



POSSIBILITÀ DI MOVIMENTO A DAVESCO-SORAGNO 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, con il sostegno di Promozione Salute Svizzera. 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: Elena Libotte e Rubina Bianchetti

Coordinatrice Servizio di medicina scolastica: Alessandra Galfetti

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

✉ 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 Davesco-Soragno 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 di Davesco-Soragno o nelle vicinanze.

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 e delle varie società e associazioni sportive. Le indicazioni contenute sono allo stato del 9 ottobre 2017. Vi invitiamo a contattarci se siete a conoscenza di altre offerte di movimento per bambini nelle vicinanze di Davesco-Soragno, 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



PROGETTI CANTONALI	4
GIOVENTÙ E SPORT	4
MEGLIO A PIEDI	4
INFRASTRUTTURE SPORTIVE	5
CAMPI DA CALCIO E DA BASKET – LUGANO	5
CAMPO DA BEACH VOLLEY – PREGASSONA	6
CAMPO DA CALCIO – DAVESCO-SORAGNO	6
CENTRO SPORTIVO CORNAREDO – LUGANO	7
LIDO DI CARONA	7
LIDO DI LUGANO	8
LIDO RIVA CACCIA – LUGANO	9
LIDO SAN DOMENICO – LUGANO	10
PARCHI GIOCHI – LUGANO	10
PISCINA COPERTA – LUGANO	11
PISTA DA GHIACCIO – RESEGA (LUGANO)	12
PISTE D’ATLETICA	12
SKATE PARK – LUGANO	13
PASSEGGIATE	14
PERCORSI VITA E PISTE FINLANDESI	16
PISTE E PERCORSI CICLABILI	17
SOCIETÀ, ASSOCIAZIONI, CLUB O CORSI	18
ALPINISMO	18
ARTI MARZIALI	19
ATLETICA	21
BADMINTON, SQUASH, TENNIS DA TAVOLO	22
BALLO	23
CALCIO	26
CANOTTAGGIO	26
CICLISMO	27
CORSA D’ORIENTAMENTO	27
DISCO SU GHIACCIO	29
EQUITAZIONE	29
GINNASTICA	31
GOLF	32
HOCKEY SU PRATO	32
NUOTO, NUOTO SINCRONIZZATO, PALLANUOTO	33
PALLACANESTRO	34
PALLAVOLO, BEACH VOLLEY	36
PATTINAGGIO ARTISTICO, DANZA SU GHIACCIO	38
RUGBY	38
SCHERMA	39
SCI, SNOWBOARD	40
SKATE	41
SKATER/INLINE HOCKEY	42
TENNIS	42
TIRO CON L’ARCO	46
VELA, SCI NAUTICO	46

Progetti cantonali

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 dello sport – Settore gioventù e sport  091/814.58.51  Via Francesco Chiesa 4, 6501 Bellinzona  www.ti.ch/us  direttamente dal sito

MEGLIO A PIEDI

Breve descrizione	<p>“Meglio a piedi” è un progetto di promozione del movimento attraverso la mobilità lenta. Strumento operativo del progetto sono i Piani di mobilità scolastica, ossia piani di livello comunale per l’implementazione della mobilità lenta nei bambini nell’ambito casa-scuola (ad es. percorsi casa-scuola sicuri). Il progetto si indirizza a tutti coloro che sono coinvolti dalla mobilità scolastica: autorità comunali, uffici tecnici, polizia locale, istituti scolastici, genitori, bambini.</p> <p>Il progetto è condotto dal Servizio di promozione e di valutazione sanitaria (SPVS) dell’Ufficio del medico cantonale, in collaborazione con vari partner cantonali e settoriali.</p>
Contatti	Informazioni presso Kurt Frei (SPVS)  091/814.30.49  www.meglioapiedi.ch  kurt.frei@ti.ch

Infrastrutture sportive

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

Dicastero Cultura Sport ed Eventi – Divisione Sport Città di Lugano

Via Trevano 100






6900 Lugano

Telefono: 058/866.72.66 – Fax: 058/866.76.06

www.luganosport.ch - sport@lugano.ch

Orari sportello: lunedì – venerdì 7.30 – 12.00 / 13.30 – 17.00

CAMPI DA CALCIO E DA BASKET – LUGANO

Contatti	<p>Informazioni presso il Dicastero Sport Città di Lugano</p> <p> 058/866.72.66</p> <p> Via Trevano 100, 6900 Lugano</p> <p> http://www.lugano.ch/cultura-tempo-libero/sport/campi-campetti-calcio.html</p> <p> http://www.lugano.ch/cultura-tempo-libero/sport/altre/campi-rionali.html</p> <p> sport@lugano.ch</p>		
Breve descrizione	La Città di Lugano mette a disposizione sul suo territorio svariati campi da calcio, da basket e da skater hockey.		
Luogo	<table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="vertical-align: top; width: 50%;"> <p>Campi da calcio:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Barbengo (erba) ▪ Bertaccio (gomma elastica) ▪ Besso (asfaltato) ▪ Cadro (erba) ▪ Carabbia (erba) ▪ Carona (erba) ▪ Centro sportivo Al Pradello-Breganzona (1 sintetico, 1 erba) ▪ Ex Bass, Viganello (erba) ▪ Gandria ▪ Gerra (gomma elastica) ▪ Lambertenghi (calcio, unihockey, basket) ▪ Cassarate (asfaltato) ▪ Nuovo centro scolastico Viganello (sintetico) ▪ Pazzallo (erba) ▪ Probello (erba) ▪ Sonvico (erba) ▪ Valle del Tassino (sintetico) ▪ Via Cortivallo (erba) ▪ Via Industria, Pregassona (erba) ▪ Via Maraini, Pregassona (erba) ▪ Via Mola (sintetico) ▪ Via Vicari/Via Pico (sintetico) ▪ Villa Luganese </td> <td style="vertical-align: top; width: 50%;"> <p>Campi da basket:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Carabbia ▪ Casa Primavera ▪ Lambertanghi ▪ Pregassona ▪ Breganzona ▪ Gerra ▪ Loreto ▪ Probello ▪ Ruvigliana ▪ Viganello ▪ Villa Luganese ▪ Via Mola ▪ Via Vicari <p>Campi da skater hockey:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Cadro ▪ Pregassona </td> </tr> </table>	<p>Campi da calcio:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Barbengo (erba) ▪ Bertaccio (gomma elastica) ▪ Besso (asfaltato) ▪ Cadro (erba) ▪ Carabbia (erba) ▪ Carona (erba) ▪ Centro sportivo Al Pradello-Breganzona (1 sintetico, 1 erba) ▪ Ex Bass, Viganello (erba) ▪ Gandria ▪ Gerra (gomma elastica) ▪ Lambertenghi (calcio, unihockey, basket) ▪ Cassarate (asfaltato) ▪ Nuovo centro scolastico Viganello (sintetico) ▪ Pazzallo (erba) ▪ Probello (erba) ▪ Sonvico (erba) ▪ Valle del Tassino (sintetico) ▪ Via Cortivallo (erba) ▪ Via Industria, Pregassona (erba) ▪ Via Maraini, Pregassona (erba) ▪ Via Mola (sintetico) ▪ Via Vicari/Via Pico (sintetico) ▪ Villa Luganese 	<p>Campi da basket:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Carabbia ▪ Casa Primavera ▪ Lambertanghi ▪ Pregassona ▪ Breganzona ▪ Gerra ▪ Loreto ▪ Probello ▪ Ruvigliana ▪ Viganello ▪ Villa Luganese ▪ Via Mola ▪ Via Vicari <p>Campi da skater hockey:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Cadro ▪ Pregassona
<p>Campi da calcio:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Barbengo (erba) ▪ Bertaccio (gomma elastica) ▪ Besso (asfaltato) ▪ Cadro (erba) ▪ Carabbia (erba) ▪ Carona (erba) ▪ Centro sportivo Al Pradello-Breganzona (1 sintetico, 1 erba) ▪ Ex Bass, Viganello (erba) ▪ Gandria ▪ Gerra (gomma elastica) ▪ Lambertenghi (calcio, unihockey, basket) ▪ Cassarate (asfaltato) ▪ Nuovo centro scolastico Viganello (sintetico) ▪ Pazzallo (erba) ▪ Probello (erba) ▪ Sonvico (erba) ▪ Valle del Tassino (sintetico) ▪ Via Cortivallo (erba) ▪ Via Industria, Pregassona (erba) ▪ Via Maraini, Pregassona (erba) ▪ Via Mola (sintetico) ▪ Via Vicari/Via Pico (sintetico) ▪ Villa Luganese 	<p>Campi da basket:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Carabbia ▪ Casa Primavera ▪ Lambertanghi ▪ Pregassona ▪ Breganzona ▪ Gerra ▪ Loreto ▪ Probello ▪ Ruvigliana ▪ Viganello ▪ Villa Luganese ▪ Via Mola ▪ Via Vicari <p>Campi da skater hockey:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Cadro ▪ Pregassona 		
Costi	Accesso libero		

CAMPO DA BEACH VOLLEY – PREGASSONA

Contatti	<p>Informazioni presso il Dicastero sport Città di Lugano</p> <p>☎ 058/866.72.66</p> <p>✉ Via Trevano 100, 6900 Lugano</p> <p>💻 www.luganosport.ch</p> <p>✉ sport@lugano.ch</p>
Luogo	Via Maraini, 6963 Pregassona
Breve descrizione	I campi da beach volley di Pregassona sono a disposizione per praticare sport su sabbia come beach volley, beach tennis o beach indiana.
Orari	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Tutti i giorni: 9.00 – 17.00 ▪ Sabato e domenica (campo 2): 17.00 – 22.00
Costi	<p><u>Privati</u>: accesso libero, al di fuori degli orari prenotati dalle società sportive.</p> <p><u>Enti, società e gruppi</u>: inoltrare una richiesta al Dicastero Sport. I campi sono a disposizione gratuitamente per le società di Lugano, mentre le società fuori Lugano possono affittarli a pagamento a dipendenza del numero di campi riservati.</p>

CAMPO DA CALCIO – DAVESCO-SORAGNO

Contatti	<p>Informazioni presso il Dicastero sport Città di Lugano</p> <p>☎ 058/866.72.66</p> <p>✉ Via Trevano 100, 6900 Lugano</p> <p>💻 www.luganosport.ch</p> <p>✉ sport@lugano.ch</p>
Luogo	Via Strada Ponte di Valle
Breve descrizione	Il campo da gioco (parco rionale) è in erba naturale e non è omologato per incontri ufficiali. È agibile tutto l'anno compatibilmente con eventi autorizzati dalla Divisione Sport di Lugano.
Costi	Contattare direttamente il Dicastero sport.





