



POSSIBILITÀ DI MOVIMENTO A CANobbIO 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 Canobbio 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 Canobbio.

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 2013. Vi invitiamo a contattarci se siete a conoscenza di altre offerte di movimento per bambini nelle vicinanze di Canobbio, in modo da migliorare e completare il documento per le prossime edizioni.

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



Vi auguriamo piacevoli momenti all'insegna del movimento!

A. Branchi

Capo-progetto

Movimento e gusto con l'equilibrio giusto!

A. Galfetti

Coordinatrice

Servizio di medicina scolastica

INDICE

MEGLIO A PIEDI _____	4
GIOVENTÙ E SPORT _____	4
INFRASTRUTTURE SPORTIVE _____	5
CAMPO DA BASKET – CANOBBIO _____	5
CAMPO DI CALCETTO – CANOBBIO _____	5
CENTRO SPORTIVO “AL MAGLIO” – CANOBBIO _____	5
PARCO GIOCHI – CANOBBIO _____	5
PARCO GIOCHI EX CAVA– CANOBBIO _____	6
PARCO GIOCHI POSGESA – CANOBBIO _____	6
PARCO GIOCHI – LUGAGGIA (CAPRIASCA) _____	6
PARCO “ROBINSON” – PONTE CAPRIASCA _____	7
CENTRO SPORTIVO CORNAREDO – LUGANO _____	7
LIDO DI LUGANO _____	7
PARCO GIOCHI – PARCO CIANI (LUGANO) _____	9
PARCO GIOCHI – PARCO DEL TASSINO (LUGANO) _____	9
PISCINA COPERTA – LUGANO _____	9
PISTA DA GHIACCIO – RESEGA (LUGANO) _____	10
SKATE PARK – LUGANO _____	10
STABILIMENTI BALNEARI AL LAGO – LIDO DI SAN DOMENICO (LUGANO) _____	11
STABILIMENTI BALNEARI AL LAGO – LIDO RIVA CACCIA (LUGANO) _____	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
<i>ARTI MARZIALI</i> _____	14
<i>ATLETICA</i> _____	16
<i>BADMINTON, SQUASH, TENNIS DA TAVOLO</i> _____	17
<i>BALLO</i> _____	19
<i>CALCIO</i> _____	21
<i>CANOTTAGGIO</i> _____	21
<i>CICLISMO</i> _____	22
<i>CORSA D’ORIENTAMENTO</i> _____	22
<i>DISCO SU GHIACCIO</i> _____	23
<i>EQUITAZIONE</i> _____	24
<i>GINNASTICA</i> _____	25
<i>GOLF</i> _____	26
<i>HOCKEY SU PRATO</i> _____	26
<i>NUOTO, NUOTO SINCRONIZZATO, PALLANUOTO</i> _____	27
<i>PALLACANESTRO</i> _____	28
<i>PALLAVOLO, BEACH VOLLEY</i> _____	30
<i>PATTINAGGIO ARTISTICO, DANZA SU GHIACCIO</i> _____	31
<i>RUGBY</i> _____	32
<i>SCHERMA</i> _____	32
<i>SCI, SNOWBOARD</i> _____	33
<i>SKATER/INLINE HOCKEY</i> _____	33
<i>TENNIS</i> _____	34
<i>TIRO CON L’ARCO</i> _____	36
<i>VELA, SCI NAUTICO, WINDSURF</i> _____	37
PERCORSI VITA _____	39
PERCORSI PODISTICI _____	40
ESCURSIONI – PASSEGGIATE _____	41
PISTE CICLABILI _____	43

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

Cancelleria comunale

☎ Telefono: 091/936.30.60 – Fax: 091/936.30.69

✉ Via Trevano 13, CP 106, 6952 Canobbio

💻 www.canobbio.ch

✉ info@canobbio.ch

Orari sportello: lunedì, martedì, giovedì, venerdì 9.00-11.00 e 15.00-17.00
mercoledì 15.00 – 18.00

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 ✉ Centro sportivo Torretta, 6500 Bellinzona 💻 www.ti.ch/gs - www.jugendundsport.ch/internet/js/it/home.html ✉ decs-gs@ti.ch

Infrastrutture sportive





CAMPO DA BASKET – CANOBBIO

Contatti	Informazioni presso la cancelleria comunale  Telefono: 091/936.30.60 – Fax: 091/936.30.69  Via Trevano 13, CP 106, 6952 Canobbio  www.canobbio.ch  info@canobbio.ch
Luogo	Centro scolastico comunale
Breve descrizione	Campo da basket su asfalto con due canestri.
Costi	Accesso libero.




CAMPO DI CALCETTO – CANOBBIO


Contatti	Informazioni presso la cancelleria comunale  Telefono: 091/936.30.60 – Fax: 091/936.30.69  Via Trevano 13, CP 106, 6952 Canobbio  www.canobbio.ch  info@canobbio.ch
Luogo	All'interno del parco giochi ex cava (sopra l'autorimessa/magazzino comunale). Accesso da via S. Bernardo o da via Campagna
Breve descrizione	Campo di calcetto in sintetico di libero accesso a bambini e ragazzi in età scolastica. La chiusura serale è prevista per le 21.30. Eventuali altre richieste possono essere inoltrate alla cancelleria comunale.
Costi	Accesso libero.

CENTRO SPORTIVO “AL MAGLIO” – CANOBBIO





Contatti	Informazioni presso la cancelleria comunale  Telefono: 091/936.30.60 – Fax: 091/936.30.69  Via Trevano 13, CP 106, 6952 Canobbio  www.canobbio.ch  info@canobbio.ch
Breve descrizione	Campo di calcio sintetico
Costi	Accesso libero.

PARCO GIOCHI – CANOBBIO





Contatti	Informazioni presso la cancelleria comunale  Telefono: 091/936.30.60 – Fax: 091/936.30.69  Via Trevano 13, CP 106, 6952 Canobbio  www.canobbio.ch
-----------------	--

	 info@canobbio.ch
Luogo	Nei pressi della scuola elementare con accesso da via S. Bernardo o Via delle Scuole.
Breve descrizione	Infrastruttura ludico-ricreativa per bambini.
Costi	Accesso libero.





PARCO GIOCHI EX CAVA– CANOBBIO

Contatti	Informazioni presso la cancelleria comunale  Telefono: 091/936.30.60 – Fax: 091/936.30.69  Via Trevano 13, CP 106, 6952 Canobbio  www.canobbio.ch  info@canobbio.ch
Luogo	Situato sopra l'autorimessa/magazzino comunale con accesso da via S. Bernardo o da via Campagna.
Breve descrizione	Infrastruttura ludico-ricreativa per bambini, anche con campo di calcetto sintetico annesso (cfr. Campo di calcetto – Canobbio)
Costi	Accesso libero.




PARCO GIOCHI POSGESA – CANOBBIO

Contatti	Informazioni presso la cancelleria comunale  Telefono: 091/936.30.60 – Fax: 091/936.30.69  Via Trevano 13, CP 106, 6952 Canobbio  www.canobbio.ch  info@canobbio.ch
Luogo	Situato in via Posgesa (centro esploratori)
Breve descrizione	Nuova infrastruttura ludico-ricreativa per bambini.
Costi	Accesso libero.





