiaccio.
<b>Luogo</b>	Ritrovo: mercoledì sera al Cavetto Luganese, Via Simen 14b, 6900 Lugano
<b>Corsi e orari</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Bambini più piccoli (fino ai 10 anni): gite famigliari accompagnati dai genitori</li><li>▪ Gruppo Mini (10-14 anni): uscite giornaliere di preparazione + settimana estiva di escursione e di introduzione all'alpinismo</li><li>▪ Junior (15-17 anni) e OG (18-22 anni): attività specifiche di sci escursionismo, arrampicata su roccia e ghiaccio e diversi campi durante l'anno</li></ul>
<b>Costi</b>	<p>Quota di adesione:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Giovane (dai 6 ai 22 anni): 40 CHF il primo anno e quelli successivi</li><li>▪ Adulto: 112 CHF il primo anno, 82 CHF quelli successivi</li><li>▪ Famiglia: 192 CHF il primo anno, 142 CHF quelli successivi</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 (accessibile attraverso clip digitali). I costi dell'abbonamento ammontano a:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Socio CAS: 50 CHF(+ 100 CHF deposito per clip)</li><li>▪ Non socio: 80 CHF (+ 100 CHF deposito per clip)</li><li>▪ Giovani fino ai 22 anni: 30 CHF (+ 100 CHF deposito per clip)</li></ul>

### Atletica

#### SOCIETÀ ATLETICA LUGANO (SAL) – SEZIONE ATLETICA

<b>Contatti</b>	informazioni presso Roberto Schneider  CP 4210, 6904 Lugano  <a href="http://www.sal-atletica.ch">www.sal-atletica.ch</a>  <a href="mailto:info@sal-atletica.ch">info@sal-atletica.ch</a>
<b>Luogo</b>	Stadio di Cornaredo, 6900 Lugano
<b>Corsi e orari</b>	Scuola di atletica: <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Ragazzi e ragazze con meno di 9 anni: ogni mercoledì dalle 14.30 alle 16.00</li><li>▪ Ragazzi e ragazze tra i 9 e i 13 anni: ogni lunedì dalle 18.30 alle 20.00</li><li>▪ Ragazzi e ragazze tra i 14 e i 15 anni: ogni giovedì dalle 18.00 alle 20.00</li></ul>

	<p>Gruppo competizione:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ragazzi e ragazze tra i 9 e i 13 anni: lunedì, mercoledì dalle 18.15 alle 19.45</li> <li>▪ Ragazzi e ragazze tra i 14 e i 15 anni: lunedì, mercoledì e venerdì dalle 18.00 alle 20.00</li> </ul> <p>Sezione giovani e attivi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ragazzi e ragazze sopra i 16 anni: lunedì, mercoledì e venerdì dalle 18.00 alle 20.00</li> </ul>
<b>Costi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Nuovi atleti: 150 CHF/anno (comprensivi della borsa sportiva SAL)</li> <li>▪ Dal secondo anno in poi: 150 CHF/anno</li> </ul>

### **SOCIETÀ ATLETICA MASSAGNO (SAM)**

<b>Contatti</b>	<p>☎ 091/968.15.72</p> <p>✉ CP 114, 6900 Massagno</p> <p>💻 <a href="http://www.sammassagno.ch">www.sammassagno.ch</a></p> <p>✉ <a href="mailto:info@sanmassagno.ch">info@sanmassagno.ch</a></p>
<b>Breve descrizione</b>	La Società Atletica di Massagno offre a bambini e ragazzi corsi di atletica e corsa d'orientamento.
<b>Luogo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Atletica: Palestre scuole Nosedo, Massagno oppure Centro sportivo Valgersa oppure Palestra Scuole medie di Besso oppure Palestra Scuole elementari Sorengo</li> <li>▪ Corsa d'orientamento: contattare direttamente il responsabile Edo Pellandini, 091/945.16.28 – 079/700.26.88</li> </ul>
<b>Corsi e orari</b>	<p>Atletica:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Scolari e scolare U8 (2006-2007): ogni mercoledì dalle 14.15 alle 15.15</li> <li>▪ Scolari e scolare U10 (2004-2005): ogni giovedì dalle 17.00 alle 18.30</li> <li>▪ Scolari e scolare U12 (2002-2003): ogni lunedì dalle 18.30 alle 20.00 (anno 2002) e dalle 17.00 alle 18.30 (anno 2003) + mercoledì facoltativo dalle 18.00 alle 19.00</li> <li>▪ Scolari e scolare U14 (2000-2001): lunedì e giovedì dalle 18.30 alle 20.00</li> </ul> <p>Per dettagli sui luoghi di allenamento contattare direttamente i responsabili.</p> <p>Podismo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Martedì e giovedì dalle 18.30 alle 20.00</li> </ul>
<b>Costi</b>	<p>Atletica:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Scolari: 120 CHF/anno (da settembre a giugno)</li> </ul>

## **Calcio**

### **A.S. BREGANZONA**

<b>Contatti</b>	<p>informazioni presso Ferdinando Santaniello (responsabile scuola calcio) Baroni Sandro (allievi F) o Rizzo Roberto (responsabile allievi D)</p> <p>☎ 079/544.37.92 (Ferdinando Santaniello) o 079/313.80.92 (Baroni Sandro) o 076/213.83.3488 (Rizzo Roberto)</p> <p>💻 <a href="http://www.asbreganzona.altervista.org">www.asbreganzona.altervista.org</a></p> <p>✉ <a href="mailto:fsantaniello@asbreganzona.com">fsantaniello@asbreganzona.com</a> (Presidente) o <a href="mailto:mtenore@asbreganzona.com">mtenore@asbreganzona.com</a> (responsabile tecnico)</p>
<b>Breve descrizione</b>	L'A.S. Breganzona offre allenamenti di calcio per bambini e ragazzi con una scuola

	calcio, con in seguito la possibilità di entrare nelle categorie allievi F e D.
<b>Luogo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Campo del Centro sportivo “Al Pradello”</li> </ul>
<b>Corsi e orari</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Scuola calcio: domenica dalle 10.00 alle 11.30</li> <li>▪ Allievi F: mercoledì dalle 17.00 alle 18.30 (dal 12.11.2009 al 25.03.2010 allenamenti il giovedì dalle 17.30 alle 19.00 nella palestra delle Scuole medie di Breganzona)</li> <li>▪ Allievi D: lunedì e mercoledì dalle 18.00 alle 19.30</li> </ul>
<b>Costi</b>	Contattare direttamente i responsabili per ulteriori informazioni.

#### AS CARONA

<b>Contatti</b>	✉ <a href="mailto:ascarona@yahoo.it">ascarona@yahoo.it</a>
<b>Breve descrizione</b>	Contattare direttamente i responsabili per ulteriori informazioni.

#### ASSOCIAZIONE SPORTIVA VILLA LUGANESE

<b>Contatti</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☎ 091/943.51.78</li> <li>✉ Associazione sportiva Villa Luganese, 6966 Villa Luganese</li> <li>💻 <a href="http://www.asvilla.ch">www.asvilla.ch</a></li> <li>✉ <a href="mailto:segretariato@asvilla.ch">segretariato@asvilla.ch</a></li> </ul>
<b>Breve descrizione</b>	Contattare direttamente i responsabili per ulteriori informazioni.

#### CRI LUGANO – GRUPPO CALCIO

<b>Contatti</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☎ 091/940.12.72</li> <li>✉ <a href="mailto:pastres@bluewin.ch">pastres@bluewin.ch</a></li> </ul>
<b>Breve descrizione</b>	Contattare direttamente i responsabili per ulteriori informazioni.

#### FOOTBALL CLUB LUGANO – SETTORE GIOVANILE

<b>Contatti</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☎ 091/922.86.72</li> <li>💻 <a href="http://www.fclugano.com">www.fclugano.com</a> o <a href="http://www.fclgiovani.ch">www.fclgiovani.ch</a></li> <li>✉ <a href="mailto:info@fclugano.com">info@fclugano.com</a> o <a href="mailto:segretariato@fclgiovani.ch">segretariato@fclgiovani.ch</a></li> </ul>
<b>Breve descrizione</b>	Contattare direttamente i responsabili per ulteriori informazioni.

#### FOOTBALL CLUB RAPID LUGANO


<b>Contatti</b>	<p>informazioni presso il segretariato</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☎ 091/922.56.92 (lunedì e mercoledì, 13.30-16.00)</li> <li>💻 <a href="http://www.fcrapidlugano.ch">www.fcrapidlugano.ch</a></li> <li>✉ <a href="mailto:fcrapid-lugano@bluewin.ch">fcrapid-lugano@bluewin.ch</a></li> </ul>
<b>Breve descrizione</b>	Il Football Club Rapid Lugano offre allenamenti di calcio per bambini a partire dai 4-5 anni. Per ulteriori informazioni, contattare direttamente i responsabili.

#### FOOTBALL CLUB RAPID LUGANO – SEZIONE FEMMINILE


<b>Contatti</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>💻 <a href="http://www.fcrapidlugano.ch/">http://www.fcrapidlugano.ch/</a></li> <li>✉ <a href="mailto:info@fcrapidlugano.ch">info@fcrapidlugano.ch</a></li> </ul>
<b>Breve descrizione</b>	Contattare direttamente i responsabili per ulteriori informazioni.

#### FOOTBALL CLUB TREVANO





<b>Contatti</b>	☎ 091/966.04.14 (privato Romolo Fasani)
-----------------	---

	 <a href="mailto:rfasani@bluewin.ch">rfasani@bluewin.ch</a>
<b>Breve descrizione</b>	Contattare direttamente i responsabili per ulteriori informazioni.

### F.C. CERESIO





<b>Contatti</b>	c/o Marzio Tamburini, Contrada di Casoro 5, 6918 Figino   <a href="mailto:info@fcceresio.ch">info@fcceresio.ch</a>
<b>Breve descrizione</b>	Contattare direttamente i responsabili per ulteriori informazioni.