CENTRO SPORTIVO CORNAREDO – LUGANO

Contatti	<p>Informazioni presso il Dicastero sport città di Lugano</p> <p>☎ 058/866.72.66</p> <p>✉ Via Trevano 100, 6900 Lugano</p> <p>💻 www.luganosport.ch</p> <p>✉ sport@lugano.ch</p>
Luogo	Via Trevano, 6900 Lugano
Breve descrizione	Il Centro Sportivo di Cornaredo comprende una pista d'atletica, un campo da calcio principale, tre campi da calcio in erba, due campi da calcio sintetico, un campo per l'hockey su prato sintetico, una palestra per l'arrampicata e uno skate park.
Orari e costi	<p><u>Pista d'atletica:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Lunedì – venerdì: 8.00 – 22.00 ▪ Sabato – domenica: 8.00 – 17.00 <p><u>Campi:</u> se liberi possono essere occupati previa richiesta scritta</p> <p><u>Palestra per l'arrampicata:</u> gestita dalla società CAS → vedi p. 18</p> <p><u>Skate park:</u> vedi p. 13</p>

LIDO DI CARONA

Contatti	<p>Informazioni presso il lido</p> <p>☎ 091/649.93.25</p> <p>✉ Via Morcote, 6914 Carona</p> <p>💻 www.luganosport.ch</p> <p>✉ sport@lugano.ch</p>		
Luogo	Via Morcote, 6914 Carona		
Breve descrizione	Lo stabilimento offre una vasca olimpionica, due vasche per bambini, un campo da minigolf, un parco giochi e un'ampia zona verde.		
Orari	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Giugno: 9.00 – 19.30 ▪ Luglio – agosto: 9.00 – 19.30 (domenica – giovedì) / 20.30 (venerdì – sabato) 		
Costi	Estate	Prezzi normali	Prezzi con tessera Lugano Card
	Entrata singola adulti	11 CHF	6 CHF
	Entrata singola AVS/AI	8 CHF	5 CHF
	Entrata singola ragazzi (9-20 anni) e studenti con tessera	6 CHF	5 CHF
	Entrata singola bambini (3-8 anni)	4 CHF	2 CHF
	Abbonamento annuale adulti	660 CHF	600 CHF
	Abbonamento 5 mesi adulti	300 CHF	280 CHF
	Abbonamento annuale AVS/AI	330 CHF	290 CHF
	Abbonamento 5 mesi AVS/AI	150 CHF	130 CHF
	Abbonamento annuale ragazzi + studenti	240 CHF	220 CHF
	Abbonamento 5 mesi ragazzi + studenti	110 CHF	100 CHF
	Abbonamento 5 mesi bambini	70 CHF	60 CHF
	Entrata 09.00-11.00 (lun-ven) e dopo le 16.00 (tutti i giorni) – adulti	5 CHF	4 CHF
	Entrata 09.00-11.00 (lun-ven) e dopo le 16.00 (tutti i giorni) – ragazzi + AVS/AI	4 CHF	3 CHF

LIDO DI LUGANO

Contatti	Informazioni presso il lido  058/866.68.80  Via Lido, 6906 Lugano  www.luganosport.ch  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.		
Orari	<u>Orari di apertura estivi</u> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Maggio e settembre <ul style="list-style-type: none"> ➢ Lunedì – domenica: 9.00 – 19.00 (lunedì, mercoledì e venerdì dalle 7.00 solo cassa Foce) ▪ Giugno, luglio e agosto <ul style="list-style-type: none"> ➢ Lunedì, mercoledì, venerdì, sabato e domenica: 9.00 – 19.30 (lunedì, mercoledì e venerdì dalle 7.00 solo cassa Foce) ➢ Martedì e giovedì (dal 20 giugno): 9.00 – 20.30 <u>Orari di apertura invernali (inizio ottobre – inizio aprile)</u> <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	Estate	Prezzi normali	Prezzi con tessera Lugano Card
	Entrata singola adulti	11 CHF	6 CHF
	Entrata singola AVS/AI	8 CHF	5 CHF
	Entrata singola ragazzi (9-20 anni) e studenti con tessera	6 CHF	5 CHF
	Entrata singola bambini (3-8 anni)	4 CHF	2 CHF
	Abbonamento annuale adulti	660 CHF	600 CHF
	Abbonamento 5 mesi adulti	300 CHF	280 CHF
	Abbonamento annuale AVS/AI	330 CHF	290 CHF
	Abbonamento 5 mesi AVS/AI	150 CHF	130 CHF
	Abbonamento annuale ragazzi + studenti	240 CHF	220 CHF
	Abbonamento 5 mesi ragazzi + studenti	110 CHF	100 CHF
	Abbonamento 5 mesi bambini (3-8 anni)	70 CHF	60 CHF
	Abbonamento famiglia valore 100 CHF	90 CHF	80 CHF
	Abbonamento famiglia valore 50 CHF	45 CHF	40 CHF
	Abbonamento famiglia valore 30 CHF	27 CHF	24 CHF
	Entrata 12.00-14.00 (lun-ven) e dopo le 16.00 (tutti i giorni) – adulti	5 CHF	4 CHF
	Entrata 12.00-14.00 (lun-ven) e dopo le 16.00 (tutti i giorni) – ragazzi + AVS/AI	4 CHF	3 CHF

Inverno	Prezzi normali	Prezzi con tessera Lugano Card
Entrata singola adulti	10 CHF	7 CHF
Entrata singola AVS/AI	7 CHF	6 CHF
Entrata singola ragazzi (9-20 anni) e studenti con tessera	7 CHF	6 CHF
Entrata singola bambini (3-8 anni)	4 CHF	3 CHF
Abbonamento annuale adulti	660 CHF	600 CHF
Abbonamento 5 mesi adulti	300 CHF	280 CHF
Abbonamento annuale AVS/AI	330 CHF	290 CHF
Abbonamento 5 mesi AVS/AI	150 CHF	130 CHF
Abbonamento annuale ragazzi + studenti	240 CHF	220 CHF
Abbonamento 5 mesi ragazzi + studenti	110 CHF	100 CHF
Abbonamento 5 mesi bambini (3-8 anni)	70 CHF	60 CHF
Entrata adulti 7.00-8.30 (lunedì, mercoledì, venerdì)	8 CHF	5 CHF
Entrata ragazzi/AVS/AI 7.00-8.30 (lunedì, mercoledì, venerdì)	6 CHF	5 CHF

LIDO RIVA CACCIA – LUGANO

Contatti	Informazioni presso il lido ☎ 058/866.69.11 ✉ Riva Caccia, 6900 Lugano 💻 www.luganosport.ch ✉ 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"> ▪ Da inizio giugno a fine agosto: 9.00 – 20.00 ▪ Da inizio settembre a metà settembre: 9.00 – 18.30 		
Costi		Prezzi normali	Prezzi con tessera Lugano Card
	Entrata singola adulti	6 CHF	5 CHF
	Entrata singola AVS/AI + ragazzi (9-20 anni) e studenti con tessera	4 CHF	3 CHF
	Entrata singola bambini (3-8 anni)	3 CHF	2 CHF
	Adulti: entrata 12.00 - 14.00 e dopo le 16.00	4 CHF	3 CHF
	Ragazzi, studenti con tessera, AVS/AI: entrata 12.00 - 14.00 e dopo le 16.00	4 CHF	3 CHF

LIDO SAN DOMENICO – LUGANO

Contatti	Informazioni presso il lido		
	☎	058/866.69.14	
	✉	Sentiero di Gandria 12, 6976 Castagnola	
	💻	www.luganosport.ch	
	✉	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"> ▪ Da inizio giugno a fine agosto: 9.00 – 20.00 ▪ Da inizio settembre a metà settembre: 9.00 – 18.30 		
Costi		Prezzi normali	Prezzi con tessera Lugano Card
	Entrata singola adulti	6 CHF	5 CHF
	Entrata singola AVS/AI + ragazzi (9-20 anni) e studenti con tessera	4 CHF	3 CHF
	Entrata singola bambini (3-8 anni)	3 CHF	2 CHF
	Adulti: entrata 12.00 - 14.00 e dopo le 16.00	4 CHF	3 CHF
	Ragazzi, studenti con tessera, AVS/AI: entrata 12.00 - 14.00 e dopo le 16.00	4 CHF	3 CHF

PARCHI GIOCHI – LUGANO

Contatti	Informazioni presso la Città di Lugano		
	☎	058/866.71.11	
	✉	Via Trevano 100, 6900 Lugano	
	💻	http://www.lugano.ch/cultura-tempo-libero/parchi-aree-gioco/aree-gioco.html	
Breve descrizione	<p>Il comune di Lugano offre oltre 60 aree gioco per bambini suddivise nei suoi diversi quartieri. A Davesco-Soragno sono presenti 3 aree gioco:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Tra via dei Ronchi e via Belvedere ▪ Chiesetta di Soragno (via Carlo Bossoli) ▪ Ex casa comunale e scuole (Strada cantonale 33) <p>Per ulteriori informazioni consultare il sito internet.</p>		
Costi	Accesso libero		

PISCINA COPERTA – LUGANO

Contatti	Informazioni presso la piscina		
	☎	058/866.68.21	
	✉	Viale Castagnola 4, 6906 Lugano	
	💻	www.luganosport.ch	
	✉	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: 7.00 - 21.30 ▪ Mercoledì e venerdì: 8.30 - 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	9 CHF	6 CHF
	Entrata singola AVS/AI + ragazzi (9-20 anni) e studenti con tessera	6 CHF	5 CHF
	Entrata singola bambini (3-8 anni)	3 CHF	2 CHF
	Ridotta adulti (martedì e giovedì 7.00-8.30)	7 CHF	4 CHF
	Ridotta AVS/AI/ragazzi (martedì e giovedì 7.00-8.30)	5 CHF	4 CHF
	Abbonamento annuale adulti	660 CHF	600 CHF
	Abbonamento 5 mesi adulti	300 CHF	280 CHF
	Abbonamento annuale AVS/AI	330 CHF	290 CHF
	Abbonamento 5 mesi AVS/AI	150 CHF	130 CHF
	Abbonamento annuale ragazzi + studenti	240 CHF	220 CHF
	Abbonamento 5 mesi ragazzi + studenti	110 CHF	100 CHF
	Abbonamento 5 mesi bambini (3-8 anni)	70 CHF	60 CHF

PISTA DA GHIACCIO – RESEGA (LUGANO)

