



POSSIBILITÀ DI MOVIMENTO A CADRO E DINTORNI PER BAMBINI

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

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

Capo progetto: Antonella Branchi

Collaboratrici: Alessia Antonietti, Rubina Bianchetti

Coordinatrice Servizio di medicina scolastica: Alessandra Galfetti

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

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

💻 www.ti.ch/movimentoegusto

✉ dss-movimentoegusto@ti.ch

Prefazione

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

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

Non si tratta di un documento esaustivo. Le informazioni sono state raccolte a partire dai siti dei Comuni. Le indicazioni contenute sono allo stato del 1° ottobre 2012. Vi invitiamo a contattarci se siete a conoscenza di altre offerte di movimento per bambini nelle vicinanze di Cadro, in modo da migliorare e completare il documento per le prossime edizioni.

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



Vi auguriamo piacevoli momenti all'insegna del movimento!

A. Branchi

Capo-progetto
Movimento e gusto con
l'equilibrio giusto!

A. Galfetti

Coordinatrice
Servizio di medicina
scolastica

INDICE

MEGLIO A PIEDI _____	5
GIOVENTÙ E SPORT _____	5
INFRASTRUTTURE SPORTIVE _____	6
PARCO GIOCHI – CADRO _____	6
CADRO PANORAMICA _____	6
CENTRO SPORTIVO CORNAREDO – LUGANO _____	6
LIDO DI LUGANO _____	7
PARCO GIOCHI – PARCO CIANI (LUGANO) _____	8
PARCO GIOCHI – PARCO DEL TASSINO (LUGANO) _____	8
PISCINA COPERTA – LUGANO _____	9
PISTA DA GHIACCIO – RESEGA (LUGANO) _____	9
SKATE PARK – LUGANO _____	10
STABILIMENTI BALNEARI AL LAGO – LIDO DI SAN DOMENICO (LUGANO) _____	10
STABILIMENTI BALNEARI AL LAGO – LIDO RIVA DI CACCIA (LUGANO) _____	11
CENTRO ATLANTIDE – SAVOSA _____	11
CENTRO SPORTIVO VALGERSA - SAVOSA _____	12
CENTRO SVAGO PARCO VIRA _____	12
ARENA SPORTIVA CAPRIASCA E VAL COLLA – TESSERETE _____	13
SOCIETÀ, ASSOCIAZIONI, CLUB _____	14
<i>ALPINISMO</i> _____	14
CLUB ALPINO SVIZZERO (CAS) – SEZIONE TICINO _____	14
GRUPPO SCOIATTOLI DEI DENTI DELLA VECCHIA _____	14
<i>ARTI MARZIALI</i> _____	15
INTERNATIONAL ACADEMY OF CHINESE MARTIAL ARTS (IACMA) _____	15
JUDO BUDO CLUB LUGANO _____	15
JUDO CLUB CADRO _____	15
JUDO JU-JITSU KARATE CLUB _____	16
SAM NANBUDO MASSAGNO _____	16
SHOTOKAN KARATE PREGASSONA _____	17
<i>ATLETICA</i> _____	17
SOCIETÀ ATLETICA LUGANO (SAL) – SEZIONE ATLETICA _____	17
SOCIETÀ ATLETICA MASSAGNO (SAM) _____	18
<i>BADMINTON, SQUASH, TENNIS DA TAVOLO</i> _____	18
AMICI BADMINTON CADRO _____	18
SOCIETÀ TENNISTAVOLO LUGANO _____	19
SQUASH TEAM LUGANO _____	19
<i>BALLO</i> _____	20
STAR DANCE STUDIO _____	20
PASO ADELANTE _____	21
<i>CALCIO</i> _____	21
MOVIMENTO GIOVANILE DENTI DELLA VECCHIA _____	21
<i>CICLISMO</i> _____	22
VELO CLUB LUGANO _____	22
<i>CORSA D'ORIENTAMENTO</i> _____	22
ASCO LUGANO – CORSA D'ORIENTAMENTO _____	22
GRUPPO CORSE D'ORIENTAMENTO AGET LUGANO _____	22
GRUPPO ORIENTISTI LUGANO E DINTORNI (GOLD) _____	23
<i>DISCO SU GHIACCIO</i> _____	23
HOCKEY CLUB CERESIO _____	23
HOCKEY CLUB LUGANO _____	24
HOCKEY CLUB LUGANO – SEZIONE FEMMINILE (LADIES TEAM) _____	24
<i>EQUILITAZIONE</i> _____	24
SCUDERIA HUBERTUS _____	24

SCUDERIA LA PIROUETTE _____	24
SCUDERIA PFYFFER _____	25
SCUDERIA SAN GIORGIO _____	25
SCUDERIA SCHIMMEL _____	25
<i>GINNASTICA</i> _____	26
SOCIETÀ GINNASTICA BREGANZONA _____	26
SOCIETÀ GINNASTICA LUGANO _____	26
RIO ABIERTO _____	27
<i>GOLF</i> _____	27
GOLF CLUB LUGANO _____	27
<i>HOCKEY SU PRATO</i> _____	28
HOCKEY ATHLETIC CLUB LUGANO _____	28
<i>NUOTO, NUOTO SINCRONIZZATO, PALLANUOVO</i> _____	28
LUGANO NUOTO _____	28
LUGANO NUOTO SINCRONIZZATO _____	29
LUGANO PALLANUOTO _____	29
SOCIETÀ NUOTO VALGERSA _____	29
<i>PALLACANESTRO</i> _____	30
BASKET CLUB DENTI DELLA VECCHIA _____	30
<i>PALLAVOLO, BEACH VOLLEY</i> _____	30
BEACH VOLLEY LUGANO _____	30
PALLAVOLO LUGANO _____	31
VOLLEY LUGANO _____	31
<i>PATTINAGGIO ARTISTICO, DANZA SU GHIACCIO</i> _____	31
CLUB PATTINAGGIO LUGANO _____	31
<i>RUGBY</i> _____	32
RUGBY CLUB CASTORI LUGANO (RCCL) _____	32
<i>SCHERMA</i> _____	32
CIRCOLO SCHERMA SAL LUGANO _____	32
LUGANO SCHERMA _____	33
<i>SCI, SNOWBOARD</i> _____	33
SCI E SNOW BOGLIA _____	33
<i>SKATER/INLINE HOCKEY</i> _____	34
INLINE HOCKEY SAYALUCA CADEMPINO LUGANO _____	34
<i>TENNIS</i> _____	34
ACCADEMIA TENNIS (TENNIS CLUB CADRO) _____	34
<i>TIRO CON L'ARCO</i> _____	35
ASSOCIAZIONE TIRO CON L'ARCO LUGANESE (ATAL) _____	35
<i>VELA, SCI NAUTICO, WINDSURF</i> _____	35
ASSOCIAZIONE VELA CERESIO _____	35
CIRCOLO VELICO LAGO DI LUGANO _____	36
CLUB SCI NAUTICO CERESIO _____	37
PERCORSI VITA _____	38
PERCORSI PODISTICI _____	39
ESCURSIONI – PASSEGGIATE _____	40
PISTE CICLABILI _____	42

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

Cancelleria comunale

☎ Telefono: 091/936.00.50 – Fax: 091/936.00.51

✉ Piazza del Municipio, 6965 Cadro

💻 www.cadro.ch

✉ info@cadro.ch

Orari sportello: lunedì – venerdì 9.00-11.00 e 14.00-16.00

Mentre per ottenere informazioni sulle attività e le infrastrutture sportive presenti a Lugano:

Dicastero sport città di Lugano

Via Trevano 100

6900 Lugano

Telefono: 058/866.72.66 – Fax: 058/866.76.06

<http://www.lugano.ch/sport> - sport@lugano.ch

Orari sportello: lunedì – venerdì 07.30-12.00 / 13.30-17.00

MEGLIO A PIEDI

Breve descrizione	“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.
Contatti	Informazioni presso la coordinatrice del progetto, Federica Corso Talento ☎ 091/970.37.41 o 077/409.83.00 💻 www.meglioapiedi.ch ✉ info@meglioapiedi.ch

GIOVENTÙ E SPORT

Breve descrizione	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.
Contatti	Informazioni presso l'Ufficio gioventù e sport ☎ 091/814.64.51 ✉ Via Stefano Franscini 32, 6500 Bellinzona 💻 www.ti.ch/gs - http://www.jugendundsport.ch/internet/js/it/home.html ✉ decs-gs@ti.ch

Infrastrutture sportive

PARCO GIOCHI – CADRO

Contatti	Informazioni presso la cancelleria comunale ☎ Telefono: 091/936.00.50 – Fax: 091/936.00.51 ✉ Piazza del Municipio, 6965 Cadro 💻 www.cadro.ch ✉ info@cadro.ch
Luogo	Dietro alle scuole comunali di Cadro.
Breve descrizione	Infrastruttura ludico-ricreativa per bambini.

CADRO PANORAMICA

Contatti	Informazioni presso Hotel Cadro Panoramica ☎ 091/936.07.07 ✉ Via Dassone, 6965 Cadro 💻 www.cadro-panoramica.ch ✉ info@cadro-panoramica.ch
Breve descrizione	Struttura alberghiera con diversi impianti sportivi aperti anche al pubblico, come campi da tennis, campi da squash, minigolf e tiro con l'arco. Tennis: <ul style="list-style-type: none"> ▪ 10 campi da tennis all'aperto (due dei quali vengono coperti da novembre ad aprile) + 2 campi coperti in palestra ▪ Costo: 22 CHF/ora ▪ Maestri di tennis a disposizione per lezioni private o corsi di tennis anche per bambini (vedi anche "Accademia Tennis" a p.33) Squash (vedi anche "Squash team Lugano" a p.19) <ul style="list-style-type: none"> ▪ 2 campi da squash ▪ Possibilità di affittare i campi da squash al costo di 22 CHF per 45 minuti
Luogo	Via Dassone, 6965 Cadro
Orari	Contattare direttamente l'Hotel Cadro Panoramica.