### F.C. SAVOSA – MASSAGNO

<b>Contatti</b>	 079 649 60 53 (presidente) o 076 367 68 43 (resp. settore giovanile)  CP 305, 6908 Massagno  <a href="http://www.fesm.ch">www.fesm.ch</a>  <a href="mailto:info@fesm.ch">info@fesm.ch</a>
<b>Breve descrizione</b>	Contattare direttamente i responsabili per ulteriori informazioni
<b>Luogo</b>	Campo da calcio Valgersa o Campo da calcio del Parco Vira
<b>Corsi e orari</b>	Scuola calcio: mercoledì dalle 16.00 alle 17.15
<b>Costi</b>	Contattare direttamente i responsabili per ulteriori informazioni



## Ciclismo

### VELO CLUB LUGANO


<b>Contatti</b>	informazioni presso Rocco Olgiati o Thomas Ziegler  091/923.56.56 (Rocco Olgiati) – 091/604.58.09 (Thomas Ziegler)  CP 6562, 6901 Lugano  <a href="http://www.veloclublugano.ch">www.veloclublugano.ch</a>  <a href="mailto:info@veloclublugano.ch">info@veloclublugano.ch</a>
<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.
<b>Luogo</b>	Scuola di ciclismo: Pista di Cornaredo, 6900 Lugano
<b>Corsi e orari</b>	Scuola di ciclismo: offre 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>Costi</b>	Scuola di ciclismo: gratuita  I ragazzi dovrebbero avere a disposizione una bicicletta da corsa o un rampichino (conforme alle norme della circolazione stradale). Per chi non l'avesse, il Velo Club Lugano mette a disposizione gratuitamente delle biciclette da corsa.

## Corsa d'orientamento





### ASCO LUGANO

<b>Contatti</b>	Presidente Paolo Beltraminelli  CP 2075, 6901 Lugano  <a href="http://www.asco-lugano.ch">www.asco-lugano.ch</a>
-----------------	--



	 <a href="mailto:ct@asco-lugano.ch">ct@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>	Palestra Scuole elementari Probello, Pregassona Palestra Scuole elementari, Tesserete
<b>Corsi e orari</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Mercoledì dalle 17.30 alle 19.30 presso le palestre delle scuole elementari di Pregassona Probello</li> <li>▪ Venerdì 18.00-20.00 presso le palestre delle scuole elementari di Tesserete</li> </ul> <p>Sono inoltre possibili allenamenti in altri luoghi, nel caso di esercitazioni pratiche. Contattare direttamente i responsabili per dettagli.</p>
<b>Costi</b>	70 CHF/anno

#### GRUPPO CORSE D'ORIENTAMENTO AGET LUGANO

<b>Contatti</b>	informazioni presso Lidia Nembrini  091/943.46.37  CP 319, 6965 Cadro  <a href="http://www.coaget.ch">www.coaget.ch</a>  <a href="mailto:segretariato@coaget.ch">segretariato@coaget.ch</a>
<b>Breve descrizione</b>	Il Gruppo Corse d'Orientamento Aget Lugano organizza corsi per bambini a partire dagli 6 anni.
<b>Luogo</b>	Palestra, Trevano (in inverno) Boschi del luganese (primavera, autunno)
<b>Corsi e orari</b>	Corsi per principianti (bambini fra gli 6 e i 12 anni): mercoledì in primavera e autunno. Orari dalle 16.30 alle 18.00 circa e in luoghi variabili.  Tutto l'anno esercizi di corsa d'orientamento per ragazzi e adulti (da principianti ad esperti) venerdì dalle 18.30 alle 20.30 circa.
<b>Costi</b>	I corsi per principianti sono divisi in due parti: per chi si iscrive a tutte e due le parti il costo è di 20 CHF.




#### GRUPPO ORIENTISTI LUGANO E DINTORNI (GOLD)

<b>Contatti</b>	informazioni presso Daniela Guglielmetti  091/922.77.07 (ore serali) – 091/601.15.53 (ore serali)  Gruppo Orientisti Lugano e dintorni (GOLD), c/o Daniela Guglielmetti, Via Campagnola, 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 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>
<b>Costi</b>	Tassa annuale: 80 CHF

### Golf





#### GOLF CLUB LUGANO

<b>Contatti</b>	informazioni presso
-----------------	---------------------

	 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 (nati dopo il 1994).
<b>Luogo</b>	Via Boett 2, 6983 Magliaso
<b>Corsi e orari</b>	Le lezioni si svolgono di regola il mercoledì pomeriggio in diversi blocchi: dalle 13.30 alle 14.30, oppure dalle 14.30 alle 15.30, oppure dalle 15.30 alle 16.30, oppure dalle 16.30 alle 17.30
<b>Costi</b>	Quote d'iscrizione (8-18 anni): <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 300 CHF (soci GCL) o 600CHF (aspiranti soci)</li> </ul> Tasse d'entrata Juniores (8-18 anni): <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 2000 CHF</li> </ul> Per dettagli contattare direttamente il Golf Club Lugano.  Oltre a queste tasse sono da aggiungere altri costi vari (per dettagli consultare il sito o chiamare il Golf Club Lugano).


### Hockey su prato


#### HOCKEY ATHLETIC CLUB LUGANO

<b>Contatti</b>	informazioni presso Mike Campana  079/465.23.61  HAC Lugano, CP 2699, 6900 Lugano  <a href="http://www.hacl.ch">www.hacl.ch</a>  <a href="mailto:hacl@hacl.ch">hacl@hacl.ch</a>
<b>Breve descrizione</b>	L'Hockey Athletic Club Lugano si indirizza a ragazzi e ragazze a partire dai 5/6 anni di età.
<b>Luogo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Stadio Cornaredo, Campo E, 6900 Lugano (da marzo a ottobre)</li> <li>▪ Palestra Scuole Lambertenghi, 6900 Lugano (da novembre a febbraio)</li> </ul>
<b>Corsi e orari</b>	Contattare direttamente i responsabili per ulteriori informazioni
<b>Costi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Tassa sociale: per juniori 100 CHF, più un'eventuale tassa di 95 CHF per tesseramento alla Federazione Svizzera (solo in caso di iscrizione di squadre ai campionati svizzeri); 50CHF per i bambini fino a 10 anni.</li> <li>▪ Materiale: 150 CHF (nella fase di prova viene messo a disposizione gratuitamente dal club)</li> <li>▪ Tenuta richiesta: maglietta e pantaloncini da ginnastica + scarpe da calcio con tacchetti di gomma</li> </ul>



### Equitazione

#### CIRCOLO IPPICO DI LUGANO



<b>Contatti</b>	 <a href="http://www.luganocavalli.ch">www.luganocavalli.ch</a>
-----------------	--

	 <a href="mailto:info@luganocavalli.ch">info@luganocavalli.ch</a>
<b>Breve descrizione</b>	Contattare direttamente i responsabili per ulteriori informazioni.



#### SCUDERIA BONNIE-RANCH

<b>Contatti</b>	 091/966.10.96
	 6933 Muzzano
<b>Breve descrizione</b>	Contattare direttamente i responsabili per ulteriori informazioni.



#### SCUDERIA LA PIROUETTE

<b>Contatti</b>	 091/966.05.95
	 6814 Lamone-Cadempino





#### SCUDERIA HUBERTUS

<b>Contatti</b>	 091/945.45.95 o 091/945.20.31
	 6945 Origlio
<b>Breve descrizione</b>	Contattare direttamente i responsabili per ulteriori informazioni.



#### SCUDERIA LA SOSTA

<b>Contatti</b>	 091/606.74.95
	 6986 Curio
<b>Breve descrizione</b>	Contattare direttamente i responsabili per ulteriori informazioni.





#### SCUDERIA PFYFFER

<b>Contatti</b>	 091/945.08.26
	 6807 Taverne
	 <a href="http://www.carlopyffer.com">www.carlopyffer.com</a>
	 <a href="mailto:cpfyffer@swissonline.ch">cpfyffer@swissonline.ch</a>
<b>Breve descrizione</b>	La scuderia Pfyffer propone lezioni di salto e dressage sia private che di gruppo. Le lezioni durano 50 minuti. Contattare direttamente i responsabili per ulteriori informazioni.
<b>Costi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Lezione di addestramento privata: 70 o 120 CHF</li> <li>▪ Lezione di addestramento di gruppo: 50 o 80 CHF</li> </ul>

#### SCUDERIA SAN GIORGIO

<b>Contatti</b>	 091/966.52.12
	 6945 Origlio
<b>Breve descrizione</b>	Contattare direttamente i responsabili per ulteriori informazioni.

#### SCUDERIA SAN LUCIO

<b>Contatti</b>	 079 / 297 99 27
	 6951 Bogno
	 <a href="http://www.tarpan.ch/">http://www.tarpan.ch/</a>
	 vedi sito web
<b>Breve descrizione</b>	La scuderia San Lucio ha una scuola di equitazione. Gli orari d'apertura sono da

	martedì a sabato dalle 8.00 alle 21.00 e la domenica dalle 8.00 alle 12.00. Contattare direttamente i responsabili per ulteriori informazioni.
<b>Costi</b>	<p>Lezione in piano</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 30 min. longe per principianti: 30 CHF</li> <li>▪ Lezione di gruppo (2 o più persone) di 50 min.: 35 CHF</li> <li>▪ Lezione privata di 50 min.: 55 CHF</li> </ul> <p>Lezione di salto</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Lezione di gruppo (2 o più persone): di 50 min.: 45 CHF</li> <li>▪ Lezione privata di 50 min.: 65 CHF</li> </ul> <p>Escursioni di circa 60 min.: 35 CHF (10 CHF supplementari ogni 30 min. in più)</p> <p>Possibilità di fare un abbonamento di 300 CHF dal quale è deducibile il costo delle lezioni/escursioni. Con l'abbonamento si ha 5 CHF di sconto su ogni lezione/escursione.</p>

### SCUDERIA SCHIMMEL

<b>Contatti</b>	<p>☎ 091/967.60.97</p> <p>✉ Via Cai di Ferée, 6945 Origgio</p>
<b>Breve descrizione</b>	Contattare direttamente i responsabili per ulteriori informazioni.