Contatti	Informazioni presso la pista Resega		
	☎	058/866.68.30	
	✉	Piste della Resega, Via Chiosso, 6948 Porza	
	💻	www.luganosport.ch	
	✉	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 inizio aprile</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Lunedì, martedì e giovedì: 8.30 – 11.30 / 13.45 – 15.15 ▪ Mercoledì: 8.30 – 11.30 / 14.00 – 16.15 ▪ Venerdì: 8.30 – 11.30 / 13.45 – 15.15 ▪ Sabato: 14.00 – 16.15 / 20.30 – 23.00 (sospeso durante manifestazioni speciali) ▪ Domenica: 14.00 – 16.30 <p><u>Pattinaggio con bastone</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Venerdì: 20.30 – 23.00 (sospeso durante manifestazioni speciali) ▪ Domenica: 9.45 – 11.00 		
Costi		Prezzi normali	Prezzi con tessera Lugano Card
	Entrata singola adulti	8 CHF	7 CHF
	Entrata singola ragazzi (9-20 anni), studenti + tessera AVS/AI	7 CHF	6 CHF
	Entrata singola bambini (3-8 anni)	3 CHF	2 CHF
	Stagionale adulti	330 CHF	270 CHF
	Stagionale ragazzi e studenti + AVS/AI	190 CHF	155 CHF
	Noleggio pattini	6 CHF	6 CHF

PISTE D'ATLETICA

Contatti	Informazioni presso il Dicastero sport città di Lugano
	☎ 058/866.72.66
	✉ Via Trevano 100, 6900 Lugano
	💻 www.luganosport.ch
	✉ sport@lugano.ch
Breve descrizione	<p>A Lugano sono presenti tre piste d'atletica:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Breganzona: località Al Pradello, 6932 Breganzona ▪ Lugano: stadio di Cornaredo, Via Trevano 100, 6900 Lugano ▪ Pregassona: scuola media di Pregassona, Via Terzerina, 6963 Pregassona <p>Per maggiori informazioni contattare il Dicastero sport.</p>

SKATE PARK – LUGANO

Contatti	Informazioni presso lo skate park ☎ 058/866.72.66 ✉ Via Trevano 100, 6900 Lugano 💻 www.luganosport.ch o www.skateparklugano.ch ✉ sport@lugano.ch
Luogo	Via Trevano 100, 6900 Lugano
Descrizione	Skatepark dotato di bowl con 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
Costi	Accesso libero

Per i campi da tennis:

- Vedi p. 42 → Tennis Club Cadro
- Vedi p. 43 → Tennis Club Campo Marzio
- Vedi p. 43 → Tennis Club Lido Lugano
- Vedi p. 44 → Tennis Club Lugano 1903
- Vedi p. 45 → Tennis Club Pradello

Passeggiate

Il sentiero raccontato

Un percorso che porta a scoprire leggende e storie locali in Capriasca. È un percorso facile percorribile in circa 3h30, lungo circa 12 km e con un dislivello di 467 m. Partendo dal posteggio comunale di Origlio si raggiunge Ponte Capriasca, per poi proseguire verso Sala Capriasca, Bigorio, Tesserete, Vaglio, e tornare a Origlio.

Per informazioni: Lugano turismo, www.luganoturismo.ch

Itinerario anello della Ginestra

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

Per informazioni: Areaviva Capriasca, www.areaviva.ch

Percorsi naturalistici della media Capriasca

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

Per informazioni: Areaviva Capriasca, www.areaviva.ch

Sensazioni in Capriasca

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

Per informazioni: Areaviva Capriasca, www.areaviva.ch

Sentieri tematici del parco 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 botanico di 1.7 km della durata di 45 minuti con pannelli che informano sulla vegetazione
- Sentiero della fiaba di 250 m della durata di 15 minuti con alcuni pannelli che illustrano la fiaba dell'azalea
- Sentiero relax di 1,5 km della durata di 35 minuti con i tratti pianeggianti del parco
- Sentiero artistico di 1.8 km della durata di 40 minuti che segue 23 opere d'arte esposte

Per la permanenza nel parco prevedere una durata compresa fra 1h30 e 3h.

Per informazioni: Lugano turismo, www.luganoturismo.ch

Sentiero dell'Olivo

Percorso fra Gandria e Castagnola attraverso gli olivi. È un sentiero facile, percorribile in circa 1h, lungo 3 km e con un dislivello di 137 m. Lungo il sentiero sono presenti 18 tavole con informazioni sulla storia, la botanica, la coltivazione e i prodotti dell'olivo.

Per informazioni: Lugano turismo, www.luganoturismo.ch

Sentiero lago d'Origlio

Sentiero di facile percorrenza nella regione della Capriasca che parte dal nucleo di Tesserete e sbocca al laghetto di Origlio. Il percorso, lungo 6 km, ha una durata di circa 1h30 e un dislivello di 200 m. È possibile anche recarsi direttamente a Origlio ed effettuare solo il giro del laghetto (circa 30 minuti).

Per informazioni: Lugano turismo, www.luganoturismo.ch

Sentiero naturalistico San Zeno

Sentiero educativo immerso nella natura che unisce Lamone e Taverne attraverso il Colle di San Zeno. Il percorso, lungo 5.6 km, ha una durata di circa 1h40 e un dislivello di 267 m. Lungo il percorso si trovano 10 pannelli in corrispondenza a 10 luoghi di interesse ambientale.

Per informazioni: Lugano turismo, www.luganoturismo.ch

Sentiero storico naturalistico di Sonvico

Sentiero storico e naturalistico nei dintorni di Sonvico, tracciato in funzione dei quattro elementi (acqua, fuoco, terra e cielo) e adatto anche alle famiglie. Il sentiero, della lunghezza complessiva di 9 km, è suddiviso in tre tracciati di varia durata: 1h, 1h45 o 3h45. Lungo il percorso sono presenti numerosi punti d'osservazione segnalati da cartelli descrittivi numerati.

Per informazioni: Lugano turismo, www.luganoturismo.ch

Per avere una visione completa e dettagliata delle passeggiate presenti nel Luganese riferirsi al sito di Lugano Turismo (www.luganoturismo.ch).

Percorsi vita e piste finlandesi

Percorso vita - Canobbio (→ distanza da Davesco-Soragno circa 3 km)

- Nome della località, della foresta: Al Maglio
- Punto di partenza: Centro sportivo al Maglio (in fondo a via Al Maglio)
- Lunghezza: 1.9 km
- Dislivello: 100 m

Percorso vita - Lugano (Cornaredo) (→ distanza da Davesco-Soragno circa 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

NB: momentaneamente in manutenzione (stato 9.10.17)

Percorso vita - Breganzona (→ distanza da Davesco-Soragno circa 7 km)

- Nome della località, della foresta: Pradello
- Punto di partenza: vicino al campo sportivo
- Lunghezza: 2.4 km
- Dislivello: 90 m

Percorso vita - Paradiso (→ distanza da Davesco-Soragno circa 8 km)

- Nome della località, della foresta: San Salvatore
- Punto di partenza: Guidino superiore
- Lunghezza: 1.6 km
- Dislivello: 80 m

NB: momentaneamente in manutenzione (stato 9.10.17)

Percorso vita - Capriasca (→ distanza da Davesco-Soragno circa 10 km)

- Nome della località, della foresta: boschi attorno al centro balneare di Capriasca
- Punto di partenza: piazzale scuola elementare 2° ciclo → 4 punti d'accesso possibili: Lugaggia, Sala Capriasca, Vaglio e Tesserete
- Lunghezza: 2.0 km
- Dislivello: 70 m

Percorso vita - Lamone-Cadempino (→ distanza da Davesco-Soragno circa 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

Pista finlandese – Breganzona

- Luogo: località Al Pradello, 6932 Breganzona
- Lunghezza: 500 m

Per avere una visione completa e dettagliata dei percorsi vita presenti nel Luganese riferirsi al sito Zurich percorsovita (www.zurichpercorsovita.ch).

Piste e percorsi ciclabili

Bosco di San Clemente

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

Per informazioni: Areaviva Capriasca, www.areaviva.ch

Cagiallo – Lugaggia – Vaglio

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

Per informazioni: Areaviva Capriasca, www.areaviva.ch

Campagna di Sarone

Facile percorso per scoprire la campagna fuori Tesserete. L'itinerario è percorribile tutto l'anno ed è lungo circa 2.5 km, con un dislivello di 117 m. Partenza e arrivo a Tesserete.

Per informazioni: Areaviva Capriasca, www.areaviva.ch

Percorso ciclabile "La Via del Lago" a Lugano

Percorso ciclabile attraverso la città condiviso con i pedoni. Il tracciato, lungo 11 km e con un dislivello di 140 m, attraversa sette quartieri di Lugano da Davesco-Soragno a Pambio-Noranco. Il percorso si presta anche come passeggiata per le famiglie. Per motivi di sicurezza i ciclisti devono attenersi alle regole fissate dalla città e dare la precedenza ai pedoni. Il passaggio nella zona pedonale e nel Parco Ciani è consentito solo lungo il percorso segnalato.

Per informazioni: Città di Lugano, www.lugano.ch

Percorso ciclabile e pedonale lungo il Cassarate

Facile percorso lungo la sponda sinistra del fiume Cassarate a disposizione di pedoni e ciclisti. L'itinerario è lungo 750 m e si snoda tra il Ponte della Madonnetta e il Ponte Fola.

Per informazioni: Città di Lugano, www.lugano.ch

Società, associazioni, club o corsi
--





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

Contatti	<p>Informazioni presso il club</p> <p>✉ CP 4612, 6904 Lugano</p> <p>💻 www.casticino.ch</p> <p>✉ info@casticino.ch</p>
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	<p>Sede sociale: c/o Canvetto Luganese, Via Simen 14b, 6900 Lugano.</p> <p>Di regola il mercoledì sera antecedente l'uscita del fine settimana è possibile accedere alla biblioteca per consultare guide e cartine, noleggiare materiale tecnico e prendere in prestito o acquistare libri.</p>
Corsi	Gruppo Mini e Spider (9-14 anni): settimane estive di escursione e d'introduzione all'alpinismo e all'arrampicata
Costi	<p><u>Quota di adesione</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Giovani (dai 6 ai 22 anni): 40 CHF ▪ Adulti: 117 CHF il primo anno, 87 CHF dal secondo anno ▪ Famiglia: 200 CHF il primo anno, 150 CHF dal secondo anno <p><u>Escursioni:</u> contattare direttamente il club. I soci del CAS possono usufruire di sconti nelle capanne.</p> <p><u>Abbonamento palestra arrampicata</u> (stadio Cornaredo)</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 o 079/409.52.94  www.iacma.com  info@iacma.com
Breve descrizione	L'International Academy of Chinese Martial Arts offre corsi di wushu gungfu per bambini a partire dai 4 anni di età.
Luogo	Via Sonvico 9 (zona Centro sportivo di Cornaredo), Lugano
Corsi e orari	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 4-6 anni: mercoledì dalle 15.30 alle 16.30 oppure lunedì dalle 16.45 alle 17.45 ▪ 6-10 anni: lunedì dalle 16.45 alle 17.45 e mercoledì dalle 16.30 alle 17.30 ▪ 10-16 anni: lunedì e mercoledì dalle 17.30 alle 18.30
Costi	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 1 lezione a settimana: 445 CHF/semestre, 645 CHF/anno ▪ 2 lezioni a settimana: 685 CHF/semestre, 1090 CHF/anno




JUDO BUDO CLUB LUGANO

Contatti	Informazioni presso il club  091/971.28.01  Via al Chioso 7, Lugano  www.jbclugano.ch  info@jbclugano.ch
Breve descrizione	Lo Judo Budo Club Lugano offre corsi di judo, karate e aiki-jitsu per bambini a partire dai 6-7 anni.
Luogo	Palestra Materassina 1 e 2, Via al Chioso, Lugano
Corsi e orari	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Aiki-jitsu bambini (cinture colorate): martedì dalle 18.30 alle 19.30 ▪ Judo bambini (cinture bianche e colorate): lunedì dalle 17.45 alle 18.45 ▪ Karate bambini (cinture bianche e colorate): giovedì dalle 18.15 alle 19.30
Costi	Contattare direttamente i responsabili.