CENTRO SPORTIVO CORNAREDO – LUGANO

Contatti	Informazioni presso il Dicastero sport città di Lugano ☎ 058/866.72.66 ✉ Via Trevano 100, 6900 Lugano 💻 www.lugano.ch/sport ✉ sport@lugano.ch
Luogo	Via Trevano 100, 6900 Lugano

Breve descrizione	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.
Orari	<p><u>Orario pista atletica:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 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 <p><u>Orario invernale (dicembre e gennaio):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Lunedì – mercoledì: 07.00-17.00 ▪ Giovedì: 07.00-21.00 ▪ Venerdì: 07.00-17.00 <p>Per ulteriori informazioni contattare direttamente il Centro sportivo.</p>
Costi	Accesso libero.

LIDO DI LUGANO

Contatti	<p>Informazioni presso il lido di Lugano</p> <p>☎ 058/866.68.80</p> <p>✉ Via Lido, 6906 Lugano</p> <p>💻 www.lugano.ch/sport</p> <p>✉ sport@lugano.ch</p>
Luogo	Via Lido, 6906 Lugano
Breve descrizione	<p>Il lido offre, sia in estate che in inverno, grazie ad una particolare copertura, una vasca olimpionica, una vasca per nuotatori e una vasca per tuffi, così come una vasca per bambini con diversi giochi. Inoltre, ci sono un campo di calcetto e uno di beach volley.</p> <p><u>Orari di apertura estivi</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Aprile e da metà settembre a metà ottobre: 10.00 -16.30 ▪ Maggio – metà settembre <ul style="list-style-type: none"> - Domenica-lunedì: 09.00 – 20.30 - Mercoledì: 07.00 – 19.30 (dalle 07.00 alle 09.00 accesso limitato a 2 piscine) - Martedì-sabato: 09.00 – 19.30 <p><u>Orari di apertura invernali</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Da metà ottobre a marzo <ul style="list-style-type: none"> - Lunedì: 7.00 – 17.00 - Martedì: 8.30 – 21.00 - Mercoledì-venerdì: 8.30 – 17.00 - Sabato: 12.00 – 19.00 - Domenica e festivi: 10.00 – 19.00

Costi	Estate	Prezzi normali (CHF)	Prezzi con tessera Lugano Card (CHF)
	Entrata singola adulti		10.00
Entrata singola AVS/AI		7.00	4.00
Entrata singola ragazzi (9-20 anni) e studenti con tessera		5.00	4.00
Entrata singola bambini (3-8 anni)		3.00	1.00
Abbonamento annuale adulti		600.00	550.00
Abbonamento 5 mesi adulti		270.00	250.00
Abbonamento annuale AVS/AI		300.00	260.00
Abbonamento 5 mesi AVS/AI		135.00	120.00
Abbonamento annuale ragazzi + studenti		220.00	200.00
Abbonamento 5 mesi ragazzi + studenti		100.00	90.00
Abbonamento 5 mesi bambini		60.00	50.00
Abbonamento famiglia (solo per l'entrata)		90.00	80.00
Entrata 12.00-14.00 (lun-ven) e dopo le 16.00 (tutti i giorni) – adulti		4.00	3.00
Entrata 12.00-14.00 (lun-ven) e dopo le 16.00 (tutti i giorni) – ragazzi + AVS/AI		3.00	2.00
	Inverno	Prezzi normali (CHF)	Prezzi con tessera Lugano Card (CHF)
Entrata singola adulti		8.00	5.00
Entrata singola AVS/AI		5.00	4.00
Entrata singola ragazzi (9-20 anni) e studenti con tessera		5.00	4.00
Entrata singola bambini (3-8 anni)		2.00	1.00
Abbonamento annuale adulti		600.00	550.00
Abbonamento 5 mesi adulti		270.00	250.00
Abbonamento annuale AVS/AI		300.00	260.00
Abbonamento 5 mesi AVS/AI		135.00	120.00
Abbonamento annuale ragazzi + studenti		220.00	200.00
Abbonamento 5 mesi ragazzi + studenti		100.00	90.00
Abbonamento 5 mesi bambini		60.00	50.00
Abbonamento famiglia (solo per l'entrata)		90.00	80.00
Entrata adulti lunedì 7.00 – 8.30		6.00	3.00
Entrata ragazzi/AVS/AI lunedì 7.00 – 8.30		4.00	3.00

PARCO GIOCHI – PARCO CIANI (LUGANO)

Luogo	Parco Ciani, Riva Albertolli, Lungolago, 6900 Lugano
Breve descrizione	Parco giochi e giardini.
Costi	Accesso libero.

PARCO GIOCHI – PARCO DEL TASSINO (LUGANO)

Luogo	Parco del Tassino, Besso, 6900 Lugano
Breve descrizione	Parco giochi e giardini.
Costi	Accesso libero.

PISCINA COPERTA – LUGANO

Contatti	Informazioni presso la piscina		
	☎	058/866.68.20	
	✉	Viale Castagnola 4, 6906 Lugano	
	💻	www.lugano.ch/sport	
	✉	sport@lugano.ch	
Luogo	Viale Castagnola 4, 6906 Lugano		
Breve descrizione	La piscina coperta comprende una vasca per nuotatori (25m x 16m) e una per non nuotatori.		
Orari	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Lunedì: 11.30 - 21.30 ▪ Martedì – mercoledì – venerdì: 08.30 - 21.30 ▪ Giovedì: 07.00 - 21.30 ▪ Sabato – domenica – festivi: 10.00 - 19.00. ▪ Chiusa nei mesi di luglio e agosto 		
Costi		Prezzi normali	Prezzi con tessera Lugano Card
	Entrata singola adulti	8.00 CHF	5.00 CHF
	Entrata singola AVS/AI + ragazzi (9-20 anni) e studenti con tessera	5.00 CHF	4.00 CHF
	Entrata singola bambini (3-8 anni)	2.00 CHF	1.00 CHF
	Ridotta adulti (giovedì 7.00-8.30)	6.00 CHF	3.00 CHF
	Ridotta AVS/AI/ragazzi (giovedì 7.00-8.30)	4.00 CHF	3.00 CHF
	Abbonamento annuale adulti	600.00 CHF	550.00 CHF
	Abbonamento 5 mesi adulti	270.00 CHF	250.00 CHF
	Abbonamento annuale AVS/AI	300.00 CHF	260.00 CHF
	Abbonamento 5 mesi AVS/AI	135.00 CHF	120.00 CHF
	Abbonamento annuale ragazzi + studenti	220.00 CHF	200.00 CHF
	Abbonamento 5 mesi ragazzi + studenti	100.00 CHF	90.00 CHF
	Abbonamento 5 mesi bambini	60.00 CHF	50.00 CHF
	Abbonamento famiglia (solo per l'entrata)	90.00 CHF	80.00 CHF

PISTA DA GHIACCIO – RESEGA (LUGANO)

Contatti	Informazioni presso la pista Resega
	☎ 058/866.68.30
	✉ Piste della Resega, Via Chiosso, 6948 Porza
	💻 www.lugano.ch/sport
	✉ sport@lugano.ch
Luogo	Piste della Resega, Via Chiosso, 6948 Porza
Breve descrizione	Struttura con due piste di ghiaccio.
Orari	<p><u>Orario d'apertura da metà settembre a fine marzo</u></p> <p>Lunedì - giovedì: 08.30-11.30 / 14.00-16.45</p> <p>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><u>Pattinaggio con bastone</u></p> <p>Venerdì: 20.30</p>

Domenica: 09.45-11.00			
Costi		Prezzi normali	Prezzi con tessera Lugano Card
	Entrata singola adulti	7.00 CHF	6.00 CHF
	Entrata singola ragazzi (9-20 anni), studenti + tessera AVS/AI	6.00 CHF	5.00 CHF
	Entrata singola bambini (3-8 anni)	2.00 CHF	1.00 CHF
	Stagionale adulti	300.00 CHF	245.00 CHF
	Stagionale ragazzi e studenti + AVS/AI	175.00 CHF	140.00 CHF
	Noleggio pattini	5.00 CHF	5.00 CHF

SKATE PARK – LUGANO

Contatti	<p>Informazioni presso lo skate park</p> <p>☎ 058/866.72.66</p> <p>✉ Via Trevano 100, 6900 Lugano</p> <p>💻 www.lugano.ch/sport o www.skateparklugano.ch</p> <p>✉ sport@lugano.ch</p>
Luogo	Via Trevano 100, 6900 Lugano
Descrizione	Skatepark dotato di bowl con un'entrata, 2 minirampe a spina con un'estensione a fungo alta, una hip, 2 bowl medie e una bowl vert. Presente anche una "area street" con elementi simili a quelli che si troverebbero in città (muretti, panchine, scale, rampe, ecc.).
Orari	Tutti i giorni dalle 9.00 alle 22.00.

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

Contatti	<p>Informazioni presso il lido</p> <p>☎ 058/866.69.14</p> <p>✉ Sentiero di Gandria 12, 6976 Castagnola</p> <p>💻 www.lugano.ch/sport</p> <p>✉ sport@lugano.ch</p>		
Luogo	Sentiero di Gandria 12, 6976 Castagnola		
Breve descrizione	Stabilimento balneare al lago, circondato da boschi e flora.		
Orari	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Aprile: 10.00 – 16.00 ▪ Da maggio a metà giugno: 09.00 – 18.30 ▪ Da metà giugno a fine agosto: 09.00 – 20.00 ▪ Da inizio settembre a metà settembre: 09.00 – 18.30 		
Costi		Prezzi normali	Prezzi con tessera Lugano Card
	Entrata singola adulti	5.00	4.00
	Entrata singola AVS/AI + ragazzi (9-20 anni) e studenti con tessera	3.00	2.00
	Entrata singola bambini (3-8 ann)	2.00	1.00
	Abbonamento famiglia	90.00	80.00
	Entrata 12.00-14.00 e dopo le 18.00 – adulti	3.00	2.00
	Entrata 12.00-14.00 e dopo le 18.00 –	3.00	2.00

	ragazzi, studenti con tessera, AVS/AI		
--	---------------------------------------	--	--