PARCO GIOCHI – LUGAGGIA (CAPRIASCA)

Contatti	Informazioni presso la cancelleria comunale  Telefono: 091/936.03.60  Piazza G. Motta, 6950 Tesserete  www.capriasca.ch  info@capriasca.ch
Luogo	Nel bosco di Lugaggia
Breve descrizione	Infrastruttura ludico-ricreativa in legno nel bosco per bambini.
Costi	Accesso libero.




PARCO "ROBINSON" – PONTE CAPRIASCA

Contatti	Informazioni presso la cancelleria comunale  Telefono: 091/935.21.60  www.pontecapriasca.ch  municipio@pontecapriasca.ch
Luogo	Nel bosco delle scuole elementari di Ponte Capriasca
Breve descrizione	Infrastruttura ludico-ricreativa nel bosco per bambini.
Costi	Accesso libero.

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	<u>Orario pista atletica:</u> <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 Per ulteriori informazioni contattare direttamente il Centro sportivo.
Costi	Accesso libero.

LIDO DI LUGANO

Contatti	Informazioni presso il lido di Lugano  058/866.68.80  Via Lido, 6906 Lugano  www.lugano.ch/sport  sport@lugano.ch
Luogo	Via Lido, 6906 Lugano
Breve descrizione	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. <u>Orari di apertura estivi (da maggio a metà settembre):</u> <ul style="list-style-type: none">▪ Maggio e settembre:<ul style="list-style-type: none">➤ Lunedì, mercoledì, venerdì 07.00 – 19.00 (alle 7.00 solo cassa Foce)

	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Martedì, giovedì, sabato e domenica: 09.00 – 19.00 ▪ Giugno, luglio e agosto: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Lunedì, mercoledì, venerdì 07.00 – 19.30 (alle 7.00 solo cassa Foce) ➤ Martedì, giovedì, sabato e domenica: 09.00 – 20.30 ➤ Sabato e domenica: 09.00 – 19.30 <p><u>Orari di apertura invernali</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Da metà ottobre a fine marzo <ul style="list-style-type: none"> - Lunedì, mercoledì e venerdì: 7.00 – 17.00 - Martedì: 8.30 – 21.00 - Giovedì: 8.30 – 17.00 - Sabato: 12.00 – 19.00 - Domenica e festivi: 10.00 – 19.00 		
Costi	<u>Estate</u>		
		Prezzi normali (CHF)	Prezzi con tessera Lugano Card (CHF)
	Entrata singola adulti	10.00	5.00
	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
	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
	<u>Inverno</u>		
		Prezzi normali (CHF)	Prezzi con tessera Lugano Card (CHF)
	Entrata singola adulti	9.00	6.00
	Entrata singola AVS/AI	6.00	5.00
	Entrata singola ragazzi (9-20 anni) e studenti con tessera	6.00	5.00
	Entrata singola bambini (3-8 anni)	3.00	2.00
	Abbonamento annuale adulti	660.00	600.00
	Abbonamento 5 mesi adulti	300.00	280.00
	Abbonamento annuale AVS/AI	330.00	290.00
	Abbonamento 5 mesi AVS/AI	150.00	130.00
	Abbonamento annuale ragazzi + studenti	240.00	220.00
	Abbonamento 5 mesi ragazzi + studenti	110.00	100.00
Abbonamento 5 mesi bambini	70.00	60.00	
Entrata adulti 7.00 – 8.30 (lunedì, mercoledì, venerdì)	7.00	4.00	
Entrata ragazzi/AVS/AI 7.00 – 8.30 (lunedì, mercoledì, venerdì)	5.00	4.00	





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 e giovedì: 07:00 - 21.30 ▪ Mercoledì e venerdì: 08:30 - 21.30 ▪ Sabato, domenica e 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 (martedì e giovedì 7.00-8.30)	6.00 CHF	3.00 CHF
	Ridotta AVS/AI/ragazzi (martedì e 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

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	<u>Orario d'apertura da metà settembre a fine marzo</u> Lunedì - venerdì: 08.30-11.30 / 14.00-16.45 Sabato: 14.00-16.45 / 20.30-23.00 Domenica: 14.00-16.30 <u>Pattinaggio con bastone</u> Venerdì: 20.30-23.00 Domenica: 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	Informazioni presso lo skate park ☎ 058/866.72.66 ✉ Via Trevano 100, 6900 Lugano 💻 www.lugano.ch/sport o www.skateparklugano.ch ✉ sport@lugano.ch
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	Informazioni presso il lido ☎ 058/866.69.14 ✉ Sentiero di Gandria 12, 6976 Castagnola 💻 www.lugano.ch/sport ✉ sport@lugano.ch		
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 (entrata gratuita) ▪ Da maggio a inizio giugno: 09.00 – 18.30 ▪ Da inizio 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
	Mese di aprile	gratis	gratis
	Entrata singola adulti	5.00 CHF	4.00 CHF
	Entrata singola AVS/AI + ragazzi (9-20 anni) e studenti con tessera	3.00 CHF	2.00 CHF
	Entrata singola bambini (3-8 ann)	2.00 CHF	1.00 CHF
	Entrata 12.00-14.00 e dopo le 16.00 – adulti	3.00 CHF	2.00 CHF
	Entrata 12.00-14.00 e dopo le 16.00 – ragazzi, studenti con tessera, AVS/AI	3.00 CHF	2.00 CHF

STABILIMENTI BALNEARI AL LAGO – LIDO RIVA 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 (entrata gratuita) ▪ Da maggio a inizio giugno: 09.00 – 18.30 ▪ Da inizio 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 CHF	4.00 CHF
	Entrata singola AVS/AI + ragazzi (9-20 anni) e studenti con tessera	3.00 CHF	2.00 CHF
	Entrata singola bambini (3-8 anni)	2.00 CHF	1.00 CHF
	Entrata 12.00-14.00 e dopo le 16.00 – adulti	3.00 CHF	2.00 CHF
	Entrata 12.00-14.00 e dopo le 16.00 – ragazzi, studenti con tessera, AVS/AI	3.00 CHF	2.00 CHF





CENTRO SPORTIVO VALGERSA - SAVOSA

Contatti	Informazioni presso la Piscina Valgersa ☎ 091/966.53.41 ✉ Via Centro Sportivo 1, 6942 Savosa 💻 www.valgersa.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 e giovani (7-18 anni) dopo le 16.30	3.50 CHF	3.50 / 2 CHF
	Entrata AVS/AI dopo le 16.30	2 CHF	2 CHF
	Entrata "Pausa pranzo" (11.30-14.00) adulti e giovani (7-18 anni)	3.50 CHF	3.50 / 2 CHF
	Entrata "Pausa pranzo" (11.30-14.00) AVS/AI	2 CHF	2 CHF
	12 entrate adulti	75 CHF	55 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 VIRÀ

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  CP 347, 6950 Tesserete  www.arenasportiva.ch  info@arenasportiva.ch
Luogo	6950 Tesserete
Breve descrizione	Tre piscine (50m, vasca per il gioco con scivolo, vasca per bambini) aperta da maggio a settembre. L’Arena sportiva comprende anche: <ul style="list-style-type: none">▪ Area ricreativa per bambini (parco giochi in legno)▪ Campo da calcio sintetico▪ Skatepark▪ Campo da rugby▪ Pista di atletica▪ Campo da pallavolo sintetico▪ Campi da beach volley▪ Campi da tennis (informazioni e riservazioni www.tccapriasca.ch) Queste infrastrutture sono occupate da varie società, ma possono essere messe a disposizione su richiesta.
Corsi	L’Arena sportiva organizza diversi corsi per bambini, ragazzi e anche adulti. Nello specifico, per i bambini vengono proposti: <ul style="list-style-type: none">▪ Corsi di nuoto▪ Salvataggio Junior▪ Corsa d’orientamento▪ Tiro con l’arco▪ Triathlon Per maggiori informazioni consultare il sito internet o contattare direttamente l’Arena sportiva.
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
Costi	Consultare il sito internet o contattare direttamente l’Arena sportiva.