JUDO CLUB CADRO

Contatti	Informazioni presso Mattia Prosperi (presidente)  079/444.84.90  http://atjb.ch o www.facebook.com/judoc.cadro/  judoclubcadro@gmail.com
Luogo	Palestra scuola elementare di Cadro
Breve descrizione	Lo Judo Club Cadro offre corsi di judo per bambini a partire dai 7 anni.
Corsi e orari	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Piccoli (fino alla cintura gialla): martedì dalle 18.00 alle 19.00 ▪ Ragazzi (cinture colorate): giovedì dalle 18.15 alle 19.30
Costi	Contattare direttamente i responsabili.

SAM NANBUDO MASSAGNO

Contatti	Informazioni presso Michele Schirinzi (presidente)  076/616.69.96 (dalle 18.00 alle 20.00)  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 scuola media di Massagno, Via Cabione 22, Massagno
Corsi e orari	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Bambini principianti e cinture bianche: lunedì e giovedì dalle 18.15 alle 19.15 ▪ Bambini e ragazzi cinture colorate (fino alla marrone): lunedì e giovedì dalle 19.15 alle 20.45
Costi	Contattare direttamente i responsabili.



SHOTOKAN KARATE PREGASSONA

Contatti	Informazioni presso Giuliano Mornioli  079/310.87.23  Via Cossio, 6965 Cadro  www.karatepregassona.ch  karatepregassona@gmail.com
Breve descrizione	Il Shotokan Karate Pregassona offre corsi di shotokan (un particolare stile di karate) per bambini a partire dagli 8 anni.
Luogo	Palestre scuola elementare di Probello Pregassona
Corsi e orari	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Principianti: lunedì dalle 18.00 alle 19.00 e giovedì dalle 18.30 alle 19.30 ▪ Iniziati: lunedì dalle 19.00 alle 20.00 e giovedì dalle 19.30 alle 20.30
Costi	Contattare direttamente i responsabili.





SUMMIT TAEKWONDO LUGANO

Contatti	Informazioni presso Sabrina Biondi  091/224.33.31  www.summitaekwondo.ch  info@summitaekwondo.ch
Luogo	Piazza Colombaro 6, 6952 Canobbio
Breve descrizione	La Summit Taekwondo Lugano offre corsi di taekwondo per bambini a partire dai 4 anni.
Corsi e orari	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Bambini (4-6 anni): mercoledì alle 15.00 ▪ Bambini (7-10 anni): lunedì alle 17.00, mercoledì alle 16.00, venerdì alle 17.00 ▪ Ragazzi (> 10 anni): lunedì alle 18.00, mercoledì alle 17.00, venerdì alle 18.00
Costi	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Bambini (4-6 anni): 250 CHF ▪ Bambini (dai 7 anni): 900 CHF + 50 CHF per l'iscrizione che comprende il materiale

ATLETICA**SOCIETÀ ATLETICA LUGANO**

Contatti	Informazioni presso la Società Atletica Lugano  079/389.19.22 (Carmen Antonietti, responsabile scuola atletica)  CP 4210, 6904 Lugano  www.sal-atletica.ch  info@sal-atletica.ch
Breve descrizione	La Società Atletica Lugano organizza corsi di atletica per bambini a partire dai 6 anni.
Luogo	Stadio Cornaredo nel periodo primaverile e in una palestra nel periodo invernale
Corsi e orari	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Scuola atletica e scolari U10 (6-9 anni): mercoledì dalle 14.30 alle 16.00 ▪ Scolari U12 – U14 (10-13 anni): <ul style="list-style-type: none"> ➢ Gruppo competizione: lunedì e mercoledì dalle 18.00 alle 19.45 ➢ Gruppo polivalente: martedì dalle 18.00 alle 19.45
Costi	<u>Tassa sociale</u> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Scuola atletica: 150 CHF ▪ Scolari, giovani ed élite: 200 CHF





BADMINTON, SQUASH, TENNIS DA TAVOLO**AMICI BADMINTON CADRO**

Contatti	Informazioni presso Sonja Walser  091/943.31.27  Casa Sünneli, 6965 Cadro  www.badminton-cadro.ch  info@badminton-cadro.ch
Luogo	Palestra scuola elementare di Cadro
Breve descrizione	Amici Badminton Cadro offre corsi di badminton per bambini a partire dagli 8 anni.
Corsi e orari	Bambini delle scuole elementari: giovedì dalle 16.30 alle 18.00
Costi	<u>Tassa sociale</u> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Gruppo giovanile: 80 CHF ▪ Gruppo domenica: <ul style="list-style-type: none"> ➢ Adulti: 100 CHF ➢ Studenti o apprendisti (fino a 25 anni) e pensionati: 60 CHF ➢ Un genitore con un figlio: 120 CHF <p>Possibilità per i non soci di provare una lezione al costo di 10 CHF (incluso istruzione e materiale), rimborsabili in caso si diventi soci attivi.</p>





BADMINTON CLUB LUGANO

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





SOCIETÀ TENNIS TAVOLO LUGANO

Contatti	Informazioni presso la società  079/619.49.56  Palestra polisportiva, Via al Chioso 7, 6900 Lugano  www.sttlugano.ch  info@sttlugano.ch
Breve descrizione	La Società Tennis Tavolo Lugano offre corsi di tennis da tavolo per bambini a partire da 7-8 anni.
Luogo	Palestra polisportiva, Via al Chioso, Cassarate
Corsi e orari	Uno o due allenamenti settimanali il martedì e/o giovedì dalle 16.45 alle 18.15 oppure il mercoledì dalle 14.00 alle 15.30 o dalle 15.30 alle 17.00
Costi	<u>Tassa sociale annuale</u> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Juniores (< 12 anni): 150 CHF ▪ Adulti: 250 CHF





BALLO**ASSOCIAZIONE MAT (MOVIMENTO ARTISTICO TICINESE)**

Contatti	Informazioni presso il segretariato  091/921.34.92  Spazio MAT, Via alla Bozzoreda – Strada Privata, 6963 Pregassona  http://www.m-a-t.ch  segreteria@m-a-t.ch
Breve descrizione	La Sezione Danza del MAT offre corsi di danza gioco, modern jazz (dai 6 anni), danza classica (dai 4 anni) e hip hop (dai 6 anni).
Luogo	Via della Bozzoreda 50 – Strada Privata, 6963 Pregassona
Corsi e orari	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Danza gioco: lunedì dalle 16.00 alle 16.45, mercoledì dalle 15.30 alle 16.45, giovedì dalle 16.00 alle 16.45 o venerdì dalle 16.15 alle 17.00 ▪ Hip hop: venerdì dalle 17.00 alle 18.00 (6-8 anni), martedì dalle 16.45 alle 17.45 (9-11 anni) ▪ Danza classica: lunedì e/o mercoledì pomeriggio a dipendenza dell'età (consultare il sito internet per i dettagli) ▪ Modern jazz: mercoledì o giovedì pomeriggio a dipendenza dell'età (consultare il sito internet per i dettagli)
Costi	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Danza gioco: 535 CHF/anno ▪ Danza classica, hip hop e modern jazz: da 650 CHF/anno ▪ Possibilità di pagamenti rateali.

DANCE ART SCHOOL LUGANO

Contatti	<p>Informazioni presso il segretariato</p> <p> 079/635.97.89</p> <p> DAS Dance Art School, Via Monte Bré 9, 6900 Lugano</p> <p> www.daslugano.com</p> <p> info@daslugano.com</p>
Breve descrizione	La Dance Art School di Lugano offre corsi di baby e pre balletto (3-7 anni), danza classica (dai 7 anni) e hip hop (dai 10 anni).
Luogo	Via Monte Bré 9, 6900 Lugano
Corsi e orari	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Baby balletto (3-5 anni): mercoledì dalle 13.30 alle 14.15 ▪ Pre balletto (5-7 anni): mercoledì dalle 15.20 alle 16.20 ▪ Danza classica: venerdì dalle 17.00 alle 18.00 (7-9 anni), lunedì dalle 18.00 alle 19.00 (9-12 anni), venerdì dalle 18.00 alle 19.30 (12-15 anni) ▪ Hip hop (dai 10 anni): mercoledì dalle 18.00 alle 19.00 <p>Su appuntamento è possibile organizzare delle lezioni private.</p>
Costi	Contattare direttamente i responsabili.

DMC STUDIO

Contatti	<p>Informazioni presso i responsabili</p> <p> 076/280.12.13</p> <p> Via Sorengo 2, 6900 Lugano-Besso</p> <p> www.dmcstudio.ch</p> <p> dmcstudio.info@gmail.com</p>
Breve descrizione	La scuola di danza DMC Studio offre corsi di danza kids (3-5 anni), breaking (dai 6 anni), danza classica (dai 6 anni), hip hop (dai 6 anni) e modern (dai 9 anni).
Luogo	Via Sorengo 2, 6900 Lugano
Corsi e orari	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Danza kids (3-5 anni): mercoledì dalle 15.15 alle 16.15 ▪ Danza classica: mercoledì dalle 16.30 alle 17.30 (6-8 anni), lunedì dalle 17.30 alle 18.30 (9-12 anni) ▪ Breaking (6-11 anni): venerdì dalle 17.00 alle 18.00 ▪ Hip hop: giovedì dalle 16.45 alle 17.45 (6-8 anni), giovedì dalle 18.00 alle 19.00 (9-11 anni) ▪ Modern (9-12 anni): mercoledì dalle 14.00 alle 15.00
Costi	Contattare direttamente i responsabili.