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

Contatti	Informazioni presso il lido ☎ 058/866.69.11 ✉ Riva Caccia, 6900 Lugano 💻 www.lugano.ch/sport ✉ sport@lugano.ch		
Luogo	Riva Caccia, 6900 Lugano		
Breve descrizione	Stabilimento balneare al lago, vicino al lungolago e al centro città.		
Orari	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Aprile: 10.00 – 16.00 ▪ Da maggio a metà giugno: 09.00 – 18.30 ▪ Da metà giugno a fine agosto: 09.00 – 20.00 ▪ Da inizio settembre a metà settembre: 09.00 – 18.30 		
Costi		Prezzi normali	Prezzi con tessera Lugano Card
	Entrata singola adulti	5.00	4.00
	Entrata singola AVS/AI + ragazzi (9-20 anni) e studenti con tessera	3.00	2.00
	Entrata singola bambini (3-8 anni)	2.00	1.00
	Abbonamento famiglia	90.00	80.00
	Entrata 12.00-14.00 e dopo le 18.00 – adulti	3.00	2.00
	Entrata 12.00-14.00 e dopo le 18.00 – ragazzi, studenti con tessera, AVS/AI	3.00	2.00

CENTRO ATLANTIDE – SAVOSA

Contatti	Informazioni presso il Centro Atlantide ☎ 091/966.13.13 ✉ Via Campo Sportivo, 6942 Savosa 💻 www.a-club.ch ✉ info@a-club.ch		
Luogo	Via Campo Sportivo, 6942 Savosa		
Breve descrizione	<p>Il Centro comprende una vasca da 25m, una vasca da 16m 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).</p> <p>Sono a disposizione braccioli e tubi per i bambini ed è obbligatorio l'uso della cuffia e delle ciabatte.</p>		
Orari	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Lunedì – venerdì: 06.30 – 22.00 (termine attività: 21.45) ▪ Sabato – domenica: 09.00 – 18.00 (termine attività: 17.45) 		
Costi	Contattare direttamente il Centro.		

CENTRO SPORTIVO VALGERSA - SAVOSA

Contatti	Informazioni presso la Piscina Valgersa ☎ 091/966.53.41 ✉ Via Centro Sportivo 1, 6942 Savosa 💻 www.valgersa.ch ✉ valgersa@bluewin.ch			
Luogo	6942 Savosa			
Breve descrizione	Oltre ad una piscina di 25m, il centro sportivo Valgersa offre uno scivolo e una piscina per i bambini. Sono inoltre presenti un parco giochi, tavoli da ping-pong, un campo da beachvolley, una struttura per atletica e un campo da calcio.			
Orari	La piscina è aperta da maggio a settembre tutti i giorni dalle 10.00 alle 19.00 (variabile di anno in anno).			
Costi	Tariffe piscina		Non domiciliati	Residenti *
	Entrata singola adulti		7.50 CHF	5.50 CHF
	Entrata singola giovani (7-18 anni)		4.50 CHF	3.50 CHF
	Entrata singola AVS/AI		5 CHF	3.50 CHF
	Entrata singola bambini (0-6 anni)		1 CHF	1 CHF
	Entrata adulti dopo le 16.30		3.50 CHF	2 CHF
	Entrata giovani (7-18 anni) e AVS/AI dopo le 16.30		2 CHF	2 CHF
	Entrata "Pausa pranzo" adulti (11.30-14.00)		4.50 CHF	3.50 CHF
	Entrata "Pausa pranzo" (11.30-14.00) giovani e AVS/AI		2 CHF	2 CHF
	12 entrate adulti		75 CHF	75 CHF
	12 entrate giovani (7-18 anni)		45 CHF	35 CHF
	12 entrate AVS/AI		50 CHF	35 CHF
	Abbonamento stagionale adulti		175 CHF	175 CHF
	Abbonamento stagionale giovani (7-18 anni)		120 CHF	90 CHF
	Abbonamento stagionale AVS/AI		150 CHF	120 CHF
* Residenti nei Comuni di Massagno, Savosa, Porza, Canobbio, Vezia e Cadempino, Lamone, Comano, Bioggio				

CENTRO SVAGO PARCO VIRA

Contatti	Informazioni presso la cancelleria comunale di Savosa ☎ 091/960.19.79 ✉ Via Cantonale 10, 6942 Savosa 💻 www.savosa.ch ✉ info@savosa.ch
Luogo	6942 Savosa
Breve descrizione	Centro svago con un parco giochi, un campo da calcio e una pista da skater hockey. Nel parco sono a disposizione anche grill e tavoli da pic-nic.
Costi	Il parco e il parco giochi sono ad accesso libero. Campo da calcio e pista da skater hockey: riservazione necessaria (informazioni presso la cancelleria).

ARENA SPORTIVA CAPRIASCA E VAL COLLA – TESSERETE

Contatti	Informazioni presso l'Arena sportiva Capriasca e Val Colla ☎ 091/936.36.36 o 091/943.36.39 (centro balneare) ✉ CP 347, 6950 Tesserete 💻 www.arenasportiva.ch ✉ info@arenasportiva.ch
Luogo	6950 Tesserete
Breve descrizione	<p>Tre piscine (50m, vasca per il gioco con scivolo, vasca per bambini) aperta da maggio a settembre. L'Arena organizza corsi settimanali di nuoto per bambini. Per maggiori informazioni consultare il sito internet.</p> <p>Il Centro Sportivo Capriasca e Val Colla comprende anche:</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Campo da calcio sintetico▪ Campo da calcio a fondo sterrato▪ Campo da rugby▪ Pista di atletica▪ Campo da pallavolo sintetico▪ Campo da tennis (informazioni e riservazioni www.tccapriasca.ch)▪ Sala pesi <p>Queste infrastrutture sono occupate da varie società, ma possono essere messe a disposizione su richiesta.</p>
Orari	Orari di apertura della piscina <ul style="list-style-type: none">▪ maggio e settembre: 09.30 – 19.00▪ giugno, luglio e agosto: 09.30 – 19.30 (luglio e agosto: giovedì, venerdì e sabato chiusura alle ore 20.00)
Costi	Consultare il sito internet o contattare direttamente l'Arena sportiva.

Società, associazioni, club

ALPINISMO

CLUB ALPINO SVIZZERO (CAS) – SEZIONE TICINO





Contatti	<p>Informazioni presso il club</p> <p>☎ 091/924.21.65</p> <p>✉ CP 4612, 6904 Lugano</p> <p>💻 www.casticino.ch</p> <p>✉ info@casticino.ch</p>
Breve descrizione	<p>Il Club Alpino Svizzero si occupa di organizzare gite e incontri di escursionismo, alpinismo, rampichino, sci alpinismo, racchette e arrampicata su roccia e ghiaccio.</p>
Luogo	<p>Sede sociale: c/o Canvetto Luganese, Via Simen 14b, 6900 Lugano.</p> <p>Segretaria presente in sede, di regola, il mercoledì sera dalle 18:00 alle 19:30. Possibilità di accedere alla biblioteca per consultare guide e cartine e prendere in prestito o acquistare libri.</p>
Corsi e orari	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Bambini più piccoli (fino ai 10 anni): gite famigliari accompagnati dai genitori. ▪ Gruppo Mini (9-14 anni): uscite giornaliere di preparazione + settimana estiva di escursione e d'introduzione all'alpinismo e all'arrampicata.
Costi	<p>Quota di adesione:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Giovane (dai 6 ai 22 anni): 40 CHF ▪ Adulto: 117 CHF il primo anno, 87 CHF quelli successivi ▪ Famiglia: 200 CHF il primo anno, 150 CHF quelli successivi <p>I prezzi delle singole escursioni sono comunicati separatamente. I soci del Club Alpino Svizzero possono usufruire di determinati sconti nelle capanne.</p> <p>Possibile anche l'ingresso alla palestra di arrampicata ubicata nello stadio di Cornaredo. I costi dell'abbonamento ammontano a:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Giovani fino ai 22 anni: 30 CHF (+ 100 CHF deposito per clip) ▪ Socio CAS: 50 CHF (+ 100 CHF deposito per clip) ▪ Non socio: 80 CHF (+ 100 CHF deposito per clip)

GRUPPO SCOIATTOLI DEI DENTI DELLA VECCHIA





Contatti	<p>Informazioni sul sito del gruppo</p> <p>💻 www.scoiattoli.ch</p>
Breve descrizione	<p>Contattare direttamente i responsabili</p>

ARTI MARZIALI


INTERNATIONAL ACADEMY OF CHINESE MARTIAL ARTS (IACMA)

Contatti	<p>Informazioni presso la sede</p> <p> 091/941.78.66</p> <p> Via Sonvico 9, 6952 Canobbio</p> <p> www.iacma.com</p> <p> info@iacma.com</p>
Breve descrizione	L'International Academy of Chinese Martial Arts offre corsi di discipline marziali cinesi per bambini a partire dai tre anni di età.
Luogo	Cento IACMA, Via Sonvico 9, 6948 Porza
Corsi e orari	<p>Gongfu Wushu:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ principianti (4-6 anni): mercoledì dalle 15.30 alle 16.30 ▪ avanzati (4-6 anni): lunedì dalle 16.45 alle 17.45 ▪ principianti ragazzi/e: lunedì dalle 16.45 alle 17.45 e mercoledì dalle 16.30 alle 17.30 ▪ avanzati ragazzi/e: lunedì e mercoledì dalle 17.30 alle 18.30 <p>L'Accademia offre inoltre corsi di: Taijiquan, Doyin e Qigong, sport da combattimento, sandà e shoot boxing, difesa personale, ginnastica orientale.</p> <p>Per ricevere più dettagli su altri corsi e allenamenti, contattare direttamente i responsabili.</p>
Costi	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

Contatti	<p>Informazioni presso il Club</p> <p> 091/971.28.01</p> <p> Via al Chiosco 7, Lugano</p> <p> www.jbclugano.ch</p> <p> info@jbclugano.ch</p>
Breve descrizione	Corsi di Judo, Karatè e Aiki-Jitsu per bambini a partire dai 6 anni con allenamenti 1 o 2 volte alla settimana.
Luogo	Via al Chiosco, Lugano. Palestra Materassina 1 e 2
Corsi e orari	Corsi e orari scaricabili dal sito Internet.
Costo	Contattare i responsabili.