Società, associazioni, club

ALPINISMO

CLUB ALPINO SVIZZERO (CAS) – SEZIONE TICINO

Contatti	Informazioni presso il club ☎ 091/924.21.65 ✉ CP 4612, 6904 Lugano 💻 www.casticino.ch ✉ info@casticino.ch
Breve descrizione	Il Club Alpino Svizzero si occupa di organizzare gite e incontri di escursionismo, alpinismo, rampichino, sci alpinismo, racchette e arrampicata su roccia e ghiaccio.
Luogo	Sede sociale: c/o Canvetto Luganese, Via Simen 14b, 6900 Lugano. Segretaria presente in sede, di regola, il mercoledì sera dalle 18:00 alle 19:30. Possibilità di accedere alla biblioteca per consultare guide e cartine e prendere in prestito o acquistare libri.
Corsi	<ul style="list-style-type: none">▪ Gruppo Mini e spider (9-14 anni): uscite giornaliere di preparazione + settimana estiva di escursione e d'introduzione all'alpinismo e all'arrampicata.
Costi	Quota di adesione: <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)





ARTI MARZIALI

INTERNATIONAL ACADEMY OF CHINESE MARTIAL ARTS (IACMA)



Contatti	Informazioni presso la sede ☎ 091/941.78.66 💻 www.iacma.com ✉ info@iacma.com
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	Via Sonvico 9 (zona Centro sportivo di Cornaredo)
Corsi e orari	L'Accademia offre corsi di: Gongfu wushu, Taijiquan, Doyin e Qigong, sport da

	combattimento, sandà e shoot boxing, difesa personale, street fighting e ginnastica orientale. Possibilità di effettuare anche lezioni private e partecipare a campi estivi. Maggiori dettagli sui corsi e gli allenamenti sul sito o contattare direttamente i responsabili.
Costi	Contattare i responsabili.





JUDO BUDO CLUB LUGANO

Contatti	Informazioni presso il Club  091/971.28.01  Via al Chioso 7, Lugano  www.jbclugano.ch  possibilità di inviare messaggi direttamente dal sito internet
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	Palestra Materassina 1 e 2, Via al Chioso, Lugano.
Corsi e orari	Corsi e orari scaricabili dal sito Internet (disponibili quelli per la stagione 2013-2014).
Costo	Contattare i responsabili.

JUDO CLUB CADRO




Contatti	Informazioni presso Dario Capelli  091/943.43.42  http://www.atjb.ch/index.php?node=467&lng=1&rif=15c11786da
Luogo	Palestra comunale di Cadro
Breve descrizione	Lo Judo Club Cadro offre corsi di Judo per bambini a partire da 8 anni.
Corsi e orari	Principianti (fino a 10 anni): <ul style="list-style-type: none"> ▪ mercoledì dalle 17.00 alle 18.00 ▪ giovedì dalle 18.00 alle 19.00 Avanzati (da 11 anni): <ul style="list-style-type: none"> ▪ mercoledì dalle 18.00 alle 19.00 ▪ giovedì dalle 19.15 alle 20.30
Costi	Contattare direttamente i responsabili

JUDO JU-JITSU KARATE CLUB



Contatti	Informazioni presso il presidente Fabio Ciceri  079/247.03.01  c/o Fabio Ciceri, Strada di Pregassona 28, 6963 Pregassona  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 (presidente) <ul style="list-style-type: none">  076/616.69.96  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
Costo	Contattare i responsabili.

SHOTOKAN KARATE PREGASSONA

Contatti	Informazioni presso <ul style="list-style-type: none">  www.karatepregassona.ch  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	Palestre delle scuole elementari Probello Pregassona o di Davesco
Corsi e orari	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Bambini: lunedì 18.00-19.00 e giovedì 18.30-19.30 ▪ Adulti: lunedì 19.00-20.00 e giovedì 19.30-20.30
Costi	Contattare direttamente i responsabili





ATLETICA

SOCIETÀ ATLETICA LUGANO (SAL) – SEZIONE ATLETICA

Contatti	Informazioni presso la società <ul style="list-style-type: none">  www.sal-atletica.ch  info@sal-atletica.ch
Luogo	Stadio di Cornaredo, 6900 Lugano (periodo primaverile) Palestra scuole elementari di Molino Nuovo o Ruvigliana (periodo invernale)





Corsi e orari	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Bambini con meno di 9 anni: ogni mercoledì dalle 14.30 alle 16.00 ▪ Ragazzi tra i 9 e i 13 anni (gruppo non competitivo): ogni lunedì dalle 18.30 alle 20.00 ▪ Ragazzi tra i 9 e i 13 anni (gruppo competitivo): ogni lunedì e mercoledì dalle 18.15 alle 19.45
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 e corsa d'orientamento.
Luogo	Atletica: palestra scuole elementari di Massagno o Centro sportivo Valgersa o Scuole commerciali di Massagno
Corsi e orari	<p>Atletica:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Scoiattoli (6-7 anni): ogni mercoledì dalle 14.30 alle 15.30 ▪ 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) <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 ▪ Competizione: 150 CHF/anno

BADMINTON, SQUASH, TENNIS DA TAVOLO

AMICI BADMINTON CADRO

Contatti	<p>Informazioni presso Sonja Walser</p> <p> 091/943.31.27</p> <p> Casa Sünneli, 6965 Cadro</p> <p> www.badminton-cadro.ch</p> <p> info@badminton-cadro.ch</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: mercoledì dalle 20.00 alle 22.00 e 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 ▪ Studenti o apprendisti (fino a 25 anni) e 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>
--------------	--

BADMINTON CLUB LUGANO




Contatti	<p>Informazioni presso Gordon Cärlstrom (presidente) e Massimo Bianchetto (segretario e monitore G+S)</p> <p>☎ 091/800.34.35 o 091/943.55.04 (Gordon Cärlstrom)</p> <p>☎ 079/542.14.38 (Massimo Bianchetto)</p> <p>✉ c/o Massimo Bianchetto, Via Geretta 7, 6900 Lugano</p> <p>💻 www.badminton-lugano.ch</p> <p>✉ info@badminton-lugano.ch</p>
Luogo	Scuole medie di Pregassona e Scuole elementari di Besso
Corsi e orari	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Tutti i livelli: martedì dalle 20.30 alle 22.00 (Pregassona) ▪ Avanzati: giovedì dalle 20.00 alle 22.00 (Besso)
Costi	<p>Tassa annuale:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ragazzi e studenti: 100 CHF ▪ Adulti: 150 CHF