## Rugby

### RUGBY CLUB CASTORI LUGANO (RCCL)





<b>Contatti</b>	<p>informazioni presso Valerio M. e Tullio M.</p> <p>☎ Valerio M.: 076/533.61.13 – Tullio M.: 079/230.50.32</p> <p>💻 <a href="http://www.castorirugby.blogspot.com">www.castorirugby.blogspot.com</a></p> <p>✉ <a href="mailto:castorirugby@gmail.com">castorirugby@gmail.com</a></p>
<b>Breve descrizione</b>	Club che mira a promuovere la diffusione del minirugby nel Luganese per bambini e ragazzi fra i 6 e i 12 anni.
<b>Luogo</b>	Parco del Castoro, Cureglia
<b>Corsi e orari</b>	▪ Allenamenti ogni 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).

### RUGBY LUGANO

<b>Contatti</b>	<p>informazioni presso Tiziano Galli (settore giovanile)</p> <p>☎ 079.792.65.79</p> <p>✉ Rugby Rezzonico Lugano, via alle Pezze – 6950 Tesserete</p> <p>💻 <a href="http://www.rugbylugano.ch">www.rugbylugano.ch</a></p> <p>✉ <a href="mailto:scuola@rugbylugano.ch">scuola@rugbylugano.ch</a></p>
<b>Breve descrizione</b>	Il Rugby Lugano è una società sportiva che mira a diffondere il rugby nella regione luganese e che annovera nel settore giovanile una quarantina di ragazzi fra i 12 e i 17 anni.
<b>Luogo</b>	Campo da gioco, Tesserete e Muzzano
<b>Corsi e orari</b>	Lunedì e giovedì alle 18.00
<b>Costi</b>	Per il settore giovanile: 100 CHF/anno

## **Skater/inline hockey**

### **INLINE HOCKEY RANGERS LUGANO-SORENGO**




<b>Contatti</b>	informazioni presso Stefan Koch  079/337.41.06 (Stefan Koch, per la categoria bambini dal 2000 al 2005) – 079/755.37.04 (Renzo Longhi, per le categorie mini per bambini dal 1996 al 2000, novizi per ragazzi dal 1994 al 1996, e juniori dal 1991 al 1994) – 079/239.02.40 (Arrigo Rossinelli, attivi dal 1991)  C/O FPM SA Via Canova 18, 6901 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 è attiva dal 2005, e annovera circa 80 ragazzi iscritti nel settore giovanile e 25 nella categoria attivi.
<b>Luogo</b>	Campo di Sorengo
<b>Corsi e orari</b>	Contattare direttamente i responsabili per ulteriori informazioni.
<b>Costi</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Pattini a rotelle inline (obbligatori): 80 CHF</li><li>▪ Casco con griglia di protezione (obbligatorio): 100 CHF</li><li>▪ Bastone (obbligatorio): 35 CHF</li><li>▪ Paraginocchia: 35 CHF</li><li>▪ Paragomiti: 35 CHF</li><li>▪ Guantoni: 45 CHF</li></ul>

### **INLINE HOCKEY SAYALUCA LUGANO**




<b>Contatti</b>	IH Sayaluca Cadempino - Lugano  079/285.82.03  CP 459, 6814 Lamone - Cadempino  <a href="http://www.sayaluca.ch">www.sayaluca.ch</a>  <a href="mailto:ihls@bluewin.ch">ihls@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) Parco Vira, Savosa (scoperto)
<b>Corsi e orari</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Scuola Inline (principianti e bambini dai 4 agli 8 anni): sabato dalle 10.00 alle 12.00 a Savosa o Cadempino</li><li>▪ Squadra Mini (dai 9 ai 12 anni): martedì dalle 18.30 alle 20.00 a Savosa e giovedì dalle 18.00 alle 19.30 a Cadempino</li><li>▪ Squadra Novizi (dai 13 ai 15 anni): martedì dalle 18.30 alle 20.00 a Cadempino e giovedì dalle 18.45 alle 20.15 a Savosa</li><li>▪ Squadra Juniori (dai 16 ai 18 anni): lunedì dalle 19.30 alle 21.00 a Savosa e giovedì dalle 19.30 alle 21.00 a Cadempino</li></ul>
<b>Costi</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Scuola Inline: 30 CHF/anno (compreso noleggio equipaggiamento completo)</li><li>▪ Squadra Mini: 150 CHF/anno</li><li>▪ Squadra Novizi: 180 CHF/anno</li><li>▪ Squadra Juniori: 200 CHF/anno</li></ul>

## **Tennis**




### TENNIS CLUB CAMPO MARZIO

<b>Contatti</b>	informazioni presso Romani Giulio (sezione junior)  091/994 94 13 (privato)  Viale Castagnola CP35, 6906 Lugano  gromani@bluewin.ch
<b>Breve descrizione</b>	Il Tennis Club Campo Marzio mette a disposizione due campi da tennis, con eventualmente la possibilità di avere a disposizione un maestro per lezioni private. Il Tennis Club Campo Marzio non organizza corsi speciali perché già offerti dal Tennis Club Lido. Il periodo di attività è da inizio aprile a fine ottobre.
<b>Luogo</b>	Viale Castagnola, 6900 Lugano
<b>Corsi e orari</b>	Contattare direttamente i responsabili.
<b>Costi</b>	Abbonamenti annuali: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Juniores e studenti: 150 CHF/anno</li> <li>▪ Adulti: 450 CHF/anno</li> </ul> <p>Ore singole di occupazione del campo: 24 CHF/ora</p>

### TENNIS CLUB LIDO LUGANO





<b>Contatti</b>	 091/971.56.36 (lunedì, mercoledì, venerdì : 09.00-11.00)  CP 630, 6906 Lugano-Cassarate  <a href="http://www.tclido.ch">www.tclido.ch</a>  <a href="mailto:info@tclido.ch">info@tclido.ch</a>
<b>Breve descrizione</b>	Il Tennis Club Lido offre una scuola di tennis per bambini e ragazzi dai 6 ai 20 anni, e sono dunque offerti corsi di tennis dal livello principianti fino all'agonistico.
<b>Luogo</b>	Viale Castagnola, 6900 Lugano (accanto alla piscina Lido e alla piscina coperta di Lugano)
<b>Corsi e orari</b>	Il Tennis Club Lugano offre 1 ora di tennis settimanale in piccoli gruppi (di solito 30 ore di lezione totali durante l'anno scolastico). Le fasce orarie nelle quali le lezioni vengono impartite sono: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Lunedì, martedì, giovedì e venerdì: 16.15-17.15 / 17.15-18.15</li> <li>▪ Mercoledì pomeriggio: fascia dalle 13.15 alle 18.15</li> <li>▪ Sabato mattina: fascia dalle 9.15 alle 13.15</li> </ul> <p>Per dettagli contattare direttamente i responsabili.</p>
<b>Costi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1 lezione di mercoledì: 950 CHF/anno</li> <li>▪ 1 lezione di sabato: 750 CHF/anno</li> <li>▪ 1 lezione di mercoledì e 1 lezione di sabato: 1650 CHF/anno</li> </ul>

### TENNIS CLUB LUGANO 1903

<b>Contatti</b>	 091/941.43.40  Via Maraini 3, 6963 Lugano-Pregassona  <a href="http://www.tclugano1903.ch/">http://www.tclugano1903.ch/</a>
<b>Breve descrizione</b>	Contattare direttamente i responsabili per ulteriori informazioni.
<b>Luogo</b>	Via Maraini 3, 6963 Lugano-Pregassona
<b>Corsi e orari</b>	Contattare direttamente i responsabili per ulteriori informazioni.
<b>Costi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1 lezione a settimana: 250 CHF (se soci 220 CHF)</li> <li>▪ 2 lezioni a settimana: 450 CHF (se soci 400 CHF)</li> <li>▪ 3 lezioni a settimana: 600 CHF (se soci 540 CHF)</li> </ul>


	Soci: <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Mini (dal 1999): 100 CHF/stagione</li><li>▪ Juniores (dal 1991): 180 CHF/stagione</li></ul>
--	---

### TENNIS CLUB PRADELLO

<b>Contatti</b>	informazioni presso Scuola tennis Massimo Campana  079/283 18 24  CP 421, 6932 Breganzona  <a href="http://www.tcpradello.ch">www.tcpradello.ch</a>  <a href="mailto:massimo@massimo.ch">massimo@massimo.ch</a>
<b>Breve descrizione</b>	Il Tennis Club Pradello organizza corsi per bambini e ragazzi a partire dalle elementari.
<b>Luogo</b>	Centro sportivo, Via Pradello, 6932 Breganzona
<b>Corsi e orari</b>	Per dettagli contattare direttamente il Sig. M. Campana, responsabile della scuola tennis
<b>Costi</b>	Contattare direttamente i responsabili per ulteriori informazioni.