JUDO CLUB CADRO

Contatti	<p>Informazioni presso Dario Capelli</p> <p> 079/654.39.22</p>
-----------------	---

Luogo	Palestra comunale di Cadro
Breve descrizione	Lo Judo Club Cadro offre corsi di Judo per bambini a partire dai 7 anni.
Corsi e orari	Principianti: <ul style="list-style-type: none"> ▪ mercoledì dalle 17.00 alle 18.00 ▪ giovedì dalle 18.00 alle 19.00 Avanzati: <ul style="list-style-type: none"> ▪ mercoledì dalle 18.00 alle 19.00 ▪ giovedì dalle 19.15 alle 20.30
Costi	Tassa sociale per i ragazzi in età scolastica: 100 CHF/anno

JUDO JU-JITSU KARATE CLUB

Contatti	Informazioni presso il presidente Dante Gianinazzi <ul style="list-style-type: none"> ☎ 091/942.46.03 o 091/942.72.10 ✉ Via Nasora 7, 6949 Comano 💻 www.jjkclub.ch ✉ info@jjkclub.ch
Breve descrizione	Il Club offre corsi di Judo per bambini dai 6 anni e corsi di Ju-Jitsu e Karate-Do per ragazzi dai 14 anni.
Luogo	Locali interni palestra comunale, 6943 Vezia
Corsi e orari	Judo (dai 6 anni) <ul style="list-style-type: none"> ▪ Principianti: mercoledì dalle 16.00 alle 17.00 ▪ Avanzati: mercoledì dalle 17.00 alle 18.30
Costi	Tassa sociale: <ul style="list-style-type: none"> ▪ giovani: 150 CHF/anno ▪ adulti: 200 CHF/anno

SAM NANBUDO MASSAGNO

Contatti	Informazioni presso Michele Schirinzi <ul style="list-style-type: none"> ☎ 076/482.44.63 ✉ Via Cabione, 6900 Massagno 💻 www.sam-nanbudo.ch ✉ mikyschiri@ticino.com o samnanbudo@yahoo.it (segretaria)
Breve descrizione	Il Nanbudo è un'arte marziale che combina non solo le tecniche di combattimento, ma anche l'equilibrio del corpo e dello spirito. Per bambini a partire dai 6 anni.
Luogo	Palestra, Via Cabione, 6900 Massagno
Corsi e orari	Corsi di Nanbudo: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Bambini principianti e cinture bianche: lunedì e giovedì dalle 18.30 alle 19.15 ▪ Ragazzi cinture colorate fino alla marrone: lunedì e giovedì dalle 19.15 alle 20.30 ▪ Ragazzi cinture nere, adulti principianti, cinture colorate e cinture nere: lunedì e giovedì dalle 20.30 alle 22.00

	Corso di Kick Boxing, Full Contact e Difesa Personale (per i ragazzi dai 16 anni in poi): <ul style="list-style-type: none"> ▪ Mercoledì dalle 20.15 alle 22.00
Costo	Contattare i responsabili.

SHOTOKAN KARATE PREGASSONA

Contatti	Informazioni presso <ul style="list-style-type: none"> ☎ 079/310.87.23 ✉ Via Cossio 3, 6965 Cadro 💻 www.karatepregassona.ch (attualmente in costruzione) ✉ info@karatepregassona.ch
Breve descrizione	Il Shotokan Karate Pregassona offre corsi di Shotokan (un particolare stile di Karate) per bambini a partire dagli 8 anni.
Luogo	Palestra Centro Nuovo, Via Cassone/Via Sala
Corsi e orari	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Lunedì: allenamento bambini 18.00-19.00 ▪ Giovedì: allenamento bambini e adulti 18.30-20.30
Costi	Tassa annua: 250 CHF

ATLETICA

SOCIETÀ ATLETICA LUGANO (SAL) – SEZIONE ATLETICA

Contatti	Informazioni presso la società <ul style="list-style-type: none"> ✉ CP 4210, 6904 Lugano 💻 www.sal-atletica.ch ✉ info@sal-atletica.ch
Luogo	Stadio di Cornaredo, 6900 Lugano
Corsi e orari	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Bambini con meno di 9 anni: ogni mercoledì dalle 14.30 alle 16.00 ▪ Ragazzi e ragazze tra i 9 e i 14 anni non competitivo: ogni lunedì dalle 18.30 alle 20.00 ▪ Ragazzi e ragazze tra i 9 e i 12 anni competitivo: ogni lunedì e mercoledì dalle 18.15 alle 19.45 ▪ Ragazzi e ragazze tra i 14 e i 22 anni competitivo: ogni lunedì, mercoledì e venerdì dalle 18.00 alle 20.00
Costi	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 150 CHF all'anno compresa la borsa sportiva SAL (il primo anno d'iscrizione)

SOCIETÀ ATLETICA MASSAGNO (SAM)

Contatti	<p>Informazioni presso la società</p> <p>☎ 091/968.15.72</p> <p>✉ CP 114, 6900 Massagno</p> <p>💻 www.sammassagno.ch</p> <p>✉ info@sammassagno.ch</p>
Breve descrizione	La Società Atletica di Massagno offre a bambini e ragazzi corsi di atletica, podismo e corsa d'orientamento.
Luogo	Atletica: palestra scuole elementari di Massagno o Centro sportivo Valgersa o Scuole medie di Besso.
Corsi e orari	<p>Atletica:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Scolari Scoiattoli (6-7 anni): ogni mercoledì dalle 14.15 alle 15.15 ▪ Scolari U10 (8-9 anni): ogni giovedì dalle 17.00 alle 18.30 ▪ Scolari U12 (10-11 anni): ogni lunedì dalle 17.00 alle 18.30 o dalle 18.30 alle 20.00 (a dipendenza dell'anno di nascita) ▪ Scolari U14 (12-13 anni): lunedì e giovedì dalle 18.30 alle 20.00 ▪ Scolari U16 – U18 e U20 – Attivi (15 anni o più grandi): martedì e giovedì dalle 18.15 alle 20.00 <p>Corsa d'orientamento:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Contattare direttamente la società.
Costi	<p><u>Atletica</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Scolari: 120 CHF/anno ▪ Giovani (competizione): 150 CHF/anno

BADMINTON, SQUASH, TENNIS DA TAVOLO

AMICI BADMINTON CADRO

Contatti	<p>Informazioni presso Sonja Walser</p> <p>☎ 091/943.31.27 o 079/817.50.09</p> <p>✉ Casa Sünneli, 6965 Cadro</p> <p>💻 www.badminton-cadro.ch</p> <p>✉ sunshine@casadewerner.com</p>
Luogo	Palestra scuola elementare di Cadro
Breve descrizione	Amici Badminton Cadro offre corsi di badminton per bambini a partire da 8 anni.
Corsi e orari	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ragazzi: venerdì dalle 16:30 alle 18:00 ▪ Adulti: domenica dalle 17:00 alle 19:00
Costi	<p>Gruppo giovanile venerdì, tassa per un anno scolastico: 60 CHF</p> <p>Gruppo domenica:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Adulti: 80 CHF

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Studenti o apprendisti (fino a 25 anni): 40 CHF ▪ Pensionati: 40 CHF ▪ Nucleo familiare: 160 CHF <p>Possibilità per i non soci di provare una volta al costo di 10 CHF (incluso istruzione e materiale), rimborsabili in caso si diventi soci attivi.</p>
--	---

SOCIETÀ TENNISTAVOLO LUGANO





Contatti	<p>Informazioni presso la sede</p> <p>☎ 079/619.49.56</p> <p>✉ Palestra polisportiva, Via al Chioso 7, 6900 Lugano</p> <p>💻 www.lugano.att.ch</p> <p>✉ info@sttlugano.ch</p>
Luogo	Palestra Polisportiva, Via al Chioso, Cassarate
Corsi e orari	Giovani principianti in genere hanno 2 allenamenti a settimana. Giorni e orari degli allenamenti scaricabili dal sito internet
Costi	<p>Tassa annua:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Juniores (< 12 anni): 110 CHF ▪ Adulti soci: 150 CHF <p>Ci sono inoltre costi per le tariffe delle licenze.</p>

SQUASH TEAM LUGANO

Contatti	<p>Informazioni presso il signor Guarneri</p> <p>☎ 078/648.43.28</p> <p>✉ CP 126, 6907 Lugano</p> <p>💻 www.squashlugano.ch</p> <p>✉ squashlugano@ticino.com</p>
Breve descrizione	Per i bambini, su richiesta, esiste la possibilità di seguire una lezione per conoscere questa disciplina in piccoli gruppi e con l'aiuto di genitori o insegnanti. Sempre su richiesta, se ci fosse un numero sufficiente di ragazzi interessati, vi è la possibilità di organizzare un corso durante il fine settimana.
Luogo	Centro Panoramica, Cadro (vedi p. 6 "Cadro Panoramica")
Corsi e costi	Contattare direttamente i responsabili per ulteriori informazioni.

BALLO

STAR DANCE STUDIO

Contatti	Informazioni presso lo Star Dance Studio  091/224.62.24  Via Lugano, 6982 Agno  www.stardancestudio.ch  info@stardancestudio.ch
Breve descrizione	Scuola di danza per i bambini a partire dai 4 anni.
Luogo	WTC Blocco 2, Agno
Corsi e orari	Introduzione alla danza (4-6 anni): <ul style="list-style-type: none"> ▪ Lunedì alle 16.00, martedì alle 16.30 e giovedì alle 16.30 Danza classica: <ul style="list-style-type: none"> ▪ 6-8 anni: martedì alle 17.30 ▪ 8-10 anni: lunedì alle 17.00 ▪ 8-13 anni (sbarra a terra): mercoledì alle 16.00 ▪ 10-12 anni: mercoledì alle 15.00 Modern Jazz: <ul style="list-style-type: none"> ▪ 6-8 anni: lunedì alle 16.30 ▪ 8-10 anni: lunedì alle 17.30 ▪ 10-12 anni: mercoledì alle 14.00 Musical: <ul style="list-style-type: none"> ▪ 8-10 anni: lunedì alle 17.00 ▪ 10-14 anni: mercoledì alle 18.00 Hip Hop: <ul style="list-style-type: none"> ▪ 6-8 anni: martedì alle 16.30 e mercoledì alle 14.00 ▪ 8-10 anni: martedì alle 17.30, mercoledì alle 15.00 e alle 16.30 ▪ 10-12 anni: mercoledì alle 16.00 e giovedì alle 17.30 Break Dance: <ul style="list-style-type: none"> ▪ 8-12 anni: mercoledì alle 15.00 per i principianti e alle 16.00 per intermedi Acrobatica: <ul style="list-style-type: none"> ▪ 7-12 anni: giovedì alle 18.30 Danza del ventre / Belly Dance: <ul style="list-style-type: none"> ▪ 8-14 anni: mercoledì alle 13.00 Balli caraibici: <ul style="list-style-type: none"> ▪ 8-14 anni: mercoledì alle 19.00 per i principianti e martedì alle 18.30 per intermedi Zumbatomic for kids & teens <ul style="list-style-type: none"> ▪ 7-9 anni: giovedì alle 17.30 ▪ 10-14 anni: giovedì alle 18.30 Corsi anche per ragazzi più grandi e adulti, maggiori dettagli sul sito internet.