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.sttlugano.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 annuale:</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>
-----------------	--

	 CP 126, 6907 Lugano  www.squashlugano.ch  info@squashlugano.ch
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	<p>Informazioni presso lo Star Dance Studio</p>  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. Vari tipi di corsi: danza classica, modern jazz, hip hop, break dance, ecc. La scuola, oltre alla danza, propone anche zumba per bambini e karate.
Luogo	WTC, Agno
Corsi e orari	<p>Introduzione alla danza (4-6 anni):</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Lunedì alle 16.00, martedì alle 16.30 e giovedì alle 16.00 <p>Danza classica:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 6-8 anni: lunedì alle 17.00 e mercoledì alle 14.00 ▪ 8-10 anni: martedì alle 17.30 e giovedì alle 16.30 ▪ 10-12 anni: lunedì alle 18.00 <p>Modern Jazz:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 6-8 anni: giovedì alle 17.00 ▪ 8-10 anni: giovedì alle 18.00 ▪ 10-12 anni: mercoledì alle 18.00 <p>Musical:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 7-10 anni: lunedì alle 15.00 ▪ 10-16 anni: mercoledì alle 17.00 <p>Hip Hop:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 6-8 anni: martedì alle 16.30 e mercoledì alle 14.00 ▪ 8-10 anni: lunedì alle 16.30, martedì alle 17.30 e mercoledì alle 15.00 ▪ 10-12 anni: lunedì alle 17.30 e mercoledì alle 16.00 <p>Introduzione alla Break Dance:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 5-8 anni: mercoledì alle 13.30 <p>Break Dance</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 8-12 anni: mercoledì alle 14.30 per principianti e alle 15.30 per intermedi <p>Acrobatica:</p>

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 7-12 anni: mercoledì alle 16.00 <p>Tap Dance</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 7-12 anni: martedì alle 17.30 <p>Balli caraibici:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 7-14 anni: mercoledì alle 19.00 <p>Danza del ventre:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 8-14 anni: mercoledì alle 13.00 <p>Zumbatomic for kids & teens</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 6-9 anni: giovedì alle 17.30 ▪ 9-14 anni: martedì alle 18.30 <p>Karatè</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 7-14 anni: giovedì alle 18.30 <p>Corsi anche per ragazzi più grandi e adulti, maggiori dettagli sul sito internet.</p>
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 ▪ Sconti del 10% per persone dello stesso nucleo familiare

PASO ADELANTE DANCE SCHOOL

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	<p>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.</p>
Luogo	<p>Via Sonvico 8, in faccia alla Coop vicino alla Resega</p>
Corsi e orari	<p>Baby dance (4-5 anni):</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Giovedì dalle 16.15 alle 17.00 <p>Pre balletto (5 anni):</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Giovedì dalle 16.15 alle 17.00 <p>Gioco e danza (4-5 anni):</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Lunedì dalle 16.15 alle 17.00 <p>Danza classica:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 1° propedeutica: giovedì dalle 16.15 alle 17.00 ▪ 2° propedeutica: giovedì dalle 17.00 alle 18.00 ▪ 2° livello: lunedì dalle 17.00 alle 18.00 ▪ 3° livello: lunedì dalle 18.00 alle 19.30 e mercoledì dalle 16.30 alle 18.00 <p>Danza moderna:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 6-7 anni: martedì dalle 17.00 alle 18.00 ▪ 8-10 anni: giovedì dalle 17.00 alle 18.00

	<p>Hip Hop:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Lunedì dalle 17.00 alle 18.00 <p>Break Dance</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 8-12 anni: venerdì dalle 17.00 alle 18.00 per principianti e dalle 18.00 alle 19.00 per intermedi <p>Musical (da 7 anni):</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Sabato dalle 10.00 alle 12.00 <p>Tip tap (da 7 anni):</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Mercoledì dalle 16.30 alle 17.30 <p>Kung fu (7-10 anni):</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Mercoledì dalle 15.30 alle 16.30 <p>Corsi anche per ragazzi più grandi e adulti, maggiori dettagli sul sito internet.</p>
Costi	Per informazioni sui costi dei differenti corsi contattare la scuola.

CALCIO



RAGGRUPPAMENTO SAN BERNARDO (CALCIO)

Contatti	<p>Informazioni</p> <p>☎ Per la scuola calcio Sig. Parra Batolomeo: 076/496.42.92 o batolome.parra@gmail.com</p> <p>☎ Per la Berny School Sig.a Simona Gennari (Responsabile Tecnico): 076/375.19.27 o simona.gennari@ticino.com</p>
Breve descrizione	L'AC Canobbio, il FC Origlio – Ponte Capriasca e il FC Porza hanno creato il raggruppamento San Bernardo unendo i rispettivi settori giovanili e creando un comitato autonomo. In questo modo offrono squadre di tutte le categorie d'età e permettono ai ragazzi di praticare il calcio dai 6 anni ai 20 anni.
Corsi, orari, luogo	<p>Scuole calcio (inizio 11.09.2013, iscrizioni direttamente al campo):</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Bambini nati dal 2005 al 2008: mercoledì alle 14.00 presso il campo Tavesio di Porza ▪ Bambini nati nel 2005: allenamento supplementare domenica alle 10.00 presso il campo Maglio di Canobbio <p>Per gli allievi E (nati nel 2004-2003) vi è anche la "Berny school", scuola calcio basata sull'educazione del valore dello sport che propone una terza attività settimanale oltre ai normali allenamenti.</p>
Costi	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Scuola calcio: 150 CHF/stagione (compreso materiale e abbigliamento) ▪ Berny school: 80 CHF/stagione (compreso materiale e abbigliamento)

CANOTTAGGIO





SOCIETÀ CANOTTIERI CERESIO GANDRIA-CASTAGNOLA

Contatti	<p>Informazioni presso</p> <p>☎ 091/971.57.77</p>
-----------------	---

	 www.scceresio.ch  info@scceresio.ch
Breve descrizione	La Società Canottieri Ceresio Gandria-Castagnola offre corsi d'introduzione al canottaggio per ragazzi a partire dagli 11-12 anni di età.
Luogo	Sentiero di Gandria, 6976 Castagnola
Corsi e costi	Contattare la società.