## Volley

### BEACH VOLLEY LUGANO

<b>Contatti</b>	informazioni presso Roberta Quadranti  091/940.15.45  Beach Volley Lugano, Via Serafino 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 durante l'estate propone tesseramenti e corsi per ragazzi (almeno delle medie, non più piccoli).
<b>Luogo</b>	Campi da beach volley, Via Maraini, Pregassona
<b>Corsi e orari</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Tesseramento a partire dai 12 anni che permette l'accesso gratuito al campo da gioco da inizio maggio a metà settembre (apertura dei campi: dal lunedì alla domenica dalle 18.00 alle 22.00)</li><li>▪ Corsi estivi suddivisi in tre blocchi separati: uno a giugno, uno a luglio e uno ad agosto. Ogni corso comprendere 6 lezioni della durata di 1 ora.</li></ul>
<b>Costi</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Tesseramento: giovani 40 CHF all'anno; adulti 50 CHF all'anno</li><li>▪ Corsi per blocchi (6 lezione) : 60 CHFR per adulti ; 40 CHFR per juniors</li></ul>

## Canottaggio




### SOCIETÀ CANOTTIERI CERESIO GANDRIA-CASTAGNOLA

<b>Contatti</b>	 091/972.22.29 o 091 971 57 77  Sentiero di Gandria, CP 207, 6976 Castagnola  <a href="http://www.scceresio.ch">www.scceresio.ch</a>  <a href="mailto:info@scceresio.ch">info@scceresio.ch</a>
-----------------	---





<b>Breve descrizione</b>	La Società Canottieri Ceresio Gandria-Castagnola offre corsi di canottaggio per ragazzi a partire dagli 11-12 anni di età.
<b>Luogo</b>	Sentiero di Gandria, 6976 Castagnola
<b>Corsi e orari</b>	L'attività di canottaggio si svolge nel periodo fra settembre e luglio. Per ulteriori informazioni contattare direttamente la società.
<b>Costi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ragazzi fino ai 18 anni: 170 CHF/anno</li> <li>▪ Adulti: 260 CHF/anno</li> </ul> È inoltre prevista una tassa di iscrizione di 70 CHF.  In questo prezzo sono calcolati l'utilizzo di tutte le attrezzature sportive (imbarcazioni), così come l'utilizzo della palestra per la preparazione fisica.

## Nuoto





### LUGANO NUOTO

<b>Contatti</b>	 091/970.16.53  <a href="http://www.luganonuoto.ch">www.luganonuoto.ch</a>  <a href="mailto:agonismo@luganonuoto.ch">agonismo@luganonuoto.ch</a>
<b>Breve descrizione</b>	Lugano Nuoto offre corsi di nuoto per bambini sia in inverno che in estate. Contattare direttamente i responsabili per ulteriori informazioni.




### LUGANO PALLANUOTO

<b>Contatti</b>	 091/972.28.46  Lugano nuoto pallanuoto sincro, CP 6355, 6901 Lugano  <a href="http://www.snlugano.ch">www.snlugano.ch</a>  <a href="mailto:info@luganonuoto.ch">info@luganonuoto.ch</a>
<b>Breve descrizione</b>	La scuola di nuoto è possibile offre l'accesso ai corsi di nuoto, pallanuoto e nuoto sincronizzato.
<b>Luogo</b>	Lido di Lugano
<b>Corsi e orari</b>	Le categorie giovanili svolgono gli allenamenti indicativamente il lunedì, mercoledì e venerdì dalle 18.30 alle 20.00.
<b>Costi</b>	A partire da 130 CHF/anno


### LUGANO NUOTO SINCRONIZZATO

<b>Contatti</b>	 091/970.16.53 – 079/268.68.78 (Nicola Jacobi)  Lugano nuoto pallanuoto sincro, CP 6355, 6901 Lugano  <a href="http://www.luganonuoto.ch">www.luganonuoto.ch</a>  <a href="mailto:info@luganosincro.ch">info@luganosincro.ch</a>
<b>Breve descrizione</b>	Contattare direttamente i responsabili per ulteriori informazioni.

### SOCIETÀ NUOTO VALGERSA





<b>Contatti</b>	informazioni presso Roberto Danesi  091/994.17.02 o 079/374.26.39  CP 143, 6908 Massagno  <a href="http://www.snvalgersa.ch">www.snvalgersa.ch</a>
-----------------	--







	 <a href="mailto:info@snvalgersa.ch">info@snvalgersa.ch</a>
<b>Breve descrizione</b>	La Società Nuoto Valgersa offre corsi di nuoto per bambini sia in estate che in inverno.
<b>Luogo</b>	Piscina Valgersa, Savosa (corso estivo) Piscina Scuole elementari, Massagno (corso invernale)
<b>Corsi e orari</b>	Corsi invernali: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ principianti: mercoledì dalle 17.30 alle 19.00</li> <li>▪ avanzati: lunedì dalle 17.30 alle 19.00 o martedì dalle 18.00 alle 19.30 o giovedì dalle 18.30 alle 20.00</li> </ul> <p>Corso estivo: in genere il mattino della seconda metà di giugno. Iscrizione possibile con il formulario on-line.</p> <p>Maggiori informazioni sul corso estivo possono essere richieste a Sydney Sauro: 079/239.66.61 (sera) o consultando il sito Internet.</p>
<b>Costi</b>	Tariffe corso estivo: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 180 CHF (150 CHF per i domiciliati a Massagno e Savosa)</li> <li>▪ Sconti per il 2° e il 3° figlio</li> </ul> <p>Tariffe corso invernale:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 170 CHF per i domiciliati a Massagno e Savosa</li> <li>▪ 190 CHF per i domiciliati fuori comune</li> <li>▪ Sconti per il 2° e il 3° figlio</li> </ul>

### **Vela, sci nautico, windsurf**



#### **ASSOCIAZIONE VELA CERESIO**

<b>Contatti</b>	 079/512.30.41  CP, 6918 Figino  <a href="http://www.velaceresio.ch">www.velaceresio.ch</a>  <a href="mailto:segretariato@velaceresio.ch">segretariato@velaceresio.ch</a>
<b>Breve descrizione</b>	Corsi di vela per bambini a partire dagli 8 anni (a condizione di saper nuotare).
<b>Luogo</b>	6918 Figino
<b>Corsi e orari</b>	Organizza corsi di vela, per dettagli contattare direttamente l'Associazione.
<b>Costi</b>	<p>Tassa sociale:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Giovani fino a 20 anni: 30 CHF / Famiglia (genitori con figli): 100 CHF / Adulti: 70 CHF</li> </ul> <p>Contributo Swiss Sailing (per sostenere la vela a livello nazionale e i giovani talenti):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Famiglia (genitori con figli): 45 CHF / Adulti: 45 CHF</li> </ul> <p>Tassa uso imbarcazione:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Giovani fino a 20 anni: 50 CHF / Famiglia (genitori con figli): 200 CHF / Adulti: 160 CHF</li> </ul> <p>Scuola vela – soci da almeno 1 anno:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Giovani fino a 20 anni: 90 CHF / Adulti: 150 CHF</li> </ul> <p>Scuola vela – non soci:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Giovani fino a 20 anni: 130 CHF / Adulti: 260 CHF</li> </ul>





#### **CIRCOLO VELICO LAGO DI LUGANO**

<b>Contatti</b>	informazioni presso Cristina Marzo (segreteria)  091/971.09.75 (segreteria) 079/396.20.22 (informazione corsi)  Foce del Cassarate, CP 5420, 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>	Il Circolo Velico Lago di Lugano organizza corsi di vela per bambini a partire dai 7 anni.
<b>Luogo</b>	Foce del Cassarate, 6901 Lugano
<b>Corsi e orari</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Corsi durante l'anno: orari e condizioni variano a seconda del tipo di imbarcazione. Per informazioni precise contattare direttamente il Circolo Velico Lago di Lugano</li> <li>▪ Corsi estivi: si svolgono su quattro pomeriggi dalle 13.30 alle 17.30, con la possibilità di scegliere tra diverse imbarcazioni</li> </ul>
<b>Costi</b>	Quota sociale annuale: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Anatroccoli (dai 6 agli 11 anni): 80 CHF</li> <li>▪ Giovani (dai 12 ai 15 anni): 80 CHF</li> <li>▪ Juniori (dai 16 ai 20 anni): 190 CHF</li> </ul> + 50 CHF per ogni socio attivo di contributo alla Federazione svizzera della vela (Swiss-Sailing)  Corsi annuali: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Fra i 550 CHF per i bambini più piccoli e i 600-1000 CHF per i ragazzi più grandi</li> </ul> Corsi estivi: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ I prezzi dipendono dal tipo di imbarcazione scelta e dal livello di esperienza, e variano da un minimo di 120 CHF a un massimo di 300 CHF</li> </ul>

#### CLUB NAUTICO LUGANO

<b>Contatti</b>	informazioni presso Francesco Ackerman  091/994.12.56  c/o Francesco Ackerman, Via Calloni 9, 6900 Lugano
<b>Breve descrizione</b>	Contattare direttamente i responsabili per ulteriori informazioni.




#### CLUB SCI NAUTICO CERESIO

<b>Contatti</b>	informazioni presso Riccardo Eberhard  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'averne 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 (4-18 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> Non soci (sci nautico): <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 50 CHF per sciata</li> </ul>





	Non soci (wakeboard): <ul style="list-style-type: none"><li>▪ 40 CHF per sciata</li></ul>
--	---

### **Arti marziali, boxe, boxe thailandese**


#### **CHEN SHI TAIJIQUAN – LUGANO**



<b>Contatti</b>	informazioni presso Emilio Sergiu  091/923.39.89  <a href="http://www.chentaijiquan.ch.vu">www.chentaijiquan.ch.vu</a>  <a href="mailto:chen-taijiquan@ticino.com">chen-taijiquan@ticino.com</a>
<b>Breve descrizione</b>	Contattare direttamente i responsabili per ulteriori informazioni.
<b>Luogo</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Scuola Wing-Tsun, Via al fiume 2, Lugano-Viganello</li><li>▪ Scuola elementare di Manno (aula di ginnastica correttiva)</li></ul>
<b>Corsi e orari</b>	Principianti: <ul style="list-style-type: none"><li>▪ martedì: dalle 20.00 alle 21.30 (Manno)</li><li>▪ giovedì: dalle 18.30 alle 19.45 (Lugano-Viganello)</li></ul>
<b>Costi</b>	Contattare direttamente i responsabili per ulteriori informazioni.