Costi	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 1 lezione a settimana: 80 CHF al mese ▪ 2 lezioni a settimana: 130 CHF al mese ▪ 3 lezioni a settimana: 190 CHF al mese ▪ Certi corsi hanno inoltre dei supplementi
--------------	--

PASO ADELANTE

Contatti	<p>Informazioni presso il segretariato</p> <p>☎ 076/567.14.99</p> <p>✉ Via Sonvico 8, 6952 Canobbio</p> <p>💻 www.pasoadelante.ch</p> <p>✉ pasoadelante@gmail.com</p>
Breve descrizione	Scuola di danza per i bambini a partire dai 4 anni sia durante l'anno scolastico che l'estate. Vari tipi di corsi: danza classica e moderna, musical, hip hop, break-dance, ecc.
Luogo	Via Sonvico 8, in faccia alla Coop vicino alla Resega
Corsi, orari e costi	Per informazioni sui costi dei differenti corsi contattare la scuola.

CALCIO

MOVIMENTO GIOVANILE DENTI DELLA VECCHIA

Contatti	<p>Informazioni presso Daniele Ghirlanda (team coach):</p> <p>☎ 079/223.89.23</p> <p>💻 www.mgdentidellavecchia.ch</p> <p>✉ da.ghirlanda@ticino.com o mgdentidellavecchia@hotmail.com</p>
Luogo	Sonvico, Cadro o Villa Luganese (a dipendenza della categoria)
Breve descrizione	Il Movimento Giovanile Denti della Vecchia propone una formazione calcistica per bambini a partire dai 5 anni (Scuola Calcio).
Corsi e orari	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Scuola calcio (5-8 anni): attività il sabato mattina alle 10.00 a Cadro <p>In seguito, 2 allenamenti alla settimana + partita il sabato:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Allievi E (classe 2002-2003): sede a Villa Luganese ▪ Allievi D (classe 2000-2001): sede a Villa Luganese ▪ Allievi C (classe 1998-1999): sede a Sonvico ▪ Allievi B (classe 1996-1997): sede a Cadro ▪ Allievi A (classe 1993-1995): sede a Sonvico
Costi	Tassa sociale di 80 CHF/anno, alla quale si aggiungono 100 CHF (una sola volta) per il materiale (borsa, tuta, ecc.).

CICLISMO

VELO CLUB LUGANO

Contatti	<p>Informazioni presso Thomas Ziegler (direttore sportivo)</p> <p>☎ 079/459.65.20</p> <p>✉ CP 6562, 6901 Lugano</p> <p>💻 www.veloclublugano.ch</p> <p>✉ info@veloclublugano.ch</p>
Breve descrizione	<p>Il Velo Club Lugano, oltre ad avere tesserati che praticano regolarmente il ciclismo, offre una scuola di ciclismo indirizzata a bambini e ragazzi dagli 8 ai 15 anni. La scuola di ciclismo dà la possibilità di muoversi in bicicletta lontani dal traffico, di apprendere e migliorare la tecnica, di seguire percorsi di abilità e di partecipare a diversi giochi.</p>
Corsi	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Scuola di ciclismo: allenamenti ogni lunedì sera da marzo a giugno e da settembre a ottobre (Pista di Cornaredo, Lugano). ▪ Corsi di MTB ogni mercoledì pomeriggio e sabato mattina da marzo a giugno e da settembre a metà ottobre per giovani tra i 10 e i 15 anni (boschi di Tesserete, lungo il Vedeggio e Cademario) ▪ Corsi di ciclismo in circuito chiuso al traffico motorizzato per giovani tra gli 8 e i 15 anni (presso AIL di Muzzano)
Costi	<p>La scuola di ciclismo è gratuita.</p> <p>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.</p>

CORSA D'ORIENTAMENTO

ASCO LUGANO – CORSA D'ORIENTAMENTO

Contatti	<p>Informazioni presso l'ASCO Lugano</p> <p>✉ CP 2075, 6901 Lugano</p> <p>💻 www.asco-lugano.ch</p>
Breve descrizione	<p>L'ASCO Lugano offre corsi di corsa d'orientamento a partire dalla terza elementare.</p>
Luogo, corsi e costi	<p>Contattare direttamente i responsabili.</p>

GRUPPO CORSE D'ORIENTAMENTO AGET LUGANO

Contatti	<p>Informazioni presso</p> <p>✉ CP 319, 6965 Cadro</p> <p>💻 www.coaget.ch</p> <p>✉ info@coaget.ch</p>
Breve descrizione	<p>Il Gruppo Corse d'Orientamento Aget Lugano organizza corsi per bambini a partire</p>

	dagli 8 anni.
Luogo	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Palestra Centro scuole professionali, Trevano (inverno) ▪ Boschi del Luganese (primavera, autunno)
Corsi e orari	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Corso principianti (6-12 anni): mercoledì 16.30 - 18.00 (primavera e autunno) ▪ Allenamento regolare per tutti: venerdì 18.30 - 20.30 (tutto l'anno)
Costi	Contattare direttamente i responsabili.

GRUPPO ORIENTISTI LUGANO E DINTORNI (GOLD)

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

DISCO SU GHIACCIO

HOCKEY CLUB CERESIO

Contatti	<p>Informazioni presso il Club</p> <p>☎ 079/671/24.22</p> <p>✉ CP 5727, 6901 Lugano</p> <p>💻 www.hc-ceresio.ch</p> <p>✉ info@hc-ceresio.ch</p>
Breve descrizione	L'Hockey Club Ceresio propone allenamenti di hockey per bambini.
Costi	Contattare direttamente i responsabili.

HOCKEY CLUB LUGANO

Contatti	<p>Informazioni presso la segreteria della sezione giovanile</p> <p>☎ 091/935.19.33</p> <p>✉ CP 4226, 6904 Lugano</p> <p>💻 www.hclugano.ch (cliccare su "sezione giovanile")</p> <p>✉ sezionegiovanile@hclugano.ch</p>
Breve descrizione	<p>L'hockey club Lugano offre una formazione per bambini a partire dai 5-6 anni. I bambini sono separati in varie squadre secondo la loro età e il livello.</p> <p>Per informazioni allenamenti e costi contattare direttamente la segreteria della sezione giovanile.</p>

HOCKEY CLUB LUGANO – SEZIONE FEMMINILE (LADIES TEAM)

Contatti	<p>Informazioni presso il Club</p> <p>☎ 091/935.19.20</p> <p>✉ CP 4226, 6904 Lugano</p> <p>💻 www.hclugano-ladiesteam.ch/ladiesteam/</p> <p>✉ sede@hclugano.ch</p>
Breve descrizione	<p>Contattare direttamente i responsabili per ulteriori informazioni.</p>

EQUILITAZIONE

SCUDERIA HUBERTUS





Contatti	<p>Informazioni presso la scuderia</p> <p>☎ 091/945.45.95</p> <p>✉ 6945 Origlio</p>
Breve descrizione	<p>Contattare direttamente i responsabili per ulteriori informazioni.</p>

SCUDERIA LA PIROUETTE



Contatti	<p>Informazioni presso la scuderia</p> <p>☎ 091/966.52.54</p> <p>✉ Località Pianone, 6814 Lamone-Cadempino</p> <p>💻 www.lapirouette.ch</p> <p>✉ info@lapirouette.ch</p>
Breve descrizione	<p>La scuderia La Pirouette offre una scuola di equitazione per ogni livello di formazione del cavaliere, proponendo lezioni private, semiprivate o di gruppo. Contattare direttamente i responsabili per ulteriori informazioni.</p>
Costi	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Lezioni private/addestramento cavallo di 45 min.: 80 CHF ▪ Lezioni private con cavallo scuola di 45 min.: 100 CHF ▪ Lezioni private con cavallo scuola di 30 min.: 60 CHF ▪ Lezioni semiprivate (2 persone) di 45 min.: 50 CHF

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Lezioni semiprivatizzate (2 persone) con cavallo scuola di 45 min.: 60 CHF ▪ Lezione in gruppo (3-4 persone) di 45 min.: 40 CHF ▪ Lezione in gruppo (3-4 persone) con cavallo scuola di 45 min.: 50 CHF
--	---



SCUDERIA PFYFFER

Contatti	<p>Informazioni presso la scuderia</p> <p> 091/945.08.26</p> <p> 6807 Taverne</p> <p> www.carlopfyffer.com</p> <p> cpfyffer@swissonline.ch</p>
Breve descrizione	<p>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.</p>
Costi	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Lezione di addestramento privata: 65 CHF ▪ Lezione di addestramento di gruppo: 40 CHF ▪ Lezione di salto privata: 70 CHF ▪ Lezione di salto di gruppo : 45 CHF ▪ Monta del cavallo in addestramento: 65 CHF ▪ Monta del cavallo sul salto: 70 CHF ▪ Monta del cavallo in passeggiata: 40 CHF

SCUDERIA SAN GIORGIO

Contatti	<p>Informazioni presso la scuderia</p> <p> 091/966.52.12</p> <p> 6945 Origlio</p>
Breve descrizione	<p>Contattare direttamente i responsabili per ulteriori informazioni.</p>