CICLISMO

VELO CLUB LUGANO

Contatti	Informazioni presso Thomas Ziegler (responsabile commissione sportiva)  091 858 35 46 o 079/459.65.20 (ore serali)  CP 6562, 6901 Lugano  www.veloclublugano.ch  info@veloclublugano.ch
Breve descrizione	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.
Corsi	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Scuola di ciclismo (8-15 anni): allenamenti ogni lunedì dalle 19.45 alle 21.00 da settembre a ottobre e da marzo a giugno (Pista di Cornaredo, Lugano). ▪ Corsi di MTB (10-15 anni): ogni mercoledì pomeriggio e sabato mattina da marzo a giugno e da settembre a metà ottobre (boschi di Tesserete, lungo il Vedeggio e Cademario) ▪ Corsi di ciclismo in circuito chiuso al traffico motorizzato (8-15 anni): venerdì sera (AIL di Muzzano)
Costi	La scuola di ciclismo è gratuita. I ragazzi dovrebbero avere a disposizione una bicicletta da corsa o un rampichino (conforme alle norme della circolazione stradale).

CORSA D'ORIENTAMENTO

ASCO LUGANO – CORSA D'ORIENTAMENTO

Contatti	Informazioni presso l'ASCO Lugano  www.asco-lugano.ch
Breve descrizione	L'ASCO Lugano offre corsi di corsa d'orientamento a partire dalla terza elementare.
Luogo	Scuole medie di Pregassona Palestra Scuole elementari, Tesserete
Corsi e orari	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mercoledì dalle 17.30 alle 19.00 presso le scuole medie di Pregassona ▪ Venerdì 18.15-20.00 presso la palestra delle scuole elementari di Tesserete Sono inoltre possibili allenamenti in altri luoghi nel caso di esercitazioni pratiche.

	Un calendario con le attività è presente sul sito internet dell'associazione.
Costi	Tassa sociale annuale: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Giovani: 70 CHF ▪ Adulti: 100 CHF ▪ Famiglie: 250 CHF

GRUPPO CORSE D'ORIENTAMENTO AGET LUGANO

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



GRUPPO ORIENTISTI LUGANO E DINTORNI (GOLD)

Contatti	Informazioni presso Daniela Guglielmetti <ul style="list-style-type: none"> ☎ 091/605.15.53 o 079/635.39.77 ✉ Gruppo Orientisti Lugano e dintorni (GOLD), c/o Daniela Guglielmetti, Via Campagnola 3, 6928 Manno 💻 www.gold-savosa.ch ✉ dguglielmetti@bluewin.ch
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	Informazioni presso Mauro Osenda (presidente e responsabile settore giovanile) <ul style="list-style-type: none"> ☎ 091/966.25.10 ✉ CP 5727, 6901 Lugano
-----------------	--




	 www.hc-ceresio.ch  info@hc-ceresio.ch
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>  091/935.19.33  CP 4226, 6904 Lugano  www.hclugano.ch (cliccare su "sezione giovanile")  sezionegiovanile@hclugano.ch
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. Vi è anche una sezione femminile.</p> <p>Per informazioni allenamenti e costi contattare direttamente la segreteria della sezione giovanile.</p>

EQUITAZIONE

SCUDERIA HUBERTUS

Contatti	<p>Informazioni presso la scuderia</p>  091/945.20.31 o 091/945.45.95  Strada dar Pian, 6945 Origlio  www.scuderiahubertus.ch.vu
Breve descrizione	La scuderia Hubertus, aperta dal martedì al sabato e la domenica mattina, offre una scuola di equitazione che propone corsi durante tutto l'anno. Contattare direttamente i responsabili per ulteriori informazioni.

SCUDERIA LA PIROUETTE

Contatti	<p>Informazioni presso la scuderia</p>  091/966.52.54  Località Pianone, 6814 Lamone-Cadempino  www.lapirouette.ch  info@lapirouette.ch
Breve descrizione	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.
Costi	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Lezioni private/addestramento cavallo di 45 min.: 80 CHF ▪ Lezioni private con cavallo scuola di 30 min.: 60 CHF ▪ Lezioni private con cavallo scuola di 45 min.: 100 CHF ▪ Lezioni semiprivate di 45 min.: 50 CHF ▪ Lezioni semiprivate con cavallo scuola di 45 min.: 60 CHF ▪ Lezione in gruppo (3-4 persone) di 45 min.: 40 CHF

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Lezione in gruppo (3-4 persone) con cavallo scuola di 45 min.: 50 CHF ▪ Forfait per 3 lezioni (o addestramento o movimento) a settimana: 700 CHF/mese ▪ Forfait per 6 lezioni (o addestramento o movimento) a settimana lezione: 1200 CHF/mese
--	--

SCUDERIA SAN GIORGIO

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

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	Contattare direttamente i responsabili per ulteriori informazioni.

GINNASTICA





SALUTE E SPORT SFG CANOBBIO

Contatti	<p>Informazioni presso :</p> <p>💻 www.salutesport.ch</p> <p>✉ salutesport@gmail.com</p>
Luogo	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Per le attività di ginnastica: palestra delle scuole elementari di Canobbio (alcune attività si svolgono anche presso la palestra del centro professionale di Trevano) ▪ Per il gruppo sci e snowboard: varia a dipendenza delle uscite e corsi
Breve descrizione	Società sportiva che propone attività di ginnastica, sci e snowboard
Corsi	<p>Ginnastica: (responsabili Barbara Prandi, Linda Alberti)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ginnastica genitore e bambini (dai 2 anni e mezzo ai 4 anni non compiuti) ▪ Ginnastica infantile (dai 4 ai 5 anni) ▪ Gruppo non competitivo (ginnastica, attrezzi e giochi): 1 lezione a settimana ▪ Gruppo competitivo di attrezzistica: allenamenti 2-3 volte a settimana ▪ Gruppo gymnastique ▪ Vengono anche proposte attività per adulti: ginnastica fitness, ginnastica dolce per donne, condizione fisica e pallavolo <p>Sci e snowboard (dai 5 anni): (responsabili Fulvio Nani, Fabio Basile)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 6 uscite giornaliere ▪ Corso di 3 giorni non consecutivi per bambini dai 5 ai 10 anni ▪ Corso di 5 giorni consecutivi per ragazzi dai 10 ai 18 anni
Costi	Tassa sociale: 50 CHF per nucleo familiare (valida per tutte le attività)

	<p>Ginnastica: tassa sociale + iscrizione al gruppo (20-60 CHF a dipendenza dell'età e del carattere del gruppo)</p> <p>Sci e snowboard: tassa sociale + costi delle uscite e dei corsi</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Uscite giornaliere: 40 CHF per i ragazzi e 50 CHF per gli adulti ▪ Corso di 3 giorni 160 CHF ▪ Corso di 5 giorni 400 CHF
--	--

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	Il Golf Club Lugano offre corsi per juniores dagli 8 anni.
Luogo	Via Boett 2, 6983 Magliaso
Corsi e orari	Le lezioni si svolgono di regola il mercoledì pomeriggio in diversi blocchi: 13.30 - 14.30, 14.30 -15.30, 15.30 -16.30, 16.30 -17.30. Vi è anche un corso il martedì dalle 16.30 alle 17.30.
Costi	Per dettagli consultare il sito internet o contattare direttamente il Golf Club Lugano.