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


<b>Contatti</b>	informazioni presso Isidoro Li Pira  091/941.78.66  Resega di Porza, Via Sonvico 9, 6952 Canobbio  <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 tre anni e mezzo di età.
<b>Luogo</b>	Cento IACMA, Via Sonvico 9, 6948 Porza
<b>Corsi e orari</b>	Il centro IACMA offre corsi di Kung-Fu Wu-Shu, Taijiquan e Qigong.  Kung-fu Wu-Shu: <ul style="list-style-type: none"><li>▪ principianti (4-6 anni): mercoledì dalle 15:30 alle 16:30</li><li>▪ avanzati (4-6 anni): lunedì dalle 16:45 alle 17:45</li><li>▪ principianti ragazzi/e: lunedì dalle 16:45 alle 17:45 e mercoledì dalle 16:30 alle 17:30</li><li>▪ avanzati ragazzi/e: lunedì e mercoledì dalle 17:30 alle 18:30</li></ul> Per ricevere più dettagli su altri corsi e allenamenti, contattare direttamente i responsabili.
<b>Costi</b>	Quote settimanali: <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Fino ai 12 anni: 70 CHF</li><li>▪ Oltre i 12 anni: 90 CHF</li></ul> Per conoscere i prezzi annuali e semestrali per bambini e ragazzi, così come i prezzi di abbonamenti ad entrate, contattare direttamente i responsabili.

#### **JUDO BUDO CLUB LUGANO**





<b>Contatti</b>	 091 971 28 01
-----------------	---

	 <a href="http://www.jbclugano.ch">www.jbclugano.ch</a>  <a href="mailto:info@jbclugano.ch">info@jbclugano.ch</a>
<b>Breve descrizione</b>	Contattare direttamente i responsabili per ulteriori informazioni.

### JUDO JU-JITSU KARATE CLUB





<b>Contatti</b>	informazioni presso Ciceri Fabio  079/247.03.01  Palestra scuola comunale – 6943 Vezia  <a href="http://www.jjkclub.ch">www.jjkclub.ch</a>  <a href="mailto:info@jjkclub.ch">info@jjkclub.ch</a>
<b>Breve descrizione</b>	Il Club offre corsi di Judo per bambini dai 6 anni e corsi di Ju-Jitsu e Karate-Do per ragazzi dai 14 anni.
<b>Luogo</b>	Locali interni centro giovanile, 6943 Vezia
<b>Corsi e orari</b>	Judo (dai 6 anni) <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Principianti: mercoledì dalle 16.00 alle 17.00</li> <li>▪ Avanzati: mercoledì dalle 17.00 alle 18.30</li> </ul> Ju-Jitsu (dai 14 anni) <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Principianti: martedì dalle 19.45 alle 21.30</li> <li>▪ Avanzati: giovedì dalle 19.00 alle 20.30</li> </ul> Karate-Do (dai 14 anni) <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Per tutti: venerdì dalle 18.00 alle 19.30</li> </ul>
<b>Costi</b>	Tassa sociale: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ giovani: 150 CHF/anno</li> <li>▪ adulti: 200 CHF/anno</li> </ul>

### SAM NANBUDO MASSAGNO





<b>Contatti</b>	informazioni presso Michele Schirinzi  076/616.69.96  Via Cabione, 6900 Massagno  <a href="http://www.sam-nanbudo.ch/">http://www.sam-nanbudo.ch/</a>  <a href="mailto:samnanbudo@yahoo.it">samnanbudo@yahoo.it</a>
<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 dagli 8 anni.
<b>Luogo</b>	Palestra, Via Cabione, 6900 Massagno
<b>Corsi e orari</b>	Corsi di Nanbudo: <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> <li>▪ Ragazzi cinture nere, adulti principianti, cinture colorate e cinture nere: lunedì e giovedì dalle 20.30 alle 22.00</li> </ul> Corso di Aerobic SelfDefence (per i ragazzi dai 16 anni in poi): <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Mercoledì dalle 20.15 alle 22.00</li> </ul>
<b>Costi</b>	<u>Corsi di Nanbudo</u> Per detentori del Passaporto Nanbudo: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Bambini e ragazzi fino a 18 anni: 235 CHF/anno</li> <li>▪ Adulti: 285 CHF/anno</li> </ul> Per nuovi iscritti e non detentori del passaporto Nanbudo: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Bambini e ragazzi fino a 18 anni: 255 CHF/anno</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Adulti: 305 CHF/anno</li> </ul> <p>Corso di Aerobic SelfDefence:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 215 CHF/anno</li> </ul>
--	--



### SHIN WA KAI KARATE CLUB LUGANO

<b>Contatti</b>	informazioni presso  091/971.38.86  CP 1140, 6933 Muzzano  <a href="http://www.lugano.ch/associazioni/shin-wa-kai-karate-club-lugano.html">www.lugano.ch/associazioni/shin-wa-kai-karate-club-lugano.html</a>  <a href="mailto:shinwakai@bluewin.ch">shinwakai@bluewin.ch</a>
<b>Breve descrizione</b>	Contattare direttamente i responsabili per ulteriori informazioni.
<b>Luogo</b>	Palestra scuole, Molino Nuovo
<b>Corsi e orari</b>	Contattare direttamente i responsabili per ulteriori informazioni.

### SHOTOKAN KARATE PREGASSONA






<b>Contatti</b>	 079/310.87.23  Via Cossio 3, 6965 Cadro  <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>	Scuole elementare - Davesco
<b>Corsi e orari</b>	Contattare direttamente i responsabili per ulteriori informazioni.
<b>Costi</b>	Tassa annua: 200 CHF

### SITYODGONG BOXING CAMP – SWITZERLAND BRANCH

<b>Contatti</b>	informazioni presso Jimmy Caminada  <a href="http://www.sityodtong.ch">www.sityodtong.ch</a>  <a href="mailto:info@sityodtong.ch">info@sityodtong.ch</a>
<b>Breve descrizione</b>	Contattare direttamente i responsabili per ulteriori informazioni.

## **Badminton, squash, tennis da tavolo**

### BADMINTON CLUB LUGANO

<b>Contatti</b>	informazioni presso Gordon Cärlstrom (presidente) e Massimo Bianchetto (segretario e monitore G+S)  091/943.55.04 (Gordon Cärlstrom)  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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Scuole medie, Pregassona</li> <li>▪ Scuole elementari, Besso</li> </ul>
<b>Corsi e orari</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Martedì dalle 20.00 alle 22.00 (Pregassona)</li> <li>▪ Giovedì dalle 20.00 alle 22.00 (Besso)</li> </ul>
<b>Costi</b>	Tassa annuale: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ragazzi e studenti: 100 CHF</li> <li>▪ Adulti: 150 CHF</li> </ul>

### **SOCIETÀ TENNISTAVOLO LUGANO**

<b>Contatti</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☎ 079/619 49 56</li> <li>✉ Palestra polisportiva, Via al Chioso 7, 6906 Lugano</li> <li>💻 <a href="http://www.lugano.att.ch">www.lugano.att.ch</a></li> <li>✉ <a href="mailto:info@sttlugano.ch">info@sttlugano.ch</a></li> </ul>
<b>Luogo</b>	Palestra Polisportiva, Via al Chioso a Cassarate
<b>Corsi e orari</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Giovani principianti: martedì 17.00 – 18.30, mercoledì 13.3 – 15.00 e 15.00-16.30, giovedì 17.00 – 18.30 e sabato 14:00 – 15:30</li> <li>▪ Giovani avanzati: martedì 18.30-20.00, mercoledì 17:00 – 18.30 e 18.30-20., giovedì 18.30-20.00 e venerdì 18.00-19.30</li> </ul>
<b>Breve descrizione</b>	Contattare direttamente i responsabili per ulteriori informazioni.

### **SQUASH TEAM LUGANO**

<b>Contatti</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☎ 078 648 43 28</li> <li>✉ CP 126, 6907 Lugano</li> <li>💻 <a href="http://www.squashlugano.ch">www.squashlugano.ch</a></li> <li>✉ <a href="mailto:squashlugano@ticino.com">squashlugano@ticino.com</a></li> </ul>
<b>Breve descrizione</b>	Lo Squash Team Lugano offre corsi a partire dai 12 anni. Per i più piccoli possibilità di seguire una lezione "speciale" in piccoli gruppi con l'aiuto di genitori o insegnanti.
<b>Luogo</b>	Madex Center Squash, Grancia Centro Panoramica, Cadro
<b>Corsi e orari</b>	Contattare direttamente i responsabili per ulteriori informazioni.
<b>Costi</b>	Tassa annuale: 50 CHF/anno  Corso per principianti: 100 CHF




## **Ginnastica**

### **RIO ABIERTO**




<b>Contatti</b>	informazioni presso Valeria Carrara-Costa <ul style="list-style-type: none"> <li>☎ 091/970.36.05 – 079/501.37.55</li> <li>✉ c/o Valeria Carrara-Costa, 6978 Gandria</li> <li>💻 <a href="http://www.riobierto.it/dove-siamo/svizzera">www.riobierto.it/dove-siamo/svizzera</a></li> <li>✉ <a href="mailto:valeriacarraracosta@gmail.com">valeriacarraracosta@gmail.com</a> <a href="mailto:infocantonticino@riobierto.it">infocantonticino@riobierto.it</a></li> </ul>
<b>Breve descrizione</b>	Il Rio Abierto è un sistema di lavoro che vuole favorire lo sviluppo armonico di una persona, a livello fisico, emotivo, mentale e transpersonale, attraverso i movimenti del corpo.