SCUDERIA SCHIMMEL

Contatti	<p>Informazioni presso la scuderia</p> <p> 091/967.60.97</p> <p> Via Cai di Ferée, 6945 Origlio</p>
Breve descrizione	<p>Contattare direttamente i responsabili per ulteriori informazioni.</p>

GINNASTICA




SOCIETÀ GINNASTICA BREGANZONA

Contatti	Informazioni presso la responsabile Manuela Molinari ☎ 091/966.27.09 ✉ CP 419, 6932 Breganzona ✉ franco.molinari@sunrise.ch
Breve descrizione	La Società Ginnastica Breganzona propone diversi corsi rivolti ai giovani: ginnastica genitore e bambino, ginnastica infantile, ginnastica pre-ritmica, ginnastica ritmica, ginnastica attrezzistica e ginnastica polisportiva.
Luogo	Palestra scuole elementari, 6932 Breganzona
Corsi e orari	Per dettagli contattare direttamente la società.
Costi	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Giovani (fino a 17 anni): 130 CHF (per una o più attività) ▪ Adulti (> 17 anni): 150 CHF (per una o più attività)

SOCIETÀ GINNASTICA LUGANO





Contatti	Informazioni presso la segreteria della Società Ginnastica Lugano ☎ 091/921.06.21 ✉ Via Adamo d'Arognò 6, CP 6415, 6900 Lugano 💻 www.sglugano.ch ✉ info@sglugano.ch
Breve descrizione	La società offre corsi di ginnastica artistica femminile e maschile, ginnastica attrezzistica, ginnastica ritmica, ginnastica genitore e bambino, ginnastica infantile, kid-gym, pallavolo e indiana.
Luogo e orari	Consultare il sito internet o contattare direttamente i responsabili.
Corsi	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ginnastica artistica femminile: a partire dai 5 anni ▪ Ginnastica artistica maschile: a partire dai 6 anni ▪ Ginnastica attrezzistica: a partire dai 6 anni ▪ Ginnastica ritmica: a partire dai 6 anni ▪ Ginnastica genitore e bambino: per bambini fra i 2 e i 4 anni ▪ Ginnastica infantile: per bambini dai 4 ai 6 anni ▪ Kid-Gym: per bambini dai 4 ai 6 anni ▪ Pallavolo: da 12 anni ▪ Indiana: da 10 anni
Costi	Tassa sociale annuale che varia a dipendenza della disciplina. Per ulteriori dettagli contattare direttamente la società.

RIO ABIERTO

Contatti	<p>Informazioni presso Luciana Notari</p> <p> 091/871.23.31 – 079/416.09.71</p> <p> c/o Cima Cesare, 6724 Ponto Valentino</p> <p> www.riobierto.it</p>
Breve descrizione	<p>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.</p>
Luogo	<p>Contattare direttamente i responsabili per conoscere il luogo dei corsi più vicino al proprio domicilio. Luciana Notari (079/416.09.71) o Daniela Maggi (091/630.04.78).</p>
Corsi e orari	<p>Contattare direttamente i responsabili.</p> <p>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).</p>
Costi	<p>Nel caso in cui si volessero organizzare laboratori specifici per bambini: 80 CHF/ora</p>

GOLF

GOLF CLUB LUGANO

Contatti	<p>Informazioni presso la segreteria</p> <p> 091/606.15.57</p> <p> Via Boett 2, 6983 Magliaso</p> <p> www.golflugano.ch</p> <p> info@golflugano.ch</p>
Breve descrizione	<p>Il Golf Club Lugano offre corsi per juniores dagli 8 anni.</p>
Luogo	<p>Via Boett 2, 6983 Magliaso</p>
Corsi e orari	<p>Le lezioni si svolgono di regola il mercoledì pomeriggio in diversi blocchi: 13.30 - 14.30, 14.30 -15.30, 15.30 -16.30, oppure 16.30 -17.30</p>
Costi	<p>Per dettagli consultare il sito internet o contattare direttamente il Golf Club Lugano.</p>

HOCKEY SU PRATO

HOCKEY ATHLETIC CLUB LUGANO

Contatti	Informazioni presso Michele Ghezzi (Presidente) o Ursula Borioli (responsabile settore giovanile) ☎ 079/444.28.53 (Michele Ghezzi) o 091/966.57.21 (Ursula Borioli) ✉ HAC Lugano, CP 5789, 6901 Lugano 💻 www.hacl.ch ✉ hacl@hacl.ch
Breve descrizione	L'Hockey Athletic Club Lugano si indirizza a ragazzi e ragazze a partire dai 8 anni interessati a praticare l'hockey su prato.
Luogo	<ul style="list-style-type: none">▪ Stadio Cornaredo, Campo E, 6900 Lugano (da marzo a ottobre, pausa luglio e agosto)▪ Da novembre a febbraio: stagione indoor
Corsi e orari	Contattare direttamente i responsabili per ulteriori informazioni.
Costi	<ul style="list-style-type: none">▪ Tassa sociale: per juniori 100 CHF, più un'eventuale tassa per tesseramento alla Federazione Svizzera (solo in caso di iscrizione di squadre ai campionati svizzeri)

NUOTO, NUOTO SINCRONIZZATO, PALLANUOVO

LUGANO NUOTO

Contatti	Informazioni presso la sede ☎ 091/970.16.53 (in inverno) e 091/972.28.46 (in estate) 💻 www.luganonuoto.ch ✉ info@luganonuoto.ch
Breve descrizione	Lugano Nuoto offre corsi sia per bambini che per adulti durante tutto l'anno.
Corsi e orari	Inverno (metà settembre – metà giugno): <ul style="list-style-type: none">▪ Corsi per bambini e adulti▪ Lezioni private individuali o in mini gruppi▪ Corso di nuoto per tutti (per chi vuole imparare a nuotare o perfezionarsi)▪ Nuoto per tutti (per chi sa già nuotare e vuole fare allenamenti non competitivi)▪ Corsi fitness in acqua Estate (inizio luglio – fine agosto): <ul style="list-style-type: none">▪ Corsi intensivi per bambini e adulti▪ Lezioni private individuali o in mini gruppi▪ Corsi fitness in acqua Per ulteriori dettagli consultare il sito internet o contattare direttamente Lugano Nuoto.

LUGANO NUOTO SINCRONIZZATO

Contatti	<p>Informazioni presso Nicola Jacobi</p> <p>☎ 091/970.16.53 (segretariato) o 079/268.68.78</p> <p>✉ Lugano sincero, Via Foce 5, 6900 Lugano</p> <p>💻 www.luganonuoto.ch (sezione "sincro")</p> <p>✉ info@luganosincro.ch</p>
Breve descrizione	<p>Nuoto sincronizzato per le bambine dai 6 anni a cui piace sia nuotare che ballare.</p> <p>Per ulteriori informazioni contattare direttamente la società.</p>

LUGANO PALLANUOTO

Contatti	<p>Informazioni presso la segreteria</p> <p>☎ 091/972.28.46</p> <p>✉ Lugano pallanuoto, CP 6355, 6901 Lugano</p> <p>💻 www.snlugano.ch</p> <p>✉ info@luganonuoto.ch</p>
Breve descrizione	<p>La scuola di nuoto offre allenamenti di pallanuoto a partire dalla squadra under 11.</p>
Luogo	<p>Lido di Lugano e Trevano</p>
Corsi, orari e costi	<p>Contattare direttamente il segretariato</p>




SOCIETÀ NUOTO VALGERSA

Contatti	<p>Informazioni presso la società</p> <p>☎ 079/374.26.39 (dalle 13.30 alle 14.45 o dalle 19.45 alle 20.30)</p> <p>✉ CP 143, 6908 Massagno</p> <p>💻 www.snvalgersa.ch</p> <p>✉ info@snvalgersa.ch</p>
Breve descrizione	<p>La Società Nuoto Valgersa offre corsi di nuoto per bambini a partire dai 4 anni sia in estate che in inverno.</p>
Luogo	<p>Piscina Valgersa, Savosa (corso estivo)</p> <p>Piscina Scuole elementari Nosedo, Massagno (corso invernale)</p>
Corsi e orari	<p>Corsi invernali (a partire dall'ultima settimana di settembre) con la possibilità di scegliere, a seconda dei posti disponibili, uno dei seguenti giorni:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Lunedì: dalle 17.30 alle 19.00 ▪ Martedì: dalle 18.00 alle 19.30 ▪ Mercoledì: dalle 17.30 alle 19.00 (esclusivamente per principianti in acqua bassa) ▪ Giovedì: dalle 18.30 alle 20.00 <p>Iscrizioni con formulario online sul sito Internet.</p> <p>Per i corsi estivi, consultare il sito internet o contattare direttamente la società.</p>
Costi	<p>Tariffe corso invernale:</p>

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 170 CHF per i domiciliati a Massagno e Savosa ▪ 190 CHF per i domiciliati fuori comune ▪ Sconti per il 2° e il 3° figlio
--	--

PALLACANESTRO

BASKET CLUB DENTI DELLA VECCHIA

Contatti	<p>Informazioni presso il presidente René Widmer</p> <p> 079 918 36 39</p> <p> CP 125, 6964 Davesco-Soragno</p> <p> www.dentidellavecchia.ch</p> <p> bcddv@ticino.com</p>
Luogo	Palestre delle scuole comunali di Cadro o Davesco (a seconda dei giorni).
Breve descrizione	Il Basket Club Denti della Vecchia offre corsi/allenamenti di basket per bambini a partire dai 6 anni. Per ulteriori dettagli contattare direttamente il Club o consultare il sito internet.
Corsi e orari	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Under 8: martedì dalle 17.30 alle 19.00 (scuola media di Pregassona) ▪ Under 10: martedì e giovedì dalle 18.00 alle 20.00 (scuola elementare di Cadro) ▪ Under 12: lunedì, mercoledì e venerdì dalle 18.00 alle 20.00 (scuola elementare di Cadro) <p>Partite di campionato in genere il sabato mattina.</p>
Costi	Contattare direttamente i responsabili.