HOCKEY SU PRATO

HOCKEY ATHLETIC CLUB LUGANO





Contatti	<p>Informazioni presso Mike Campana (responsabile settore giovanile ad interim) o Gigi Brogginì (direttore sportivo)</p> <p> 079 465 23 61 (Mike Campana) o 076 425 43 92 (Gigi Brogginì)</p> <p> HAC Lugano, CP 5789, 6901 Lugano</p> <p> www.hacl.ch</p> <p> hacl@hacl.ch</p>
Breve descrizione	L'Hockey Athletic Club Lugano offre una scuola di hockey su prato che si indirizza a ragazzi e ragazze dai 7 ai 14 anni (età ideale per iniziare tra 8 e 13 anni).
Luogo	Campo sintetico presso lo stadio Cornaredo (Campo E)
Corsi e orari	I corsi si svolgono il martedì dalle 18.00 alle 19.55 oppure il mercoledì tra le 17.15 – 18.30 – 19.55. Contattare direttamente i responsabili per ulteriori informazioni.
Costi	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, PALLANUOTO





LUGANO NUOTO

Contatti	<p>Informazioni presso la sede</p> <p> 091/970.16.53 (settembre-giugno) e 091/972.28.46 (giugno-settembre)</p> <p> www.luganonuoto.ch</p> <p> info@luganonuoto.ch</p>
Breve descrizione	Lugano Nuoto offre corsi sia per bambini che per adulti durante tutto l'anno.
Corsi	<p>Inverno (metà settembre – metà giugno):</p> <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 <p>Estate (inizio luglio – fine agosto):</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Corsi intensivi per bambini e adulti ▪ Lezioni private individuali o in mini gruppi ▪ Corsi fitness in acqua <p>Per ulteriori dettagli consultare il sito internet o contattare direttamente Lugano Nuoto.</p>

LUGANO NUOTO SINCRONIZZATO

Contatti	<p>Informazioni presso Nicola Jacobi</p> <p> 091/970.16.53 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	Nuoto sincronizzato per le bambine dai 6 anni a cui piace sia nuotare che ballare. Per ulteriori informazioni contattare direttamente la società.

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> pallanuotolugano@gmail.com</p>
Breve descrizione	La scuola di nuoto offre allenamenti di pallanuoto a partire dalla squadra under 11.
Luogo	Lido di Lugano e Trevano

Corsi, orari e costi	Contattare direttamente il segretariato
-----------------------------	---

SOCIETÀ NUOTO VALGERSA

Contatti	Informazioni presso la società ☎ 091/994.17.02 o 079/374.26.39 ✉ CP 143, 6908 Massagno 💻 www.snvalgersa.ch ✉ info@snvalgersa.ch
Breve descrizione	La Società Nuoto Valgersa offre corsi di nuoto per bambini a partire dai 4 anni sia in estate che in inverno.
Luogo	Piscina Valgersa, Savosa (corso estivo) Piscina Scuole elementari Nosedo, Massagno (corso invernale)
Corsi e orari	Corsi invernali (da settembre a gennaio) con la possibilità di scegliere, a seconda dei posti disponibili, uno dei seguenti giorni: <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 Iscrizioni con formulario online sul sito Internet. Per i corsi estivi, consultare il sito internet o contattare direttamente la società.
Costi	Tariffe corso invernale: <ul style="list-style-type: none">▪ 100 CHF per i domiciliati a Massagno e Savosa▪ 120 CHF per i domiciliati fuori comune▪ Sconti per il 2° e il 3° figlio

PALLACANESTRO

ASSOCIAZIONE BASKET VIGANELLO LUGANO

Contatti	Informazioni presso Gianni Bedolla (responsabile minibasket) ✉ CP 368, 6962 Viganello 💻 www.abvlbasketviganello.ch ✉ lagimali.bedolla@bluewin.ch
Breve descrizione	L'Associazione Basket Lugano Viganello offre allenamenti di basket per bambini a partire dai 6 anni.
Luogo	Palestra della scuola media di Viganello Palestra del Nuovo Centro Scolastico di Viganello
Corsi e orari	<ul style="list-style-type: none">▪ Cuccioli U8 (nati nel 2006 e 2007): mercoledì dalle 18.00 alle 19.00 e venerdì dalle 17.45 alle 18.45 presso la palestra del Nuovo Centro Scolastico di Viganello.▪ Pulcini U10 (nati del 2004 e 2005): martedì e giovedì dalle 18.00 alle 19.30

	<p>presso la palestra del Nuovo Centro Scolastico di Viganello</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Propaganda U12 (nati del 2004 e 2005): mercoledì dalle 18.00 alle 19.30 presso la scuola media di Viganello e venerdì dalle 18.45 alle 20.00 presso il Nuovo Centro Scolastico di Viganello <p>Le partite si svolgono invece il sabato.</p>
Costi	Contattare direttamente i responsabili per ulteriori informazioni.

BASKET CLUB DENTI DELLA VECCHIA

Contatti	<p>Informazioni presso</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	A seconda dei giorni: palestra scuole elementari di Cadro, palestra scuole di Davesco, palestra scuola media di Pregassona, palestra scuola professionale di Trevano
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 costi	Contattare direttamente i responsabili.

BREGANZONA BASKET CLUB





Contatti	<p>Informazioni presso</p> <p>☎ 091/994.12.45</p> <p>✉ CP 244, 6907 Lugano</p> <p>✉ breganzonabasket@yahoo.com</p>
Breve descrizione	Contattare direttamente i responsabili per ulteriori informazioni.

CASSARATE BASKET CLUB





Contatti	<p>Informazioni presso Luca Delmenico (responsabile minibasket)</p> <p>☎ 079/319.2579</p> <p>✉ CP 244, 6907 Lugano</p> <p>💻 www.cassaratebasket.com</p> <p>✉ queen1@bluewin.ch; segretariato@cassaratebasket.com</p>
Luogo	Palestra della scuole elementare Cassarate
Breve descrizione	Il Cassarate Basket Club propone allenamenti di basket per bambini nati dal 2006 e prima.
Corsi, orari e costi	Consultare il sito internet o contattare direttamente i responsabili.

SAM BASKET MASSAGNO

Contatti	Informazioni presso la sede
-----------------	-----------------------------





	 091/967.45.71  CP 301, 6908 Massagno  www.sambasketmassagno.com  direttamente nel sito internet
Breve descrizione	Corsi di basket per i bambini dai 6 anni.
Luogo	Palestra delle scuole elementari Nosedo
Corsi e orari	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Under 8 (2 gruppi): mercoledì dalle 16.00 alle 17.00 oppure dalle 17.00 alle 18.30 ▪ Under 10: mercoledì dalle 17.15 alle 19.45 e venerdì dalle 17.00 alle 18.30 ▪ Under 12: martedì dalle 17.30 alle 19.00 e venerdì dalle 18.30 alle 20.00
Costi	Contattare direttamente i responsabili