SCUOLA DI DANZA “A PASSI DI DANZA BELLINDA WICK”

Contatti	Informazioni presso i responsabili ☎ 091/923.77.07 ✉ Via Volta 5, 6900 Lugano 💻 www.bellindawick.com ✉ info@bellindawick.com
Breve descrizione	La scuola di danza “A Passi di Danza Bellinda Wick” organizza corsi di danza classica (dai 4 anni) e jazz dance (dagli 8 anni).
Luogo	Via Volta 5, 6900 Lugano
Corsi e orari	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Danza classica pre balletto (4-6 anni): lunedì dalle 17.30 alle 18.15 ▪ Danza classica (8-9 anni): mercoledì dalle 17.30 alle 18.30 ▪ Jazz dance (dagli 8 anni): lunedì dalle 18.15 alle 19.15
Costi	Contattare direttamente i responsabili.




SCUOLA DI DANZA “PAOLA MASERA”

Contatti	Informazioni presso la responsabile ☎ 076/429.12.64 ✉ Via Trevano 29, 6900 Lugano 💻 www.paolamasera.ch ✉ info@paolamasera.ch
Breve descrizione	La scuola di danza “Paola Masera” offre corsi per bambini di danza gioco (dai 3 anni), danza classica, jazz (dagli 8 anni) e hip hop (dai 6 anni).
Luogo	Via Trevano 29, 6900 Lugano
Corsi e orari	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Danza gioco (3-5 anni): martedì dalle 16.00 ▪ Danza classica: orari a seconda del livello ▪ Danza jazz ragazze (8-14 anni): da definire ▪ Hip hop: martedì dalle 16.50 (principianti, 6-9 anni), martedì dalle 17.40 (medi, 7-9 anni)
Costi	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Danza gioco: 296 CHF (3 mesi), 600 CHF (annuale) ▪ Danza classica: 700 CHF (annuale, fino ai 17 anni) ▪ Danza jazz: 360 CHF (3 mesi), 912 CHF (annuale) ▪ Hip hop: 296 CHF (3 mesi), 730 CHF (annuale)

CALCIO**MOVIMENTO GIOVANILE DENTI DELLA VECCHIA**

Contatti	Informazioni presso Daniele Ghirlanda (team coach)  079/930.47.26  CP 359, 6966 Villa Luganese  www.mgdentidellavecchia.ch  da.ghirlanda@bluewin.ch o mgdentidellavecchia@hotmail.com
Breve descrizione	Il Movimento Giovanile Denti della Vecchia offre corsi di calcio per bambini a partire dai 6 anni.
Luogo	A dipendenza della squadra: campo La Madonnina di Cadro, campo sportivo Ganon di Sonvico o campo comunale di Villa Luganese
Corsi e orari	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Scuola calcio (6-8 anni): sabato dalle 10.00 alle 11.30 a Cadro ▪ Allievi E2 (8-9 anni): martedì e giovedì dalle 18.15 alle 19.45 a Cadro ▪ Allievi E1 (9-10 anni): lunedì e mercoledì dalle 17.30 alle 19.00 a Cadro ▪ Allievi D9 (11-12): lunedì e mercoledì dalle 18.15 alle 19.15 a Sonvico
Costi	Contattare direttamente il team coach.

CANOTTAGGIO**SOCIETÀ CANOTTIERI CERESIO GANDRIA-CASTAGNOLA**

Contatti	Informazioni presso la società  091/971.57.77  www.scceresio.ch  info@scceresio.ch
Breve descrizione	La Società Canottieri Ceresio Gandria-Castagnola offre corsi d'introduzione al canottaggio per ragazzi a partire dai 12 anni di età.
Luogo	Sentiero di Gandria, 6976 Castagnola
Corsi e costi	Contattare direttamente la società.

CICLISMO**VELO CLUB LUGANO**

Contatti	Informazioni presso Thomas Ziegler (direttore sportivo) ☎ 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, da marzo a giugno e da settembre a ottobre, una scuola di ciclismo indirizzata a bambini e ragazzi dai 7 ai 14 anni.
Luogo	Pista di Cornaredo Lugano e dintorni di Lugano
Corsi e orari	Scuola di ciclismo: lunedì dalle 19.45 alle 21.00 (Pista di Cornaredo, Lugano) e mercoledì pomeriggio (dintorni di Lugano)
Costi	La scuola di ciclismo è gratuita. I ragazzi dovrebbero avere a disposizione qualsiasi tipo di bicicletta conforme alle norme della circolazione stradale.

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

Contatti	Informazioni presso Michela Bianchi (responsabile gruppo kids) ☎ 079/681.18.37 ✉ CP 5077, 6900 Lugano 💻 www.asco-lugano.ch
Breve descrizione	L'ASCO Lugano offre corsi di corsa d'orientamento a partire dai 10 anni.
Luogo	<ul style="list-style-type: none"> ▪ All'aperto nei dintorni di Lugano (marzo-ottobre) ▪ Scuola media di Pregassona e dintorni (inverno)
Corsi e orari	Bambini e ragazzi: mercoledì dalle 17.30 alle 19.45. Un calendario con le attività è presente sul sito internet dell'associazione.
Costi	Contattare direttamente la responsabile del gruppo kids.





GRUPPO CORSE D'ORIENTAMENTO AGET LUGANO

Contatti	Informazioni presso la società ✉ 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 10 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	Informazioni presso Francesco Guglielmetti (commissario tecnico) ☎ 091/605.15.53 💻 www.gold-savosa.ch ✉ fguglielmetti@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	Allenamenti: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Mercoledì dalle 18.30 alle 20.00 ▪ Venerdì dalle 17.30 alle 19.00 Un calendario con tutte le attività proposte è presente sul sito internet.
Costi	Contattare direttamente i responsabili.





DISCO SU GHIACCIO**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-sezionegiovanile.ch</p> <p> sezionegiovanile@hclugano.ch</p>
Breve descrizione	La sezione giovanile dell'Hockey Club Lugano propone attività per bambini a partire dai 3-4 anni. Per prima cosa i bambini imparano a pattinare e dopo viene loro insegnato il gioco dell'hockey.
Luogo	Pista da ghiaccio Lugano
Corsi e orari	Scuola hockey: lunedì dalle 17.00 alle 18.00 e mercoledì dalle 14.30 alle 15.15 Un calendario con le attività è presente sul sito internet dell'hockey club.
Costi	Contattare direttamente i responsabili.



EQUITAZIONE**SCUDERIA HUBERTUS**

Contatti	<p>Informazioni presso la scuderia</p> <p> 091/945.45.95</p> <p> Strada dar Pian, 6945 Origlio</p> <p> www.scuderiahubertus.ch</p> <p> scuderiahubertus@gmail.com</p>
Breve descrizione	La scuderia Hubertus, aperta dal martedì alla domenica mattina, offre una scuola di equitazione che propone lezioni private, semi private o di gruppo. Contattare direttamente i responsabili per ulteriori informazioni.

SCUDERIA LA PIROUETTE

Contatti	<p>Informazioni presso la scuderia</p> <p> 091/966.52.54</p> <p> via Gaggio, 6944 Cureglia</p> <p> www.lapirouette.ch</p> <p> info@lapirouette.ch</p>
Breve descrizione	<p>La scuderia La Pirouette offre lezioni private o semiprivate sia a cavalieri che già possiedono un cavallo, sia a coloro che intendono cimentarsi nella disciplina del dressage con i cavalli già addestrati. Per soddisfare ogni livello di formazione del cavaliere, la scuderia dispone di alcuni cavalli "da scuola" e pony per i più piccoli.</p>
Corsi e orari	<p>Contattare direttamente i responsabili.</p>
Costi	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Lezioni private/addestramento (45 min): 80 CHF (100 CHF con cavallo scuola) ▪ Lezioni private (30 min): 50 CHF (60 CHF con cavallo scuola) ▪ Lezioni semi-private (45 min): 50 CHF (60 CHF con cavallo scuola) ▪ Lezione di gruppo 3-4 persone (45 min): 40 CHF (50 CHF con cavallo scuola) ▪ Forfait 3 lezioni a settimana: 700 CHF/mese ▪ Forfait 6 lezioni a settimana: 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	<p>Contattare direttamente i responsabili per ulteriori informazioni.</p>

GINNASTICA**SOCIETÀ GINNASTICA LUGANO**

Contatti	<p>Informazioni presso il segretariato</p> <p>☎ 091/921.06.21</p> <p>✉ CP 6415, 6901 Lugano</p> <p>💻 www.sglugano.ch</p> <p>✉ info@sglugano.ch</p>
Luogo	Diverse palestre a dipendenza dell'attività: Palagym di Villa Luganese, scuole elementari di Besso, Davesco-Soragno, Molino Nuovo o Ruvigliana, scuola elementare di Pregassona (Bozzoreda, Probello) o scuola media, palestra Gerso 2
Breve descrizione	La Società Ginnastica Lugano propone attività di ginnastica a partire dalla prima infanzia.
Corsi e orari	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Baby-gym (0-4 anni): giovedì dalle 9.30 alle 11.00 a Villa Luganese ▪ Genitore - bambino (2-4 anni): <ul style="list-style-type: none"> ➢ lunedì dalle 16.30 alle 17.30 a Molino Nuovo ➢ giovedì dalle 16.30 alle 17.30 a Pregassona (Probello) ▪ Infantile (4-6 anni): giovedì dalle 17.30 alle 18.30 a Pregassona (Probello) ▪ Artistica femminile (dai 5 anni) e maschile (dai 7 anni): necessario test d'entrata, più allenamenti a settimana a Villa Luganese ▪ Ritmica (dai 5 anni): contattare direttamente i responsabili ▪ Attrezzistica (dai 6 anni): necessario test d'entrata, più allenamenti a settimana ▪ Gymnastique (dai 6 anni): a dipendenza del gruppo uno o più allenamenti a settimana a Pregassona (scuola media) ▪ Polisportivo (6-8 anni): giovedì dalle 17.00 alle 18.00 a Pregassona (Bozzoreda) ▪ Trampolino (7-10 anni): mercoledì dalle 18.30 alle 20.00 a Villa Luganese ▪ Acrogym (7-14 anni): giovedì dalle 18.00 alle 20.00 a Villa Luganese ▪ Parkour (dagli 11 anni): necessario test d'entrata
Costi	<p><u>Quota sociale</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Prima infanzia (genitore-bambino, infantile, kid-gym), pre-ritmica, polisportivo: 150 CHF ▪ Attrezzistica, gymnastique, parkour, trampolino: 200 CHF ▪ Artistica, ritmica d'élite: 250 CHF <p>Per tutte le attività svolte presso il PalaGym di Villa Luganese vi è una quota supplementare stabilita in base alle ore e/o al tipo d'attività.</p>




GOLF**GOLF CLUB LUGANO**

Contatti	Informazioni presso la segreteria  091/606.15.57  Via Boett 2, 6983 Magliaso  www.golflugano.ch  info@golflugano.ch
Breve descrizione	Il Golf Club Lugano offre corsi per juniores dagli 8 anni.
Luogo	Via Boett 2, 6983 Magliaso
Corsi e orari	Il Club svolge lezioni collettive di 1h30 il mercoledì pomeriggio in gruppi di massimo 5 giocatori suddivisi in tre fasce orarie (tra le 14.00 e le 17.00). Test d'entrata obbligatorio per formare i gruppi.
Costi	Contattare direttamente i responsabili.