PALLAVOLO, BEACH VOLLEY

BEACH VOLLEY LUGANO

Contatti	<p>Informazioni presso la sede</p> <p> 091/940.15.45</p> <p> Beach Volley Lugano, Via Balestra 9, 6900 Lugano</p> <p> www.beachvolleylugano.com</p> <p> info@beachvolleylugano.com</p>
Breve descrizione	Società di Beach Volley che durante l'estate propone tesseramenti e corsi per ragazzi (ragazzi dalle medie).
Luogo	Campi da beach volley, Via Maraini, Pregassona
Corsi e orari	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Tesseramento a partire dai 12 anni che permette l'accesso gratuito al campo da gioco da inizio aprile a fine settembre (apertura dei campi: dal lunedì al venerdì dalle 17.00 alle 22.00 e il sabato e la domenica dalle 16.30 alle 22.00) ▪ Corsi estivi suddivisi in tre blocchi separati: uno a giugno, uno a luglio e uno ad agosto. Ogni corso comprende 5 lezioni della durata di 1 ora.
Costi	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Tesseramento: giovani 40 CHF all'anno; adulti 50 CHF all'anno

- Corsi estivi: 40 CHF per i juniores e 60 CHF per gli adulti per blocco di corsi

PALLAVOLO LUGANO

Contatti	<p>Informazioni presso il responsabile Tommaso Romeo</p> <p>☎ 079/270.42.47</p> <p>✉ c/o C.d.C., Via Nassa 3, 6900 Lugano</p> <p>💻 www.pallavololugano.ch</p> <p>✉ tommaso@pallavololugano.ch</p>
Breve descrizione	Contattare direttamente i responsabili per ulteriori informazioni.

VOLLEY LUGANO

Contatti	<p>Informazioni presso il Volley Lugano</p> <p>💻 www.volleylugano.com</p> <p>✉ info@volleylugano.com</p>
Breve descrizione	Il Volley Lugano offre corsi di pallavolo per bambini/e a partire dai 5 anni.
Luogo	Centro professionale Trevano, Scuole elementari Molino Nuovo, Scuole medie Pregassona, Cadempino, Liceo 2 Savosa (a dipendenza dei giorni)
Corsi e orari	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Il Pallavolone (2005-2006): lunedì o mercoledì dalle 17.30 alle 19.00 a Trevano ▪ Corsi Under 11 (2003-2004), Under 13 (2002-2001) e Under 15 (2000): contattare direttamente i responsabili tramite il sito per ulteriori informazioni
Costi	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pallavolone: 150 CHF/anno (compresa una maglietta) ▪ Under 14 e Under 13: 250 CHF/anno (compresa la divisa + tre tessere per accedere gratuitamente alle partite della serie B femminile) ▪ Under 15: 300 CHF/anno (compresa la divisa + tre tessere per accedere gratuitamente alle partite della serie B femminile)

PATTINAGGIO ARTISTICO, DANZA SU GHIACCIO

CLUB PATTINAGGIO LUGANO

Contatti	<p>Informazioni presso la segreteria (martedì e giovedì dalle 16.00 alle 16.40, mercoledì dalle 16.45 alle 18.30 e sabato dalle 9.30 alle 11.30)</p> <p>☎ 091/942.11.66</p> <p>✉ c/o Pista della Resega, 6948 Porza</p> <p>💻 www.cpl-lugano.ch</p> <p>✉ cplugano@hotmail.com</p>
Breve descrizione	Il Club Pattinaggio Lugano offre corsi di pattinaggio per bambini a partire dalla scuola dell'infanzia e corsi di pattinaggio artistico per chi ha già raggiunto dimestichezza con i pattini.
Luogo	Pista della Resega, Via Chiosso, 6948 Porza
Corsi e orari	Programmi a partire da un allenamento a settimana. Dettagli sul sito internet o

	<p>contattare direttamente i responsabili.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Programma pulcini (3-6 anni) ▪ Programma amatori (a partire dai 6 anni) ▪ Goldies (a partire dai 12 anni): per chi non vuole effettuare competizioni ▪ Sezione artistica (possibilità di accesso dopo aver raggiunto un certo livello)
Costi	<p>Pulcini:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ possibilità di due lezioni di prova collettive gratuite. Poi, con una lezione settimanale 230 CHF/stagione; con due lezioni settimanali 330 CHF/stagione <p>Amatori:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 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.

RUGBY

RUGBY CLUB CASTORI LUGANO (RCCL)

Contatti	<p>Informazioni presso gli allenatori</p> <p>☎ 079/230.05.32 (Tullio), 076/479.73.26 (Vlada), 076/539.11.73 (Benoit)</p> <p>🌐 www.castorirugby.blogspot.com</p> <p>✉ castorirugby@gmail.com</p>
Breve descrizione	Club che mira a promuovere la diffusione del minirugby nel Luganese per bambini a partire dai 6 anni.
Luogo	Parco del Castoro, Cureglia
Corsi e orari	Tutti i martedì e giovedì dalle 18.30 alle 20.00.
Costi	La quota di iscrizione è di 210 CHF, da versare dopo i primi tre allenamenti di prova (necessario annunciarsi telefonicamente agli allenatori per le prove). Sconto per il secondo figlio e gratis a partire dal 3° figlio.

SCHERMA

CIRCOLO SCHERMA SAL LUGANO

Contatti	<p>Informazioni presso Gianluigi Lodetti</p> <p>☎ 091/971.37.44 o 079/945.56.84</p> <p>✉ Via al Chioso 7, 6900 Lugano</p> <p>🌐 www.schermalugano.ch</p> <p>✉ info@schermalugano.ch</p>
Breve descrizione	Il circolo offre una scuola di scherma con vari corsi (fioretto, spada e sciabola) per bambini a partire dai 5-6 anni di età.
Luogo	Sala di scherma, Via al Chioso 7, 6900 Lugano

Corsi e orari	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. Vengono inoltre organizzati dei campi di allenamento.
Costi	<ul style="list-style-type: none"> ▪ < 16 anni: 2 lezioni di prova gratuite ▪ Adulti: 1 lezione di prova ▪ Primo mese di introduzione: 100 CHF ▪ In seguito, ogni trimestre 300 CHF (primo anno completo, 900 CHF se si inizia a settembre)

LUGANO SCHERMA

Contatti	<p>Informazioni presso Carlo Bettin (segretario) o Franco Cerutti (responsabile insegnamento)</p> <p>☎ 076/454.55.68 (Carlo Bettin) o 079/459.77.37 (Franco Cerutti)</p> <p>✉ Istituto elvetico, Via Balestra 24, 6900 Lugano (Sede: Lugano scherma, c/o Studio legale Wicky, Via Soave 9, 6901 Lugano)</p> <p>💻 www.luganoscherma.com</p> <p>✉ club@luganoscherma.com</p>
Breve descrizione	Lugano Scherma offre corsi di scherma per bambini a partire dai 6 anni di età (da 1 a 3 allenamenti settimanali).
Luogo	Palestra scuole medie Istituto Elvetico a Lugano
Corsi e orari	Contattare direttamente i responsabili per ulteriori informazioni.
Costi	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 3 lezioni di prova gratuite ▪ Quota sociale attivo junior: dai 200 ai 675 CHF (a dipendenza dell'età) ▪ Tassa d'iscrizione alla Federazione Svizzera di Scherma: 150 CHF

SCI, SNOWBOARD

SCI E SNOW BOGLIA

Contatti	<p>Informazioni presso Sci e Snow Boglia</p> <p>☎ 079/375.94.81</p> <p>✉ Sci e Snow Boglia, CP 206, 6965 Cadro</p> <p>✉ scisnowboggia@gmail.com</p>
Breve descrizione	Lo Sci e Snow Boglia offre attività sulla neve, principalmente lo sci alpino e lo snowboard, per partecipanti in età scolastica, nonché dai 6 ai 18 anni.
Corsi	Durante le vacanze natalizie viene organizzato un corso della durata di una settimana (26-31 dicembre) in Svizzera interna. Inoltre, ogni sabato del mese di gennaio e febbraio vengono proposte uscite giornaliere, la destinazione dipende dalla neve e dalle condizioni climatiche. La partenza è da Cadro o presso lo stadio Cornaredo.
Costi	Corso natalizio

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Bambini fino ai 14 anni: 350 CHF ▪ Bambini dai 15 anni: 390 CHF <p>Uscite</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Bambini: 30 CHF ▪ Ragazzi: 40 CHF ▪ Adulti: 60 CHF
--	---





SKATER/INLINE HOCKEY

INLINE HOCKEY SAYALUCA CADEMPINO LUGANO

Contatti	<p>Informazioni presso Viero Foglia</p> <ul style="list-style-type: none">  079/423.83.16  CP 459, 6814 Lamone  www.sayaluca.ch  iHls@bluewin.ch
Breve descrizione	L'Inline Hockey Sayaluca Lugano offre corsi di inline hockey per bambini a partire dai 4 anni.
Luogo	Palazzetto sportivo Palamondo, Cadempino (coperto) Parco Vira, Savosa (scoperto)
Corsi e orari	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Scuola Inline (principianti e bambini dai 4 agli 8 anni): sabato dalle 10.00 alle 11.30 a Cadempino ▪ Squadra Mini (dai 8 ai 12 anni): lunedì dalle 18.30 alle 20.00 a Savosa e sabato dalle 18.00 alle 19.30 a Palamondo ▪ Squadra Novizi (dai 13 ai 15 anni): lunedì dalle 19.00 alle 20.30 a Cadempino ▪ Squadra Juniori (dai 15 ai 18 anni): martedì dalle 19.00 alle 20.30 a Cadempino
Costi	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Scuola Inline: 30 CHF/anno (compreso noleggio equipaggiamento completo) ▪ Squadra Mini: 150 CHF/anno ▪ Squadra Novizi: 180 CHF/anno ▪ Squadra Juniori: 200 CHF/anno

TENNIS

ACCADEMIA TENNIS (TENNIS CLUB CADRO)

Contatti	<p>Informazioni presso Accademia tennis di Rony Staffieri</p> <ul style="list-style-type: none">  079 240 03 24  Accademia Tennis, Strada dra Vall 2, 6968 Sonvico  www.tccadro.ch  scuola@tccadro.ch
Breve descrizione	Scuola di tennis che offre corsi con maestro qualificato per bambini a partire dai 4 anni.