LUGANO TIGERS

Contatti	Informazioni presso la segretaria del movimento giovanile, sig.a Anna Scalena  091/921.49.44  Viale Cassarate 8, 6900 Lugano  www.luganobasket.ch  basketlugano@bluewin.ch
Breve descrizione	Corsi di basket per i bambini dai 6 anni.
Luogo	Varia a dipendenza della squadra
Corsi	<ul style="list-style-type: none"> ▪ U8 cuccioli (2006 e più piccoli): 1 allenamento alla settimana ▪ U10 pulcini Breganzona (2004 e più piccoli): 1 allenamento a settimana ▪ U10 Pulcini Bianco (2004): 2 allenamenti a settimana ▪ U10 pulcini Nero (2005): 2 allenamento a settimana ▪ U12 propaganda Bianco (2002-2003): 2 allenamenti a settimana ▪ U12 Propaganda Nero (2003): 2 allenamenti a settimana
Costi	Tassa sociale annuale: 250 CHF per il minibasket e 300 CHF per il basket

PALLAVOLO, BEACH VOLLEY

BEACH VOLLEY LUGANO

Contatti	Informazioni presso la sede  091/940.15.45  Beach Volley Lugano, Via Balestra 9, 6900 Lugano  www.beachvolleylugano.com  info@beachvolleylugano.com
Breve descrizione	Società di Beach Volley che da maggio a fine luglio propone corsi per ragazzi (ragazzi dalle medie). Vi è inoltre la possibilità di tesseramento che permette l'accesso ai campi da gioco.
Luogo	Campi da beach volley, Via Maraini, Pregassona
Corsi e orari	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Corsi suddivisi in tre blocchi separati: uno a maggio-giugno, uno a giugno-luglio

	e uno a luglio. Ogni corso comprende 6 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: 60 CHF per i juniores e 90 CHF per gli adulti per blocco di corsi

PALLAVOLO LUGANO

Contatti	<p>Informazioni presso</p> <p>✉ Pallavolo Lugano, Via Zurigo 35, 6900 Lugano</p> <p>💻 www.pallavololugano.ch</p> <p>✉ info@pallavololugano.ch</p>
Breve descrizione	Consultare il sito per ulteriori informazioni.

VOLLEY LUGANO

Contatti	<p>Informazioni presso</p> <p>✉ Volley Lugano, Casa del Portico, 6802 Rivera</p> <p>💻 www.volleylugano.com</p> <p>✉ info@volleylugano.com</p>
Breve descrizione	Consultare il sito per ulteriori informazioni.

PATTINAGGIO ARTISTICO, DANZA SU GHIACCIO

CLUB PATTINAGGIO LUGANO

Contatti	<p>Informazioni presso la segreteria</p> <p>☎ 091/942.11.66 (dal lunedì al venerdì dalle 14.00 alle 18.00)</p> <p>✉ Via Chiosso, 6952 Canobbio</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
Corsi e orari	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Programma pulcini (3-6 anni): da 1 a 2 allenamenti a settimana ▪ Programma amatori (a partire dai 6 anni): da 1 a 3 allenamenti a settimana + 1 allenamento "off-ice" in palestra ▪ Goldies (a partire dai 12 anni): per chi non vuole effettuare competizioni ▪ Sezione artistica (possibilità di accesso dopo aver raggiunto un certo livello) <p>Per ulteriori dettagli consultare il sito internet o contattare direttamente i responsabili.</p>
Costi	<p>Pulcini (possibilità di effettuare delle lezioni di prova):</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 1 lezione a settimana: 230 CHF ▪ 2 lezioni a settimana: 330 CHF <p>Amatori (possibilità di effettuare una lezione di prova):</p>

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 1 lezione a settimana: 260 CHF ▪ 2 lezioni a settimana: 440 CHF ▪ 3 lezioni a settimana: 520 CHF ▪ È sempre incluso anche un allenamento a settimana in palestra "off-ice"
--	---





RUGBY

RUGBY CLUB CASTORI LUGANO (RCCL)

Contatti	<p>Informazioni presso Tullio Martinenghi</p> <p> 079/230.05.32</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</p> <p> 091/971.37.44 o, fuori orario, 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 16.30 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 estivi di allenamento.
Costi	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Possibilità di effettuare delle lezioni di prova ▪ Primo mese di introduzione: 100 CHF ▪ In seguito contattare i responsabili

LUGANO SCHERMA

Contatti	Informazioni presso Christian Barozzi
-----------------	---------------------------------------





	 078/920.88.75  Associazione Lugano scherma, c/o Studio legale Wicky, Via Soave 9, 6901 Lugano)  www.luganoscherma.com  christianbarozzi@gmail.com
Breve descrizione	Lugano Scherma offre corsi di scherma per bambini a partire dai 6 anni di età
Luogo	Palestra scuole medie Istituto Elvetico, Via Balestra 24, 6900 Lugano
Corsi e orari	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pulcini (2003-2007): da 1 a 3 allenamenti a settimana (lunedì, mercoledì e venerdì) ▪ Moschettieri (2000-2003): da 1 a 3 allenamenti a settimana (lunedì, mercoledì e venerdì) <p>Per ulteriori dettagli consultare il sito internet o contattare i responsabili</p>
Costi	Consultare il sito o contattare i responsabili.

SCI, SNOWBOARD




→ vedi “SOCIETÀ FEDERALE DI GINNASTICA CANOBBIO (SALUTE E SPORT)”, p. 25

SKATER/INLINE HOCKEY

INLINE HOCKEY RANGERS LUGANO-SORENGO (IHRLS)

Contatti	<p>Informazioni presso Renzo Longhi (responsabile settore giovanile)</p>  079/755.37.04  IHRLS c/o Edo Maffioletti, CP 13, 6979 Brè s/Lugano  www.ihrls.ch  info@ihrls.ch
Breve descrizione	La Società Inline Hockey Rangers Lugano-Sorenago propone una scuola inline per iniziare la pratica di questo sport e diverse squadre. La società mette a disposizione gratuitamente il materiale
Luogo	Pista di Pregassona Pista di Sorenago
Corsi, orari e costi	Consultare il sito internet o contattare direttamente i responsabili

INLINE HOCKEY SAYALUCA CADEMPINO LUGANO

Contatti	<p>Informazioni presso</p>  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
Costi	Contattare direttamente i responsabili.

TENNIS

ACCADEMIA TENNIS (TENNIS CLUB CADRO)





Contatti	<p>Informazioni presso Accademia tennis di Rony Staffieri</p> <p>☎ 079 240 03 24</p> <p>✉ Accademia Tennis, Strada dra Vall 2, 6968 Sonvico</p> <p>💻 www.tccadro.ch</p> <p>✉ scuola@tccadro.ch</p>
Breve descrizione	Scuola di tennis che offre corsi con maestro qualificato per bambini a partire dai 4 anni.
Luogo	Campi della Cadropanoramica, Via Dassone, 6965 Cadro
Corsi, orari e costi	Contattare direttamente il responsabile.