HOCKEY SU PRATO**HOCKEY ATHLETIC CLUB LUGANO**

Contatti	Informazioni presso Mike Campana (responsabile settore giovanile)  079/465.23.61  HAC Lugano, CP 5789, 6901 Lugano  www.hacl.ch  hacl@hacl.ch
Breve descrizione	L'Hockey Athletic Club Lugano offre una scuola di hockey su prato a partire dai 6 anni.
Luogo	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Cornaredo Lugano, campo sintetico E (settembre-ottobre e marzo-giugno) ▪ Palestra scuola elementare Lambertenghi Lugano (novembre-febbraio)
Corsi e orari	I corsi si svolgono il mercoledì tra le 16.00 e le 19.00 e/o il giovedì dalle 17.30 alle 19.00. Frequenza corsi: 1-2 volte a settimana a dipendenza dell'età.
Costi	Contattare direttamente i responsabili.




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 (sezione "corsi" e "nuoto")</p> <p> info@luganonuoto.ch</p>
Breve descrizione	Lugano Nuoto offre corsi per bambini a partire dai 2 anni durante tutto l'anno.
Luogo	Lido o piscina comunale di Lugano
Corsi e orari	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Corso baby invernale (2-3 anni): venerdì dalle 10.00 alle 10.30 o dalle 18.20 alle 18.50, con la presenza di un genitore ▪ Corso per bambini invernale (3-10 anni): da metà settembre a fine gennaio e da febbraio a inizio giugno, lezioni di 40 minuti 1 o 2 volte a settimana ▪ Corsi intensivi estivi: da lunedì a venerdì cicli di 40 minuti tra le 10.00 e le 12.00 (3-6 anni) o dalle 12.30 alle 13.15 (ragazzi). Possibilità di iscriversi a una o più settimane. <p>Possibilità di svolgere lezioni private individuali o in mini gruppi.</p>
Costi	<p><u>Corsi invernali</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Corso baby: 160 CHF (8 lezioni) ▪ Corso per bambini 1 semestre: 310 CHF (1 volta/settimana), 560 CHF (2 volte/settimana) ▪ Corso per bambini annuale: 560 CHF (1 volta/settimana), 1055 CHF (2 volte/settimana) <p><u>Corsi intensivi estivi</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 3-6 anni: 150 CHF (1 settimana), 280 CHF (2 settimane) ▪ Ragazzi: 100 CHF (1 settimana), 160 CHF (2 settimane) <p>Per ulteriori informazioni sulle lezioni private o semi-private contattare i responsabili.</p>





LUGANO NUOTO SINCRONIZZATO

Contatti	<p>Informazioni presso la sede</p> <p> 091/970.16.53</p> <p> www.luganonuoto.ch (sezione "synchro")</p> <p> synchro@luganonuoto.ch</p>
Breve descrizione	La Lugano Synchro offre allenamenti di nuoto sincronizzato per bambine a partire dai 6 anni a cui piace sia nuotare sia ballare.
Luogo	Piscina lido di Lugano, piscina comunale o piscina Liceo Lugano 1
Corsi e orari	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Scuola synchro (6-8 anni): 2 allenamenti a settimana ▪ Categoria G4 (8-9 anni): 3 allenamenti a settimana ▪ Categoria G3 (10-11 anni): 4 allenamenti a settimana
Costi	350 CHF di quota sociale annuale + 90-150 CHF/trimestre + spesa divisa dalla G4 in su. È possibile effettuare delle lezioni di prova gratuite.

LUGANO PALLANUOTO

Contatti	Informazioni presso il segretariato  091/972.28.46  www.luganonuoto.ch (sezione "pallanuoto")  pallanuotolugano@gmail.com
Breve descrizione	La Lugano Pallanuoto offre allenamenti di pallanuoto a partire dagli 8-9 anni.
Luogo	Piscina lido di Lugano, piscina comunale o piscina Liceo Lugano 1
Corsi, orari e costi	È possibile effettuare delle lezioni di prova gratuite. Contattare direttamente i responsabili per ulteriori informazioni.





PALLACANESTRO**ASSOCIAZIONE BASKET VIGANELLO LUGANO**

Contatti	Informazioni presso Fabio Zali (responsabile minibasket)  079/661.99.03  CP 368, 6962 Viganello  www.abvlbasketviganello.ch  minibasket@abvlbasketviganello.ch
Breve descrizione	L'Associazione Basket Viganello Lugano offre allenamenti di basket per bambini a partire dai 5 anni.
Luogo	Viganello: palestre Nuovo centro scolastico e scuola media
Corsi e orari	<ul style="list-style-type: none"> ▪ U7 Easy basket (5-6 anni): mercoledì dalle 17.30 alle 18.30 presso il Nuovo centro scolastico ▪ Cuccioli U9 (7-8 anni): mercoledì e venerdì dalle 18.30 alle 20.00 presso il Nuovo centro scolastico ▪ Pulcini U11 (9-10 anni): <ul style="list-style-type: none"> ➤ Gruppo A: lunedì dalle 17.30 alle 19.15 presso la scuola media e giovedì dalle 17.30 alle 19.15 presso il Nuovo centro scolastico ➤ Gruppo formazione: martedì dalle 17.30 alle 19.00 e giovedì dalle 17.30 alle 19.15 presso il Nuovo centro scolastico ▪ Propaganda U13 (11-12 anni): lunedì dalle 18.00 alle 19.45 presso il Nuovo centro scolastico e mercoledì dalle 18.00 alle 19.30 presso la scuola media
Costi	Contattare direttamente i responsabili.

BASKET CLUB DENTI DELLA VECCHIA

Contatti	Informazioni presso il club  CP 125, 6964 Davesco-Soragno  www.dentidellavecchia.ch  bcddv@dentidellavecchia.ch
Breve descrizione	Il Basket Club Denti della Vecchia offre allenamenti di basket per bambini a partire dai 6 anni.
Luogo	Diverse palestre a seconda della squadra: scuole elementari di Cadro, Davesco-Soragno o Bozzoreda Pregassona, scuola media di Pregassona
Corsi e orari	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Under 9 (6-8 anni): martedì dalle 18.00 alle 19.00 a Pregassona (scuole medie) ▪ Under 11 (9-10 anni): martedì e giovedì dalle 18.00 alle 19.30 a Cadro ▪ Under 13 (11-12 anni): lunedì e mercoledì dalle 18.30 alle 20.00 a Cadro Le partite si svolgono il sabato mattina presso la palestra di Cadro.
Costi	Contattare direttamente i responsabili.

CASSARATE BASKET CLUB

Contatti	Informazioni presso Luca Delmenico (responsabile minibasket)  079/319.25.79  CP 372, 6906 Lugano-Cassarate  www.cassaratebasket.com  queen1@bluewin.ch o segretariato@assaratebasket.com
Breve descrizione	Il Cassarate Basket Club propone allenamenti di basket per bambini a partire dai 5 anni.
Luogo	Palestra scuola elementare di Cassarate
Corsi e orari	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Cuccioli U9 (6-8 anni): mercoledì dalle 16.00 alle 17.30 ▪ Pulcini U11 (9-10 anni): mercoledì dalle 17.30 alle 19.00 e venerdì dalle 18.00 alle 19.30 ▪ Propaganda U13 (11-12 anni): martedì e giovedì dalle 18.00 alle 19.30
Costi	Contattare direttamente i responsabili.





LUGANO TIGERS

Contatti	Informazioni presso Anna Scalena (segretaria movimento giovanile) ☎ 091/921.49.44 ✉ Viale Cassarate 8, 6900 Lugano 💻 www.basketlugano.com ✉ basketlugano@bluewin.ch
Breve descrizione	Lugano Tigers propone corsi di basket per bambini a partire dai 6 anni.
Luogo	Varia a dipendenza della squadra: palestra scuola elementare Gerra (maggior parte dei gruppi) o scuola elementare e media di Breganzona (due gruppi)
Corsi	<ul style="list-style-type: none"> ▪ U7-9 cuccioli (da 6 anni e più piccoli): 1 allenamento alla settimana ▪ U9 cuccioli Breganzona (6 anni): 1 allenamento a settimana ▪ U11 pulcini Nero (9 anni): 2 allenamenti a settimana ▪ U11 pulcini Bianco (9 anni): 3 allenamenti a settimana ▪ U13 Propaganda Nero (11-12 anni principianti): 2 allenamenti a settimana ▪ U13 Propaganda Giallo (11-12 anni principianti): 2 allenamenti a settimana ▪ U13 propaganda Bianco (11-12 anni avanzati): 3 allenamenti a settimana Per maggiori informazioni contattare la segretaria del movimento giovanile.
Costi	Tassa sociale annuale minibasket: da 200 CHF (varia a seconda del gruppo).



PALLAVOLO, BEACH VOLLEY**BEACH VOLLEY LUGANO**

Contatti	Informazioni presso la sede ☎ 091/940.15.45 ✉ Via delle Scuole 12, 6948 Porza (sede direttiva) 💻 www.beachvolleylugano.com ✉ info@beachvolleylugano.com
Breve descrizione	Società di Beach Volley che da maggio a fine luglio propone corsi per ragazzi (età scuole medie). Vi è inoltre la possibilità di tesseramento che permette l'accesso ai campi da gioco.
Luogo	Campi da beach volley, Via Maraini, Pregassona
Corsi e orari	Corsi estivi suddivisi in tre blocchi: uno a maggio-giugno, uno a giugno e uno a luglio. Ogni corso comprende 6 lezioni della durata di 1 ora.
Costi	<u>Tesseramento</u> : giovani 40 CHF/anno; adulti 50 CHF/anno <u>Corsi estivi</u> : 40 CHF (juniores) o 90 CHF (adulti) per ogni blocco di corso





DRAGONS LUGANO

Contatti	Informazioni presso la sede  079/354.00.26  CP, 6903 Lugano  www.dragonslugano.ch  dragonslugano@hispeed.ch
Breve descrizione	I Dragons Lugano offrono una scuola di pallavolo maschile a partire dai 6-7 anni.
Luogo	Diverse palestre a dipendenza della squadra: scuola professionale di Trevano, scuola elementare Lambertenghi, Liceo 2 di Savosa o Palamondo di Cadempino
Corsi e orari	U13 (11 anni e più giovani): mercoledì e/o venerdì dalle 17.15 alle 18.45 a Trevano
Costi	Contattare direttamente i responsabili.