<b>Luogo</b>	Contattare direttamente i responsabili per conoscere il luogo dei corsi più vicino al proprio domicilio.
<b>Corsi e orari</b>	Contattare direttamente i responsabili.  È possibile organizzare, su specifica richiesta, dei laboratori di movimento per bambini (circa 8/10 bambini), rivolti ai temi del gioco, della fantasia, dell'energia vitale e dell'amicizia. I gruppi dovrebbero essere possibilmente omogenei (1a e 2a elementare – 3a, 4a e 5a elementare). Questi laboratori sono composti da 8 incontri, per la durata di 1 ora ognuno (1 ora a settimana).
<b>Costi</b>	Nel caso in cui si volessero organizzare laboratori specifici per bambini: 60 CHF/ora




### SOCIETÀ GINNASTICA BREGANZONA

<b>Contatti</b>	informazioni presso Manuela Molinari  091/966.27.09  <a href="mailto:franco.molinari@sunrise.ch">franco.molinari@sunrise.ch</a>  Via Leoni 5, 6932 Breganzona
<b>Breve descrizione</b>	La Società Ginnastica Breganzona propone diversi corsi rivolti ai giovani: ginnastica genitore e bambino; ginnastica infantile; ginnastica pre-ritmica; ginnastica ritmica; ginnastica polisportiva. Dall'anno prossimo si introdurrà anche il corso di indiana giovanile.
<b>Luogo</b>	Palestra scuole elementari, 6932 Breganzona
<b>Corsi e orari</b>	Per dettagli contattare direttamente la società.
<b>Costi</b>	110 CHF/anno

### SOCIETÀ GINNASTICA LUGANO


<b>Contatti</b>	informazioni presso la segreteria della Società Ginnastica Lugano  091/921.06.21  <a href="http://www.sglugano.ch">www.sglugano.ch</a>  <a href="mailto:info@sglugano.ch">info@sglugano.ch</a>
<b>Breve descrizione</b>	La società offre corsi di ginnastica artistica femminile e maschile, ginnastica attrezzistica, ginnastica ritmica, ginnastica genitore e bambino, ginnastica infantile e kid-gym
<b>Luogo</b>	Contattare direttamente i responsabili per conoscere le palestre in cui si svolge il corso di interesse.
<b>Corsi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ginnastica artistica femminile: a partire dai 5 anni</li> <li>▪ Ginnastica artistica maschile: a partire dai 6 anni</li> <li>▪ Ginnastica attrezzistica: a partire dai 6 anni</li> <li>▪ Ginnastica ritmica: a partire dai 6-7 anni</li> <li>▪ Ginnastica genitore e bambino: per bambini fra i 2 e i 4 anni</li> <li>▪ Ginnastica infantile: per bambini dai 4 ai 6 anni</li> <li>▪ Kid-Gym: per bambini dai 5 ai 6 anni</li> <li>▪ Indiana</li> </ul> Per dettagli sugli allenamenti chiamare la segreteria o consultare direttamente il sito.
<b>Costi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ginnastica genitore e bambino, ginnastica infantile, kid-gym, pre-ritmica: 100 CHF/anno</li> <li>▪ Attrezzistica maschile e femminile: 150 CHF/anno</li> <li>▪ Artistica maschile e femminile: 200 CHF/anno</li> </ul>

### TWIRLING CLUB "LE SERENELLE"





<b>Contatti</b>	informazioni presso Belinda Schrämmlì (monitrice) o Michèle Preianò (presidente)  091/923.83.00 (Belinda Schrämmlì) –   <a href="mailto:belinda.schraemmlì@ubs.com">belinda.schraemmlì@ubs.com</a>
<b>Breve descrizione</b>	Il Twirling è un'attività che può essere paragonata alla ginnastica ritmica, ma che utilizza solamente il bastone, roteandolo e combinandolo con passi di danza su musica moderna.
<b>Luogo</b>	Scuole Nuove, Viganello Scuole Vecchie, Viganello
<b>Corsi e orari</b>	Contattare direttamente i responsabili per ulteriori informazioni
<b>Costi</b>	Tassa annuale: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Principianti (1 allenamento a settimana): 130 CHF</li> <li>▪ Intermedi e avanzati (2 allenamenti a settimana): 150 CHF</li> </ul> Bastone: 55 CHF Scarpette speciali (non obbligatorie): fra i 60 CHF e i 70 CHF

## Pallacanestro

### **ASSOCIAZIONE BASKET VIGANELLO LUGANO**

<b>Contatti</b>	informazioni presso Marilena Ranzi-Antognoli  079/563.45.93 (Gianni Bedolla)  CP 368, 6962 Viganello  <a href="http://www.abvlbasketviganello.ch">www.abvlbasketviganello.ch</a>  <a href="mailto:ranzi.antognoli@bluewin.ch">ranzi.antognoli@bluewin.ch</a>
<b>Breve descrizione</b>	L'Associazione Basket Lugano Viganello offre corsi di basket per bambini sotto gli otto anni (cuccioli), sotto gli 11 anni (pulcini) e sotto i 13 (propaganda).
<b>Luogo</b>	Nuovo Centro Scolastico, 6962 Viganello
<b>Corsi e orari</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Cuccioli U 8: venerdì 17.45-18.45, partite: sabato mattina</li> <li>▪ Pulcini U10: martedì dalle 18.00 alle 19.30 e venerdì dalle 18.45 alle 20.00. Partite il sabato mattina.</li> <li>▪ Propaganda U12 : martedì dalle 18.45 alle 20.15 e giovedì dalle 18.45 alle 19.45. Partite il sabato mattina.</li> </ul>
<b>Costi</b>	Contattare direttamente i responsabili per ulteriori informazioni.



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

<b>Contatti</b>	informazioni presso Stefano Leonelli (commissario tecnico)  079/874.88.98 (Stefano Leonelli) o 079 918 36 39 (presidente René Widmer)  CP 125, 6964 Davesco  <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 comprende tutta la regione di Sonvico, Cadro, Villa Luganese, Davesco e Pregassona, ma bambini e ragazzi provenienti da altri comuni sono ben accetti.
<b>Luogo</b>	Contattare direttamente i responsabili per ulteriori informazioni
<b>Corsi e orari</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Per i più piccoli: mercoledì pomeriggio</li> <li>▪ Categoria pulcini: due allenamenti la settimana</li> </ul>







	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Propaganda: due allenamenti la settimana</li> <li>▪ Minibasket: due allenamenti la settimana</li> </ul> Per informazioni più specifiche sulle categorie e sugli allenamenti contattare Stefano Leonelli.
<b>Costi</b>	Tassa sociale: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Bambini: 80 CHF/anno</li> <li>▪ Ragazzi: 100 CHF/anno</li> </ul>




### BREGANZONA BASKET CLUB

<b>Contatti</b>	 091/994.12.45  <a href="mailto:breganzonabasket@yahoo.com">breganzonabasket@yahoo.com</a>
<b>Breve descrizione</b>	Contattare direttamente i responsabili per ulteriori informazioni.

### CASSARATE BASKET CLUB




<b>Contatti</b>	informazioni presso Luca Delmenico (responsabile Minibasket)  079/319.25.79  CP 61, 6906 Lugano-Cassarate  <a href="http://www.cassaratebasket.com">www.cassaratebasket.com</a>  <a href="mailto:segretariato@cassaratebasket.com">segretariato@cassaratebasket.com</a>
<b>Breve descrizione</b>	Contattare direttamente i responsabili per ulteriori informazioni.
<b>Luogo</b>	Palestra delle Scuola Elementare Cassarate, Via del Tiglio, 6900 Lugano

### LUGANO BASKET – LUGANO TIGERS




<b>Contatti</b>	 091/921.49.44  <a href="http://www.luganobasket.ch">www.luganobasket.ch</a>  <a href="mailto:basketlugano@bluewin.ch">basketlugano@bluewin.ch</a>
<b>Breve descrizione</b>	Contattare direttamente i responsabili per ulteriori informazioni.

## Pallavolo

### PALLAVOLO LUGANO





<b>Contatti</b>	informazioni presso Tommaso Romeo  079/270 42 47  <a href="http://www.pallavololugano.ch">www.pallavololugano.ch</a>  <a href="mailto:info@pallavololugano.ch">info@pallavololugano.ch</a> o <a href="mailto:tommaso@pallavololugano.ch">tommaso@pallavololugano.ch</a>
<b>Breve descrizione</b>	Contattare direttamente i responsabili per ulteriori informazioni.

### SOCIETÀ GINNASTICA LUGANO – SEZIONE PALLAVOLO

<b>Contatti</b>	informazioni presso Alberto Franchini  079/640.07.38  <a href="http://www.sglugano.ch">www.sglugano.ch</a>  <a href="mailto:albavolley@ticino.com">albavolley@ticino.com</a>
<b>Breve descrizione</b>	La Sezione di pallavolo, che rientra nella Società Ginnastica Lugano offre corsi di pallavolo per bambini a partire da 12 anni.