TENNIS CLUB CAMPO MARZIO





Contatti	<p>Informazioni presso</p> <p>☎ 079/203.66.40</p> <p>✉ CP 620, 6909 Lugano-Cassarate</p> <p>💻 www.tccampomarzio.ch</p> <p>✉ info@tccampomarzio.ch</p>
Breve descrizione	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. I campi sono accessibili da inizio aprile a fine ottobre.
Luogo	Viale Castagnola, 6900 Lugano
Corsi e orari	Contattare direttamente i responsabili.
Costi	<p><u>Lezioni:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ private 5-9 anni: 30 CHF/ora + affitto campo ▪ private 10-18 anni: 40 CHF/ora + affitto campo ▪ a piccoli gruppi (3-4 persone) 5-9 anni: 30 CHF/ora ▪ a piccoli gruppi (3-4 persone) 10-18 anni: 35 CHF/ora ▪ corso intensivo (dal lunedì al venerdì 1 ora al giorno) con 3-4 persone: 150 CHF/settimana <p><u>Affitto campo:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 26 CHF/ora + eventualmente 2 CHF per l'illuminazione <p><u>Abbonamenti stagionali:</u></p>

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ < 18 anni: 150 CHF ▪ studenti: 180 CHF ▪ adulti: 450 CHF ▪ sconti per coniugi e figli
--	---

TENNIS CLUB LIDO LUGANO

Contatti	<p>Informazioni presso la segreteria</p> <p> 091/971.56.36 (lunedì – mercoledì – venerdì dalle 9.00 alle 11.00)</p> <p> CP 639, 6906 Lugano</p> <p> www.tclido.ch</p> <p> info@tclido.ch</p>
Breve descrizione	Il Tennis Club Lido offre una scuola di tennis per bambini e ragazzi dai 5 ai 20 anni, e sono dunque offerti corsi di tennis dal livello principianti fino all'agonistico.
Luogo	Viale Castagnola, 6900 Lugano (accanto alla piscina Lido e alla piscina coperta di Lugano)
Corsi e orari	<p>Il Tennis Club Lugano offre 1 ora di tennis settimanale in piccoli gruppi da settembre a giugno. Le lezioni possono svolgersi il lunedì, il martedì, il giovedì e il venerdì dalle 16.30, il mercoledì pomeriggio o il sabato mattina.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Corso propedeutico al gioco del tennis (5-7 anni) ▪ Corsi di tennis (8-16 anni)
Costi	<p>I costi sono in funzione delle ore di lezione sull'arco dell'anno (dalle 22 alle 31 ore) e variano tra i 700 e i 950 CHF. Sconti per il 2°, 3°, 4°, ecc. figlio e per i soci del Tennis Club Lido.</p> <p>Tassa sociale:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ < 14 anni: 570 CHF ▪ Studenti: 740 CHF

TENNIS CLUB LUGANO 1903

Contatti	<p>Informazioni presso il Tennis Club Lugano 1903</p> <p> 091/941.43.40</p> <p> Via Maraini 3, 6963 Lugano-Pregassona</p> <p> www.tclugano1903.ch</p> <p> info@tclugano1903.ch</p>
Breve descrizione	Il Tennis Club Lugano 1903 organizza corsi di tennis per ragazzi in primavera e in estate. Offre inoltre la possibilità di fare delle lezioni private tutto l'anno.
Luogo	Via Maraini 3, 6963 Lugano-Pregassona
Corsi e orari	Consultare il sito internet o contattare direttamente i responsabili.
Costi	<p>Per i costi dei corsi e l'affitto dei campi: consultare il sito internet o contattare direttamente i responsabili.</p> <p>Tassa sociale:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Mini (< 10 anni): 100 CHF/stagione ▪ Juniores (< 19 anni): 180 CHF/stagione ▪ Adulti (> 19 anni): 490 CHF

TENNIS CLUB PRADELLO

Contatti	Informazioni presso Massimo Campana (maestro del club) ☎ 091/966.23.53 o 079/283.18.24 ✉ CP 421, 6932 Breganzona 💻 www.tcpradello.ch ✉ info@tcpradello.ch o massimo@massimo.ch
Breve descrizione	Il Tennis Club Pradello ha una scuola tennis che propone sia lezioni private che corsi.
Luogo	Via Maraini 3, 6963 Lugano-Pregassona
Corsi, orari e costi	Consultare il sito internet o contattare direttamente i responsabili.

TIRO CON L'ARCO

ARCIERI DELLA FORESTA LUGANO




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

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 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	4 lezioni introduttive di 2 ore il venerdì sera dalle 20.00 alle 22.00.
Costi	<u>Corso di tiro con l'arco</u> ▪ 4 lezioni: 120 CHF <u>Quote sociali</u> ▪ Ragazzi (fino a 18 anni): 55 CHF/anno ▪ Adulti (dai 18 anni): 110 CHF/anno ▪ Famiglia (coniugi con figli fino a 18 anni): 195 CHF/anno

VELA, SCI NAUTICO, WINDSURF

ASSOCIAZIONE VELA CERESIO





Contatti	Informazioni presso l'Associazione  CP, 6918 Figino  www.velaceresio.ch  segretario@velaceresio.ch o 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 (eventuali date di recupero in agosto). Per maggiori informazioni consultare il sito internet o contattare direttamente l'associazione.
Costi	Tassa sociale: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Giovani fino a 20 anni: 30 CHF ▪ Famiglia (genitori con figli): 100 CHF ▪ Adulti: 70 CHF Scuola vela – soci da almeno 1 anno: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Giovani fino a 20 anni: 90 CHF ▪ Famiglia (genitori con figli): 300 CHF ▪ Adulti: 150 CHF Scuola vela – non soci: <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	Informazioni presso il Circolo  091/971.09.75 (segreteria) o 079/290.14.20  Via Foce 9, 6901 Lugano  www.cvll.ch  info@cvll.ch
Breve descrizione	Circolo Velico Lago di Lugano (CVLL) è un'associazione sportiva che vuole promuovere lo sport della vela presso giovani e adulti. I corsi di vela sono per bambini a partire da 7 anni.
Luogo	Foce del Cassarate, 6901 Lugano
Corsi e orari	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Corso principianti: quattro pomeriggi (13.30 – 17.00) tra giugno e settembre con la possibilità di scegliere tra diverse imbarcazioni. ▪ Inoltre nel Circolo sono presenti delle squadre agonistiche.
Costi	<u>Quota sociale annuale:</u>

	<ul style="list-style-type: none">▪ Anatroccoli (dai 6 agli 11 anni): 45 CHF▪ Giovani (dai 12 ai 15 anni) e Juniori (dai 16 ai 20 anni): 80 CHF▪ Attivi: 190 CHF + 50 CHF per ogni socio attivo di contributo alla Federazione svizzera della vela (Swiss-Sailing) Per i costi dei corsi contattare direttamente i responsabili.
--	---

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

Canobbio

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

Lugano (Cornaredo) (→ *distanza da Canobbio: 2.4 km*)

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

Lugaggia-Tesserete (→ *distanza da Canobbio: 4.3 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 Canobbio: 5.7 km*)

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

Breganzona (→ *distanza da Canobbio: 6.0 km*)

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

Paradiso (→ *distanza da Canobbio: 7.0 km*)

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

Escursioni – Passeggiate

▪ **Passeggiata lungo il fiume Cassarate**

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

Per informazioni: Ufficio tecnico del comune di Canobbio: utc@canobbio.ch o 091/936.30.60

▪ **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

▪ **Comano – San Bernardo – San Clemente – Tesserete**

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

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

▪ **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 Taverne.

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://www.veloland.ch/it/percorsi/etappe-01647.html>

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://www.veloland.ch/it/percorsi/etappe-01646.html>

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>