VOLLEY LUGANO

Contatti	Informazioni presso la società  www.volleylugano.ch  info@volleylugano.ch
Breve descrizione	La Società Volley Lugano offre allenamenti di pallavolo per bambine a partire dai 6 anni.
Luogo	Diverse palestre a dipendenza della squadra e dell'allenamento: scuola professionale di Trevano, scuole elementari di Davesco-Soragno, Lambertenghi o Muzzano, scuola media di Pregassona
Corsi e orari	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pallavolone (6-7 anni): mercoledì dalle 13.30 alle 14.15 a Muzzano ▪ U11 soft (8 anni): mercoledì dalle 14.15 alle 15.15 a Muzzano ▪ U11 B (8-9 anni): martedì dalle 18.00 alle 19.30 a Davesco-Soragno e giovedì dalle 18.00 alle 19.30 a Lugano Lambertenghi ▪ U13 E (10-11 anni): lunedì dalle 17.15 alle 18.45 a Trevano e mercoledì dalle 13.30 alle 15.00 a Pregassona
Costi	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pallavolone e U11 soft: 260 CHF ▪ U11 B e U13 E: 360 CHF




PATTINAGGIO ARTISTICO, DANZA SU GHIACCIO**CLUB PATTINAGGIO LUGANO**

Contatti	Informazioni presso la segreteria  091/942.11.66  Via Chiosso 5, 6952 Canobbio  www.cpl-lugano.ch  cplugano@hotmail.com
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 Lugano
Corsi e orari	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pulcini (3½ - 6 anni): da 1 a 2 allenamenti a settimana martedì e/o giovedì 16.05-16.45 ▪ Amatori (dai 6 anni): da 1 a 3 allenamenti a settimana (mercoledì 16.30-17.30, sabato 9.55-10.55 e/o domenica 8.30-9.30)
Costi	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pulcini: 300 CHF (1 volta a settimana), 420 CHF (2 volte a settimana) ▪ Amatori: 290 CHF (1 volta a settimana), 470 CHF (2 volte a settimana), 550 CHF (3 volte a settimana)





RUGBY**MINIRUGBY TUTTI NERI TICINO**

Contatti	Informazioni presso  079/792.65.79 (Tiziano Galli)  079/230.05.32 (Tullio Martinenghi)  www.minirugbyinticino.com o www.castorirugby.blogspot.ch  tiziano@rugbytots.ch o tuttineriticino@gmail.com
Breve descrizione	Tutti Neri Ticino gestisce le attività di 3 gruppi di minirugby nel cantone (a Morbio Inferiore, Bellinzona e Cureglia) per bambini e bambine dai 6 ai 12 anni (U8, U10, U12). A Cureglia è presente il gruppo Castori di Lugano.
Luogo	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Esterno: Parco del Castoro, via del Bosco a Cureglia ▪ Interno (dicembre-marzo): scuola Steiner a Origlio
Corsi e orari	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Esterno: lunedì e mercoledì dalle 18.15 alle 19.45 ▪ Interno: mercoledì dalle 18.00 alle 19.00
Costi	<u>Quota d'iscrizione:</u> 390 CHF (sconto 2° figlio, gratis a partire dal 3° figlio) + kit atleta I primi 3 allenamenti sono di prova (necessario annunciarsi telefonicamente).



RUGBYTOTS TICINO

Contatti	Informazioni presso Tiziano Galli  079/792.65.79  www.rugbytots.ch  tiziano@rugbytots.ch
Breve descrizione	Il Rugbytots Ticino offre corsi di motricità di base ispirati al rugby senza contatto per bambini e bambine dai 2 ai 7 anni. I bambini sono suddivisi in 3 classi di età: piccoli (2-3.5 anni) allenamento di 30 minuti, medi (3.5-5 anni) e grandi (5-7 anni) allenamento di 45 minuti
Luogo	Luganese: scuola elementare Lambertenghi Lugano e scuola Steiner Origlio
Corsi e orari	Piccoli (2-3.5 anni): <ul style="list-style-type: none"> ▪ lunedì dalle 16.00 alle 16.30 a Lugano ▪ mercoledì dalle 16.00 alle 16.30 o sabato dalle 10.00 alle 10.30 a Origlio Medi (3.5-5 anni): <ul style="list-style-type: none"> ▪ lunedì dalle 16.40 alle 17.25 a Lugano ▪ mercoledì dalle 16.40 alle 17.25 o sabato dalle 10.40 alle 11.25 a Origlio Grandi (5-7 anni): <ul style="list-style-type: none"> ▪ mercoledì dalle 17.30 alle 18.15 o sabato dalle 11.35 alle 12.20 a Origlio
Costi	<u>Iscrizione una tantum</u> : 50 CHF (con completo in omaggio) <u>Cicli di 10 lezioni rinnovabili</u> : 180 CHF (con pagamento online) Prima lezione di prova gratuita e sconto per il 2° figlio.





SCHERMA**CIRCOLO SCHERMA SAL LUGANO**

Contatti	Informazioni presso il circolo  091/971.37.44  Via al Chioso 7, 6900 Lugano  www.schermalugano.com  info@schermalugano.com
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: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Lunedì, martedì, giovedì e venerdì tra le 16.30 e le 21.00 ▪ Mercoledì: tra le 14.00 e le 21.00 Per giovani principianti e giovanissimi sono consigliati almeno 2 allenamenti a settimana mentre per atleti con ambizioni agonistiche 3 allenamenti a settimana. Vengono inoltre organizzati dei campi estivi di allenamento.
Costi	Possibilità di effettuare delle lezioni di prova gratuite. Per ulteriori informazioni contattare direttamente i responsabili.




LUGANO SCHERMA

Contatti	Informazioni presso Christian Barozzi  Lugano scherma, c/o Studio legale Wicky, Via Soave 9, 6901 Lugano  www.luganoscherma.ch  info@luganoscherma.ch o coach@luganoscherma.ch
Breve descrizione	Lugano Scherma offre corsi di scherma per bambini a partire dai 5-6 anni di età.
Luogo	Palestra scuole medie Istituto Elvetico, Via Balestra 24, 6900 Lugano
Corsi e orari	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pulcini (5-7 anni): lunedì dalle 17.00 alle 19.00 e/o mercoledì dalle 14.00 alle 16.00 ▪ Moschettieri (8-12 anni): lunedì dalle 17.00 alle 19.00, mercoledì dalle 16.00 alle 18.00 e/o giovedì dalle 17.00 alle 19.00
Costi	Contattare direttamente i responsabili.

SCI, SNOWBOARD**SCI CLUB PREGASSONA**

Contatti	Informazioni presso Davide Cammarata  079/655.20.74  CP 66, 6963 Pregassona  www.sciclubpregassona.ch  info@sciclubpregassona.ch o cammarata.davide.ti@gmail.com
Breve descrizione	Lo Sci club Pregassona propone delle uscite sulla neve e un corso nelle vacanze di Natale per imparare ed esercitare la pratica dello sci e dello snowboard. Alle uscite e al corso possono partecipare bambini a partire dai 6 anni.
Costi	<u>Tassa sociale annuale</u> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Socio singolo: 50 CHF ▪ Famiglia: 100 CHF <u>Prezzo uscite</u> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Dai 6 ai 15 anni: 30 CHF ▪ Dai 16 ai 19 anni: 40 CHF ▪ Dai 20 anni: 50 CHF

SCI CLUB SASSO GRANDE – SONVICO

Contatti	Informazioni presso lo sci club  CP 17, 6968 Sonvico  www.sciclubsassogrande.ch  info@sciclubsassogrande.ch
Breve descrizione	Lo Sci club Sasso Grande propone delle uscite sulla neve e un corso a Natale per imparare la pratica dello sci e dello snowboard. Durante l'estate vengono anche proposte delle gite in montagna.
Costi	Contattare direttamente i responsabili.

SCI & SNOWBOARD CLUB LUGANO

Contatti	<p>Informazioni presso lo sci club</p> <p>✉ CP 4307, 6904 Lugano</p> <p>💻 www.sciclublugano.ch</p> <p>✉ info@sciclublugano.ch</p>
Breve descrizione	<p>Lo Sci club Lugano propone delle uscite sulla neve, delle giornate di istruzione e un corso nelle vacanze di Natale per imparare ed esercitare la pratica dello sci e dello snowboard. La partecipazione di bambini di età inferiore ai 6 anni è ammessa previo accordo con il responsabile delle gite e solo se accompagnati.</p>
Costi	<p><u>Quote sociali:</u> da 15 CHF a 45 CHF a dipendenza dell'età e dell'affiliazione a Swissski e Snowactive.</p> <p><u>Prezzo uscite:</u> i prezzi variano a dipendenza del luogo e dell'età dei partecipanti. Contattare direttamente i responsabili per ulteriori informazioni.</p>

SKATE**JOKER SKATE SCHOOL – LUGANO**

Contatti	<p>Informazioni presso Dani</p> <p>☎ 076/679.79.76</p> <p>✉ c/o skatepark Lugano, via Trevano 90, 6900 Lugano</p> <p>💻 www.thejokershop.ch/skateboard-school/</p> <p>✉ thejokershop@gmail.com</p>
Breve descrizione	<p>La Joker Skate School propone una scuola di skate (corsi collettivi), corsi individuali e corsi di street, minirampa e pool per bambini a partire dai 3 anni.</p>
Luogo	<p>Skatepark Lugano, via Trevano 90, 6900 Lugano</p>
Corsi e orari	<p>Corsi da aprile a metà giugno e da settembre a metà novembre: mercoledì pomeriggio dalle 16.00 alle 17.00 o sabato dalle 10.30 alle 11.30.</p>
Costi	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Kids (< 8 anni): 5 lezioni 100 CHF, 10 lezioni 200 CHF ▪ Boys/girls (8-16 anni): 5 lezioni 115 CHF, 10 lezioni 230 CHF ▪ Corsi individuali: 40 CHF/ora

SKATER/INLINE HOCKEY**INLINE HOCKEY RANGERS LUGANO (IHRLS)**

Contatti	<p>Informazioni presso Sasha Cecconi (responsabile settore giovanile)</p> <p>☎ 079/336.40.43</p> <p>✉ IHRLS c/o Sasha Cecconi, via Soave 4, 6900 Lugano</p> <p>💻 www.ihrangerslugano.ch</p> <p>✉ info@ihrangerslugano.ch</p>
Breve descrizione	La Società Inline Hockey Rangers Lugano propone allenamenti di inline hockey a partire dai 6 anni. La società mette a disposizione gratuitamente il materiale.
Luogo	Pista di Pregassona, Via Maraini, 6963 Pregassona
Corsi e orari	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Kids (scuola hockey): 1 allenamento a settimana ▪ Mini (7-12 anni) e novizi (12-15 anni): 2 allenamenti a settimana
Costi	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Scuola hockey: 50 CHF/anno ▪ Mini e novizi: 150 CHF/anno