	Contattare direttamente i responsabili per ulteriori informazioni.
--	--

### **VOLLEY LUGANO**



<b>Contatti</b>	informazioni presso Renzo Selber (Presidente)  <a href="mailto:resel@ticino.com">resel@ticino.com</a>  Casa del portico, 6802 Rivera  <a href="http://www.volleylugano.com">www.volleylugano.com</a>  <a href="mailto:info@volleylugano.com">info@volleylugano.com</a>
<b>Breve descrizione</b>	Il Volley Lugano offre corsi di pallavolo per bambini a partire dalla 1a elementare.
<b>Luogo</b>	Per ciò che concerne i luoghi di allenamento, contattare direttamente i responsabili.
<b>Corsi e orari</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Il Pallavolone (per bambini di 1a, 2a e 3a elementare): allenamenti con frequenza settimanale della durata di circa 1 ora e 15 minuti</li> <li>▪ Corsi Under 14 e Under 12: contattare direttamente i responsabili per ulteriori informazioni</li> </ul>
<b>Costi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Pallavolone: 90 CHF/anno (compresa una maglietta)</li> <li>▪ Under 14 e Under 12: 160 CHF/anno + tessera Swissvolley di 15 CHF (compresi maglietta e pantaloncini)</li> </ul>



### **Scherma**

#### **CIRCOLO SCHERMA SAL LUGANO, MAESTRO GIANLUIGI LODETTI**

<b>Contatti</b>	informazioni presso  41 (0)91 971 37 44 Fuori orario: +41 (0)79 945 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 vari corsi di scherma 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 16.00 alle 21.00, tranne il mercoledì in cui apre alle 14.00. La stagione schermistica si svolge dalla prima settimana di settembre all'ultima settimana di giugno.
<b>Costi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Tre lezioni di prova gratuite</li> <li>▪ Trimestre di introduzione: 200 CHF</li> <li>▪ In seguito, ogni trimestre 300 CHF</li> </ul>





#### **LUGANO SCHERMA**

<b>Contatti</b>	informazioni presso Franco Cerutti  079/459 77 37  Istituto elvetico, Via Canonica 15, 6900 Lugano (Sede: 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:club@luganoscherma.com">club@luganoscherma.com</a> o <a href="mailto:Franco.Cerutti@baspo.admin.ch">Franco.Cerutti@baspo.admin.ch</a>
<b>Breve descrizione</b>	Lugano Scherma offre corsi di scherma per bambini a partire dai 6-7 anni di età.
<b>Luogo</b>	Palestra scuole medie Istituto Elvetico, Via Canonica 5, 6900 Lugano
<b>Corsi e orari</b>	Contattare direttamente i responsabili per ulteriori informazioni.
<b>Costi</b>	Quota sociale moschettieri a giovani : da 550 a 825 CHF Tassa d'iscrizione alla Federazione Svizzera di Scherma: 150 CHF

### **Danza su ghiaccio, pattinaggio artistico**

#### **CLUB PATTINAGGIO LUGANO**

<b>Contatti</b>	informazioni presso la segreteria (lunedì-venerdì dalle 13.30 alle 17.30)  091/942.11.66  c/o Pista della Resega, 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 dall'asilo e corsi di pattinaggio artistico per chi ha già raggiunto dimestichezza con i pattini.
<b>Luogo</b>	Pista della Resega, Via Chiosso, 6948 Porza
<b>Corsi e orari</b>	Programma pulcini (età asilo): <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ tutti i martedì dalle 16.00 alle 16.40 e/o giovedì dalle 16.00 alle 16.40</li> </ul> Programma amatori (a partire dai 6 anni): <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ mercoledì dalle 17.00 alle 18.00 e/o sabato dalle 10.00 alle 11.00 e/o domenica dalle 8.30 alle 9.30</li> </ul> Sezione artistica (possibilità di accesso dopo aver raggiunto un certo livello): <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ gli orari e i giorni differiscono a seconda del livello e degli obiettivi. Contattare direttamente i responsabili per chiarimenti.</li> </ul>
<b>Costi</b>	Pulcini: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ possibilità di due lezioni di prova collettive gratuite. Poi, con una lezione settimanale 230 CHF/stagione; con due lezioni settimanali 330 CHF/stagione</li> </ul> Amatori: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ possibilità di una lezione di prova collettiva gratuita. Poi, con una lezione settimanale 240 CHF/stagione; con due lezioni settimanali 420 CHF/stagione e con tre lezioni settimanali 500 CHF/stagione.</li> </ul> Sezione artistica: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ quota stagionale completa: 460 CHF (quota stagionale ridotta: 100 CHF + 10 CHF/ora)</li> </ul>




### **Disco su ghiaccio**

#### **HOCKEY CLUB CERESIO**




<b>Contatti</b>	 079/671.24.22  <a href="http://www.hc-ceresio.ch">www.hc-ceresio.ch</a>  <a href="mailto:info@hc-ceresio.ch">info@hc-ceresio.ch</a>
-----------------	---

<b>Breve descrizione</b>	Contattare direttamente i responsabili per ulteriori informazioni.
--------------------------	--

### HOCKEY CLUB LUGANO




<b>Contatti</b>	informazioni presso la Sig.a Rosanna Blumer (segretaria della sezione giovanile)  091/935.19.33  <a href="http://www.hclugano.ch">www.hclugano.ch</a>  <a href="mailto:sezionegiovanile@hclugano.ch">sezionegiovanile@hclugano.ch</a>
<b>Breve descrizione</b>	Contattare direttamente i responsabili per ulteriori informazioni.

### HOCKEY CLUB LUGANO – SEZIONE FEMMINILE (LADIES TEAM)





<b>Contatti</b>	 091/960.54.54  <a href="http://www.hclugano.ch/ladiesteam">www.hclugano.ch/ladiesteam</a>  <a href="mailto:sezionegiovanile@hclugano.ch">sezionegiovanile@hclugano.ch</a>
<b>Breve descrizione</b>	Contattare direttamente i responsabili per ulteriori informazioni.

## Sci, snowboard

### SCI CLUB MONTE BRÈ




<b>Contatti</b>	informazioni presso Alessio Bianchi  079/746.13.55  <a href="http://www.sciclub-montebre.ch">www.sciclub-montebre.ch</a>  <a href="mailto:miriam.silvestro@hotmail.com">miriam.silvestro@hotmail.com</a>
<b>Breve descrizione</b>	Club sciistico con oltre 300 membri che organizza regolarmente uscite sciistiche e altre attività.
<b>Luogo</b>	I luoghi variano a dipendenza delle singole uscite organizzate.
<b>Corsi e orari</b>	Gli orari variano a dipendenza delle singole uscite organizzate.
<b>Costi</b>	Tassa sociale: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ singoli: 30 CHF/anno</li> <li>▪ famiglie: 60 CHF/anno</li> </ul> Tariffe singole uscite: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ fino ai 12 anni: 35 CHF in Ticino, 45 CHF fuori Cantone</li> <li>▪ dai 13 ai 20 anni: 45 CHF in Ticino, 55 CHF fuori Cantone</li> <li>▪ dai 21 anni: 55 CHF in Ticino, 65 CHF fuori Cantone</li> </ul>

### SCI CLUB PREGASSONA





<b>Contatti</b>	 079/665.20.74  CP 66, 6963 Pregassona  <a href="http://www.sciclubpregassona.ch">www.sciclubpregassona.ch</a>  <a href="mailto:info@sciclubpregassona.ch">info@sciclubpregassona.ch</a>
<b>Breve descrizione</b>	Lo Sci Club Pregassona organizza corsi di sci e snowboard per bambini a partire dai 6 anni, con uscite giornaliere e corso di una settimana durante il periodo natalizio.
<b>Luogo</b>	A dipendenza dell'uscita.
<b>Corsi e orari</b>	A dipendenza dell'uscita.
<b>Costi</b>	Tasse annuali: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Soci singoli: 50 CHF</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Famiglie (due o più membri): 100 CHF</li> </ul> <p>Tariffe uscite (valide per i soci e comprensive di carta giornaliera, trasporto e istruzione da parte di monitore qualificato):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Bambini e ragazzi dai 6 ai 15 anni: 30 CHF</li> <li>▪ Ragazzi dai 16 ai 19 anni: 40 CHF</li> <li>▪ Adulti da 20 anni: 50 CHF</li> <li>▪ Solo trasporto (senza giornaliera): 20 CHF</li> </ul>
--	--

### SCI & SNOWBOARD CLUB LUGANO





<b>Contatti</b>	informazioni presso Danilo Crivelli  079/738.00.66 (info gite) – 076/207.10.03 (info corsi)  CP 4307, 6904 Lugano  <a href="http://www.sciclublugano.ch">www.sciclublugano.ch</a>  <a href="mailto:info@sciclublugano.ch">info@sciclublugano.ch</a>
<b>Breve descrizione</b>	Organizza attività sia d'inverno che d'estate. Contattare direttamente i responsabili per ulteriori informazioni.

### SWISS SNOWSPORTS SCHOOL LUGANO





<b>Contatti</b>	informazioni presso   CP 430, 6932 Breganzona  <a href="http://www.snowsportslugano.ch">www.snowsportslugano.ch</a>  <a href="mailto:info@snowsportslugano.ch">info@snowsportslugano.ch</a>
<b>Breve descrizione</b>	La Swiss Snowsports School offre corsi di sci per bambini a partire dai 4 anni. Esiste anche la possibilità di seguire corsi di snowboard e telemark.
<b>Luogo</b>	Il luogo varia a dipendenza delle uscite e dei corsi ai quali si decide di partecipare.
<b>Corsi e orari</b>	Alcuni esempi di corsi (per dettagli contattare direttamente i responsabili): <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Per bambini a partire dai 4 anni: corsi a Bedea-Novaggio</li> <li>▪ Per bambini a partire dai 6 anni: corsi a Splügen                         <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 28 – 30 dicembre 2009</li> <li>○ 2 – 4 gennaio 2010</li> <li>○ Sabati: 16, 23, 30 gennaio 2010 e 6 febbraio 2010</li> <li>○ 15-16 febbraio 2010 e 18-19 febbraio 2010</li> <li>○ Sabati: 27 febbraio 2010 e 6, 13 marzo 2010</li> </ul> </li> <li>▪ Per bambini e adulti: corsi a Davos                         <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 1 – 6 gennaio 2010</li> <li>○ 14 – 20 febbraio 2010</li> </ul> </li> </ul> <p>La Swiss Snowsports School Lugano offre anche lezioni private (contattare i responsabili o consultare il sito internet) e la possibilità di noleggio di sci per bambini e ragazzi.</p>
<b>Costi</b>	Per i singoli costi rivolgersi direttamente ai responsabili o consultare il sito internet.  Noleggio materiale: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Set da sci bambini (fino a 100 cm): 50 CHF/settimana oppure 100 CHF/stagione</li> <li>▪ Set da sci ragazzi (da 101 fino a 150 cm): 60 CHF/settimana oppure per la stagione 1 CHF/ogni centimetro</li> </ul>

## Tiro con l'arco

### ARCIERI DELLA FORESTA LUGANO

<b>Contatti</b>	 091/921.19.06  c/o Renzo Balmelli, Via Gemmo 5a, 6924 Sorengo  <a href="mailto:renzobalmelli@bluewin.ch">renzobalmelli@bluewin.ch</a>  <a href="http://www.arcieridellaforesta.ch">www.arcieridellaforesta.ch</a>
<b>Breve descrizione</b>	Contattare direttamente i responsabili per ulteriori informazioni.