Luogo	Campi della Cadropanoramica (vedi p.6 "Cadro panoramica")
Corsi e orari	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Lunedì, martedì, giovedì e venerdì dalle 16.00 ▪ Mercoledì dalle 13.00 ▪ Sabato mattina Inizio prossimo corso il 5.11.2012 (ripartizione in gruppo da subito).
Costi	Da 200 a 400 CHF in gruppi di 4 partecipanti per corso.

TIRO CON L'ARCO

ASSOCIAZIONE TIRO CON L'ARCO LUGANESE (ATAL)

Contatti	Informazioni presso l'Associazione ✉ Associazione Tiro con l'arco Luganese, 6900 Lugano 🌐 www.atal-arco.ch ✉ info@atal-arco.ch
Breve descrizione	Corsi introduttivi (4 lezioni di 2 ore) di tiro con l'arco per bambini a partire dai 10 anni compiuti. Il materiale è messo a disposizione dall'ATAL. A fine corso si può decidere se continuare ad esercitarsi al tiro con l'arco iscrivendosi all'Associazione (cfr. quote sociali)
Luogo	Palestra Scuole comunali, Besso
Corsi e orari	I corsi si svolgono il venerdì sera dalle 20.00 alle 22.00 presso la palestra delle Scuole comunali di Lugano Besso.
Costi	<u>Corso di tiro con l'arco</u> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 4 lezioni: 120 CHF <u>Quote sociali</u> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ragazzi (fino a 18 anni): 80 CHF/anno ▪ Adulti (dai 18 anni): 160 CHF/anno ▪ Famiglia (coniugi con figli fino a 18 anni): 280 CHF/anno

VELA, SCI NAUTICO, WINDSURF

ASSOCIAZIONE VELA CERESIO

Contatti	Informazioni presso l'Associazione ✉ CP, 6918 Figino 🌐 www.velaceresio.ch ✉ segretario@velaceresio.ch oppure markus.meierhofer@velaceresio.ch
Breve descrizione	Corsi di vela per adulti e bambini a partire dagli 8 anni (a condizione di saper nuotare).
Luogo	Pian Casoro, 6918 Figino
Corsi e orari	4 giornate di scuola vela tra maggio e giugno. Per maggiori informazioni consultare

	il sito internet o contattare direttamente l'associazione.
Costi	<p>Tassa sociale:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Giovani fino a 20 anni: 30 CHF ▪ Famiglia (genitori con figli): 100 CHF ▪ Adulti: 70 CHF <p>Scuola vela – soci da almeno 1 anno:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Giovani fino a 20 anni: 90 CHF ▪ Famiglia (genitori con figli): 300 CHF ▪ Adulti: 150 CHF <p>Scuola vela – non soci:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Giovani fino a 20 anni: 130 CHF ▪ Famiglia (genitori con figli): 400 CHF ▪ Adulti: 260 CHF

CIRCOLO VELICO LAGO DI LUGANO

Contatti	<p>Informazioni presso il Circolo</p> <p>☎ 091/971.09.75 (segreteria) o 079/290.14.20</p> <p>✉ CP 5420, 6901 Lugano</p> <p>💻 www.cvll.ch</p> <p>✉ info@cvll.ch</p>
Breve descrizione	<p>Circolo Velico Lago di Lugano (CVLL) è un'associazione sportiva che vuole promuovere lo sport della vela presso giovani e adulti.</p> <p>È situato alla foce del Cassarate in una nuova sede con annesso officina e ristorante.</p> <p>Il CVLL organizza corsi di vela per bambini a partire da 7 anni.</p>
Luogo	Foce del Cassarate, 6901 Lugano
Corsi e orari	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 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. ▪ Corsi estivi di iniziazione suddivisi secondo l'età: si svolgono su quattro pomeriggi tra giugno e settembre con la possibilità di scegliere tra diverse imbarcazioni. ▪ Inoltre nel Circolo sono presenti delle squadre agonistiche.
Costi	<p><u>Quota sociale annuale:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Anatroccoli (dai 6 agli 11 anni): 45 CHF ▪ Giovani (dai 12 ai 15 anni): 80 CHF ▪ Juniori (dai 16 ai 20 anni): 80 CHF ▪ Attivi: 190 CHF <p>+ 50 CHF per ogni socio attivo di contributo alla Federazione svizzera della vela (Swiss-Sailing)</p> <p><u>Corsi annuali:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Fra i 550 CHF per i bambini più piccoli e i 600-1000 CHF per i ragazzi più grandi <p><u>Corsi estivi:</u></p>

	<ul style="list-style-type: none">▪ 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 250 CHF Esiste la possibilità di noleggiare le imbarcazioni.
--	--

CLUB SCI NAUTICO CERESIO

Contatti	Informazioni presso il Club ☎ 079/691.66.01 ✉ CP 515, 6902 Paradiso 💻 www.scinautico.ch ✉ sciare@scinautico.ch
Breve descrizione	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.
Luogo	Situato presso l'Hotel Du Lac, Via Riva Paradiso 3, 6902 Paradiso
Corsi e orari	Da decidere direttamente con i responsabili.
Costi	Membri junior (4-16 anni): <ul style="list-style-type: none">▪ 190 CHF (comprensivi di quota di iscrizione + abbonamento di 1 ora. I successivi abbonamenti: 100 CHF) Non soci (sci nautico): <ul style="list-style-type: none">▪ Junior (4-16 anni): 40 CHF per sciata▪ Adulti: 50 CHF per sciata Non soci (wakeboard): <ul style="list-style-type: none">▪ Junior: (4-16 anni): 35 CHF per sessione▪ Adulti: 40 CHF per sessione

Percorsi vita

Lugano (Cornaredo) (→ *distanza da Cadro: 4.6 km*)

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

Canobbio (→ *distanza da Cadro: 6.2 km*)

- Nome della località, della foresta: Al Maglio
- Punto di partenza: Centro sportivo al Maglio
- Lunghezza: 1,9 km
- Dislivello: 100 m

Breganzona (→ *distanza da Cadro: 9.6 km*)

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

Lugaggia-Tesserete (→ *distanza da Cadro: 10 km*)

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

Lamone-Cadempino (→ *distanza da Cadro: 10 km*)

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

Paradiso (→ *distanza da Cadro: 10 km*)

- Nome della località, della foresta: San Salvatore
- Punto di partenza: Cuidino superiore
- Lunghezza: 1,6 km
- Dislivello: 80 m

Percorsi podistici

Pista finlandese – Canobbio

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

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 finlandese – Pregassona

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

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 d'atletica – Breganzona

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

Escursioni – Passeggiate

▪ **Cadro - Alpe Bolla**

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

Per informazioni: Lugano turismo www.lugano-tourism.ch

▪ **Il sentiero raccontato**

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

Per informazioni: Lugano turismo, www.lugano-tourism.ch

▪ **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 informazioni: Lugano turismo, www.lugano-tourism.ch

▪ **Sentiero naturalistico San Zeno**

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

Per informazioni: Lugano turismo, www.lugano-tourism.ch

▪ **Sentiero naturalistico e archeologico di Gandria**

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

Per informazioni: Lugano turismo, www.lugano-tourism.ch

▪ **Il sentiero dei sensi**

Avvolti in un'atmosfera misteriosa, questi antichi sentieri sono stati ripristinati nel più assoluto rispetto dell'ambiente e delle peculiarità della zona.

Il circuito, affacciato sul lago Ceresio, si snoda attraverso un paesaggio molto variegato e splendido in ogni stagione. Grazie alla sua felice posizione, il "Sentiero dei sensi" è adatto a persone di ogni età sia per la particolare tranquillità che vi regna sia per la sua facile percorribilità. Lungo il tracciato si trovano una ventina di pannelli informativi.

Il sentiero si trova nel bosco sul lato di Vico-Morcote. È un sentiero di difficoltà media di una durata di 2 ore con un dislivello di 80 metri.

Tratto da: <http://www.luganoturismo.ch/it/149/il-sentiero-dei-sensi-.aspx?idActivity=662&idMod=546>

▪ **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 informazioni: Lugano turismo, www.lugano-tourism.ch

▪ **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 con i 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 informazioni: Lugano turismo, www.lugano-tourism.ch

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

Piste ciclabili

Percorso Nord-Sud, Bellinzona – Agno

Questo tratto si trova su una pista ciclabile nazionale (Percorso Nord-Sud) e ha una lunghezza totale di 37 chilometri e un dislivello di 320 metri.

Percorso ciclistico di medio livello per la tecnica e per la forma fisica.

Salendo sul Monte Ceneri, si possono ammirare i campi del Piano di Magadino e il Lago Maggiore.

Tratto da:

http://veloland.myswitzerland.com/it/routen_etappen.cfm?id=316481&subcat=NationalRouteSegment&flags=route3&tour=etappe®ion=012

Percorso Nord-Sud, Agno – Chiasso

Questo tratto si trova su una pista ciclabile nazionale (Percorso Nord-Sud) e ha lunghezza totale di 36 chilometri e un dislivello di 240 metri.

Percorso ciclistico di medio livello per la tecnica e di facile livello per la forma fisica.

Durante il percorso si possono ammirare il lago di Lugano, Morcote e il Mendrisiotto.

Tratto da:

http://veloland.myswitzerland.com/it/routen_etappen.cfm?id=316482&subcat=NationalRouteSegment&flags=route3&tour=etappe®ion=012

La "Via del Lago" a Lugano

Si tratta di un nuovo percorso ciclabile attraverso la città che viene condiviso con i pedoni, all'insegna della mobilità lenta e in favore dell'ecologia.

La "Via del Lago", estesa lungo un tracciato di 11 km, con un dislivello massimo di 140 m, da Pambio-Noranco a Davesco-Soragno, tocca diversi punti chiave come il Parco Ciani, Piazza Indipendenza, Piazza Riforma e Via Nassa fino al Comune di Paradiso.

Per la sicurezza dei pedoni i ciclisti si devono attenere alle regole fissate della Città di Lugano. Nelle zone centrali i ciclisti sono pregati di scendere dalle loro bici quando l'affluenza dei pedoni è elevata. Il Parco Ciani può essere attraversato unicamente all'interno del percorso segnalato e negli orari di apertura del parco.

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