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

<b>Contatti</b>	informazioni presso Consuelo Aragni (segretaria)  079/294.50.66  CP 222, 6906 Lugano  <a href="http://www.atal.ch/atal">www.atal.ch/atal</a>  <a href="mailto:atal@bluewin.ch">atal@bluewin.ch</a>
<b>Breve descrizione</b>	Corsi di tiro con l'arco per bambini a partire dagli 8 anni. Il corso comprende 5 lezioni di 2 ore organizzati durante il periodo scolastico. 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>	Venerdì dalle 20.00 alle 22.00 (palestra di Besso)
<b>Costi</b>	<u>Corso di tiro con l'arco:</u> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ 4 lezioni: 120 CHF</li></ul> <u>Quote sociali:</u> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Junior (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>

## Percorsi vita

I percorsi vita offrono la possibilità a tutta la famiglia di muoversi all'aria aperta e gratuitamente, seguendo un itinerario prestabilito lungo il quale si trovano diversi cartelli con esercizi specifici per migliorare la resistenza, la mobilità e la forza. Maggiori informazioni possono essere trovate sul sito: [www.percorsovita.ch](http://www.percorsovita.ch)

- **Breganzona**
  - Nome della località, della foresta: Pradello
  - Punto di partenza: vicino al campo sportivo
  - Lunghezza: 2,4 km
  - Dislivello: 90 m
  
- **Molino Nuovo** (→ *distanza da Breganzona: 3,5 km*)
  - Nome della località, della foresta: Al Ronchetto
  - Punto di partenza: nei pressi dello stadio di Cornaredo
  - Lunghezza: 1,6 km
  - Dislivello: 60 m
  - Orario di accesso: da marzo a ottobre 07.00-21.00 e da novembre a febbraio 07.00-18.00
  
- **Lamone** (→ *distanza da Breganzona: 4,6 km*)
  - Nome della località, della foresta: tra Lamone e Cadempino
  - Punto di partenza: dietro la scuola elementare
  - Lunghezza: 2,0 km
  - Dislivello: 80 m
  
- **Canobbio** (→ *distanza da Breganzona: 5,6 km*)
  - Nome della località, della foresta: Al Maglio
  - Punto di partenza: Centro sportivo al Maglio
  - Lunghezza: 1,9 km
  - Dislivello: 100 m
  
- **Paradiso** (→ *distanza da Breganzona: 5,6 km*)
  - Nome della località, della foresta: San Salvatore
  - Punto di partenza: Cuidino superiore
  - Lunghezza: 1,6 km
  - Dislivello: 80 m
  
- **Cassina d'Agno** (→ *distanza da Breganzona: 6 km*)
  - Nome della località, della foresta: San Giorgio
  - Punto di partenza: Laghetti
  - Lunghezza: 2,2 km
  - Dislivello: 100 m
  
- **Bosco Luganese** (→ *distanza da Breganzona: 6,5 km*)
  - Nome della località, della foresta: Pianazzo
  - Punto di partenza: Pianazzo
  - Lunghezza: 2,2 km
  - Dislivello: 70 m
  
- **Lugaggia-Tesserete** (→ *distanza da Breganzona: 8,9 km*)
  - Nome della località, della foresta: Predel
  - Punto di partenza: parcheggio sulla strada Lugaggia a Sureggio
  - Lunghezza: 2,1 km
  - Dislivello: 110 m

## Percorsi podistici

### **Pista d'atletica – Breganzona**

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

### **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 – Pregassona**

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

### **Pista finlandese – Canobbio**

Localizzata in Zona al Maglio a Canobbio, ha una pista di 475 m di lunghezza.

## Esempi di escursioni – Sentieri tematici

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

### **Escursione 1: Il sentiero raccontato**

Un percorso che porta a scoprire storie e leggende locali in Capriasca. Partenza dal posteggio comunale di Origlio, e poi seguire le indicazioni che portano a Tesserete e Ponte Capriasca, per poi tornare a Origlio. È un percorso di facile difficoltà, lungo 11 km e con un dislivello di 310 m, percorribile in circa 4 ore.

*Per ulteriori informazioni consultare:*

[http://www.lugano-tourism.ch/it/149/il\\_sentiero\\_raccontato.aspx?idActivity=647&idMod=546](http://www.lugano-tourism.ch/it/149/il_sentiero_raccontato.aspx?idActivity=647&idMod=546)

### **Escursione 2: Percorsi naturalistici della media Capriasca**

Percorso alla scoperta della natura della media Capriasca. Percorso facile di 11 km percorribili in circa 3 ore e mezza e con un dislivello di 185 m. Il percorso si divide in tre tragitti: dopo quasi 6 km attraverso i villaggi e le campagne, si affrontano 3 km all'interno del bosco ed infine 2 km con punti panoramici. Il percorso inizia a Tesserete.

*Per ulteriori informazioni consultare:*

[http://www.lugano-tourism.ch/it/149/percorsi\\_naturalistici\\_della\\_media\\_capriasca.aspx?idActivity=648&idMod=546](http://www.lugano-tourism.ch/it/149/percorsi_naturalistici_della_media_capriasca.aspx?idActivity=648&idMod=546)



### **Escursione 3: Sentiero naturalistico San Zeno**

Sentiero educativo immerso nella natura. Il percorso ha una durata di circa 1 ora e mezza per un dislivello di circa 240 m e lunghezza di 4.7 km. Il percorso inizia a Origlio e si snoda verso Lamone, San Zeno e Taverne.

*Per ulteriori informazioni consultare:*

[http://www.lugano-tourism.ch/it/149/sentiero\\_naturalistico\\_san\\_zeno\\_.aspx?idActivity=649&idMod=546](http://www.lugano-tourism.ch/it/149/sentiero_naturalistico_san_zeno_.aspx?idActivity=649&idMod=546)

### **Escursione 4: Sentiero naturalistico e archeologico di Gandria**

Percorso didattico a Gandria fra natura e storia. Percorso facile di circa 11 km e dislivello di 506 m.

*Per ulteriori informazioni consultare:*

[http://www.lugano-tourism.ch/it/149/sentiero\\_naturalistico\\_e\\_archeologico\\_di\\_gandria\\_.aspx?idActivity=652&idMod=546](http://www.lugano-tourism.ch/it/149/sentiero_naturalistico_e_archeologico_di_gandria_.aspx?idActivity=652&idMod=546)

### **Escursione 5: Sentiero dell'Olivo**

Sentiero fra Gandria e Castagnola lungo gli olivi, un percorso facile della lunghezza di 4 km, con un dislivello di 85 m e percorribile in circa 2 ore.

*Per ulteriori informazioni consultare:*

[http://www.lugano-tourism.ch/it/149/sentiero\\_dell\\_olivo\\_.aspx?idActivity=653&idMod=546](http://www.lugano-tourism.ch/it/149/sentiero_dell_olivo_.aspx?idActivity=653&idMod=546)

### **Escursione 6: Parco botanico San Grato**

Il parco botanico San Grato è ubicato in località Arbostora, in territorio di Carona. Nel parco, a ingresso libero, c'è la possibilità di accedere a diversi sentieri:

- Sentiero di 2 km che collega diversi punti panoramici
- Sentiero della fiaba con alcuni pannelli che illustrano la fiaba dell'azalea
- Sentiero relax di 1,5 km sui tratti pianeggianti del parco
- Sentiero artistico che segue 23 opere d'arte esposte lungo il percorso



Per la permanenza al parco prevedere una durata compresa fra 1 ora e mezza e 3 ore.

*Per ulteriori informazioni consultare:*

[http://www.lugano-tourism.ch/it/89/parco\\_botanico\\_san\\_grato.aspx?idActivity=81&idMod=171](http://www.lugano-tourism.ch/it/89/parco_botanico_san_grato.aspx?idActivity=81&idMod=171)

## Altre proposte

### PLAY PLANET

<b>Contatti</b>	 091/994.68.00  Via Maraini 15, 6963 Pregassona  <a href="http://www.aswitzerlandattraction.com/switzerland-attractions-ip/play-planet.htm">www.aswitzerlandattraction.com/switzerland-attractions-ip/play-planet.htm</a>
<b>Breve descrizione</b>	Centro ricreativo per bambini da 0 a 12 anni con strutture modulari di gomma (scivoli, tunnel, rampe, percorsi ad ostacoli, vasche di palline, ecc.). Da maggio, in caso di bel tempo, apertura del giardino con possibilità di fare il bagno in piscina.
<b>Luogo</b>	Via Maraini 15, 6963 Pregassona
<b>Orari</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Lunedì: 10.30-14.30</li><li>▪ Martedì-giovedì: 10.30-20.30</li><li>▪ Venerdì e sabato: 10.30-22.30</li><li>▪ Domenica: 10.30-20.30</li></ul> Durante le vacanze scolastiche l'orario di chiusura sarà sempre alle 22.00.
<b>Costi</b>	Solo per bambini (per genitori gratuito): <ul style="list-style-type: none"><li>▪ 30 minuti: 5 CHF</li><li>▪ 1 ora: 7 CHF</li><li>▪ Illimitato (durante la settimana): 11 CHF</li><li>▪ Illimitato (durante il weekend): 13 CHF</li></ul> Inoltre, se ci ferma a pranzo o cena nel ristorante presente nella struttura, possibilità di ottenere il 50% di sconto sull'entrata.