TENNIS**TENNIS CLUB CADRO**

Contatti	<p>Informazioni presso Rony Staffieri (maestro di tennis)</p> <p>☎ 079/240.03.24</p> <p>✉ Tennis Club Cadro, Strada dra Vall 2, 6968 Sonvico</p> <p>💻 www.tccadro.ch</p> <p>✉ ronys@sunrise.ch</p>
Breve descrizione	Il Tennis Club Cadro offre un'Accademia di Tennis per bambini e ragazzi dai 4 anni ai 20 anni.
Luogo	Via Dassone, 6950 Cadro (accanto al grottino e mini-golf)
Corsi e orari	Per iniziare, un'ora settimanale di tennis in piccoli gruppi (massimo 4 allievi) nel periodo scolastico. Le lezioni si svolgono negli orari dopo scuola, dal lunedì al venerdì e il sabato mattina. Durante le vacanze scolastiche estive vengono organizzati dei corsi settimanali.
Costi	<p><u>Tassa sociale annuale campi esterni</u> (per giocare al di fuori dei corsi):</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Speciale agonistica 5-12 anni: 90 CHF ▪ Fino a 18 anni: 160 CHF ▪ Studenti: 250 CHF ▪ Adulti: 400 CHF (primo anno 300 CHF) <p>Corsi (campi e lezioni 1 ora): dai 190 ai 390 CHF a seconda del periodo. Per la partecipazione ai corsi non è obbligatoria l'iscrizione al club.</p>

TENNIS CLUB CAMPO MARZIO

Contatti	<p>Informazioni presso Massimo Corecco (monitore)</p> <p>☎ 079/448.60.12</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 da inizio aprile a fine ottobre, con la possibilità di lezioni private o di gruppo.
Luogo	Viale Castagnola, 6900 Lugano
Corsi e orari	Contattare direttamente i responsabili.
Costi	<p><u>Lezioni</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Lezioni private: 40 CHF/ora (5-9 anni), 50 CHF/ora (10-18 anni) + affitto campo ▪ Lezioni a gruppi (3-4 persone): 20 CHF/ora (5-9 anni), 30 CHF/ora (10-18 anni) + affitto campo ▪ Corso intensivo (3-4 persone, lunedì-venerdì 1 ora/giorno): 150 CHF/settimana <p><u>Affitto campo</u>: 28 CHF/ora + eventualmente 3 CHF per l'illuminazione</p> <p><u>Abbonamento campi stagionale</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ < 18 anni: 150 CHF ▪ Studenti: 180 CHF ▪ Adulti: 450 CHF ▪ Sconti per coniugi e figli <p><u>Abbonamento campi 10 ore</u>: 140 CHF (< 18 anni, studenti e adulti)</p>

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 630, 6906 Lugano</p> <p>💻 www.tclido.ch</p> <p>✉ info@tclido.ch</p>
Breve descrizione	Il Tennis Club Lido Lugano offre una scuola di tennis per bambini e ragazzi dai 5 ai 16 anni.
Luogo	Viale Castagnola, 6900 Lugano (accanto al Lido e alla piscina coperta di Lugano)
Corsi e orari	<p>Il Tennis Club Lido Lugano propone 1 ora di tennis settimanale in piccoli gruppi (4-6 bambini) da settembre a giugno.</p> <p>Le lezioni si svolgono lunedì, martedì, giovedì o venerdì tra le 16.30 e le 18.30, mercoledì tra le 13.30 e le 18.30 o il sabato mattina tra le 9.00 e le 13.00. Durante le vacanze scolastiche estive vengono organizzati dei corsi intensivi.</p>
Costi	<p><u>Tassa sociale annuale</u> (per l'utilizzo dei campi, non obbligatoria per i corsi di tennis)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Fino a 14 anni: 570 CHF ▪ Junior fino a 18 anni e studenti con tessera fino a 28 anni: 740 CHF ▪ Attivo: 1250 CHF

	<p><u>Corsi</u>: tra i 750 e i 990 CHF in funzione delle ore di lezione sull'arco dell'anno (dalle 24 alle 32 ore). Sconti per il 2°/3° figlio, per una seconda lezione settimanale e per i soci</p> <p><u>Affitto campi per non soci</u>: 34 CHF/ora (estate) e 42 CHF/ora (inverno) + illuminazione 4CHF/ora</p>
--	--

TENNIS CLUB LUGANO 1903

Contatti	<p>Informazioni presso il segretariato</p> <p>☎ 079/731.79.13</p> <p>✉ Via Maraini 3, 6963 Lugano-Pregassona</p> <p>💻 www.tclugano1903.ch</p> <p>✉ segretariato@tclugano1903.ch o info@tclugano1903.ch</p>
Breve descrizione	Il Tennis Club Lugano 1903 organizza corsi di tennis per bambini dai 5 anni durante l'anno scolastico.
Luogo	Via Maraini 3, 6963 Lugano-Pregassona
Corsi e orari	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Corso autunnale (inizio settembre-fine ottobre): 1 ora a settimana il mercoledì tra le 13.30 e le 17.30, il sabato tra le 13.15 e le 16.15, o lunedì, martedì, giovedì, venerdì tra le 16.30 e le 18.30 e alcune ore serali ▪ Corso invernale (inizio novembre-fino dopo vacanze di Pasqua): 1 ora a settimana il mercoledì tra le 13.30 e le 17.30, il sabato tra le 13.15 e le 16.15, o lunedì, martedì, giovedì, venerdì gli tra le 16.30 e le 17.30 e alcune ore serali ▪ Corso primaverile (inizio aprile-fine giugno): 1 ora a settimana il mercoledì tra le 13.30 e le 17.30, o lunedì, martedì, giovedì, venerdì dalle 16.30 alle 18.30 <p>A dipendenza dell'occupazione dei campi è possibile allenarsi più di un'ora a settimana.</p>
Costi	<p><u>Tassa sociale stagionale</u> (per usufruire dei campi gratuitamente durante la stagione estiva e beneficiare di uno sconto nel periodo invernale)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Mini (< 10 anni): 100 CHF ▪ Juniores (< 19 anni): 180 CHF ▪ Adulti (> 19 anni): 490 CHF <p><u>Costo corsi ragazzi</u></p> <p>Il costo dei corsi è calcolato in base alle ore effettive previste: 25 CHF/ora (stagione estiva), 28 CHF/ora (stagione invernale). Per esempio corso 8 lezioni stagione estiva = 200 CHF</p> <p><u>Lezioni private</u> (da concordare direttamente con il maestro)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Stagione estiva: 60 CHF/ora (soci), 70 CHF/ora (non soci) ▪ Stagione invernale: 85 CHF/ora <p><u>Lezioni collettive</u> (da concordare direttamente con il maestro)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Stagione estiva: 75 CHF/ora (3 partecipanti), 80 CHF/ora (4 partecipanti) ▪ Stagione invernale: 90 CHF/ora (3 partecipanti), 100 CHF/ora (4 partecipanti)

TENNIS CLUB PRADELLO

Contatti	<p>Informazioni presso Francesco Crivelli (responsabile settore giovanile e coordinatore maestri e monitori convenzionati con il club)</p> <p>☎ 076/679.29.84 (dopo le 18.00) o 091/966.23.53 (lunedì chiuso)</p> <p>✉ CP 421, 6932 Breganzona</p> <p>💻 www.tcpradello.ch</p> <p>✉ info@tcpradello.ch</p>
Breve descrizione	Il Tennis Club Pradello propone sia lezioni private sia corsi di tennis a gruppi per bambini e ragazzi a partire dalle scuole elementari.
Luogo	Centro sportivo "Al Pradello", Via Pradello 8, 6932 Breganzona
Corsi e orari	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Corsi a gruppi: solitamente il mercoledì pomeriggio e/o il sabato mattina. ▪ Lezioni private: hanno la durata di un'ora. Terminata l'ora è possibile riservare la successiva in funzione della disponibilità del maestro e dei campi da tennis. <p>Per ulteriori dettagli contattare direttamente il coordinatore (Signor Crivelli).</p>
Costi	<p><u>Quota sociale</u> (per usufruire dei campi gratuitamente)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Bambini fino 10 anni: 20 CHF (residenti), 50 CHF (non residenti) ▪ Juniori fino 18 anni: 70 CHF (residenti), 100 CHF (non residenti) ▪ Giovani 19-25: 100 CHF (residenti), 160 CHF (non residenti) ▪ Adulti: 200 CHF (residenti), 250 CHF (non residenti) <p><u>Tassa d'adesione</u> (unica per nuovi soci): 20 CHF (residenti), 50 CHF (non residenti)</p> <p><u>Affitto campo</u>: 1 ora 20 CHF, 10 ore 90 CHF</p>

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

Contatti	Informazioni presso l'Associazione ✉ ATAL, CP 21, 6900 Lugano 🌐 www.atal-arco.ch ✉ info@atal-arco.ch
Breve descrizione	L'ATAL organizza corsi introduttivi di tiro con l'arco per bambini a partire dai 10 anni. Il materiale è messo a disposizione dall'associazione. A fine corso si può decidere se continuare ad esercitarsi al tiro con l'arco iscrivendosi all'Associazione.
Luogo	Palestra scuola comunale Besso e campo esterno Centro sportivo Valgersa, Savosa
Corsi e orari	Corso base principianti: 4 o 5 lezioni introduttive di 2 ore. I soci possono poi praticare il tiro con l'arco il venerdì sera presso la palestra di Besso e durante il resto della settimana presso il campo esterno di Savosa.
Costi	<u>Corso di tiro con l'arco</u> : 120 CHF (4 lezioni), 150 CHF (5 lezioni) <u>Quote sociali</u> ▪ Ragazzi (fino a 18 anni): 75 CHF/anno ▪ Adulti (dai 18 anni): 110 CHF/anno ▪ Famiglia (coniugi con figli fino a 18 anni): 195 CHF/anno

VELA, SCI NAUTICO**ASSOCIAZIONE VELA CERESIO**

Contatti	Informazioni presso l'associazione ✉ CP, 6918 Figino 🌐 www.velaceresio.ch ✉ segretario@velaceresio.ch
Breve descrizione	L'Associazione Vela Ceresio organizza corsi di vela per bambini a partire dai 10 anni (a condizione di saper nuotare).
Luogo	Pian Casoro, 6918 Figino
Corsi e orari	5 giornate di scuola vela tra maggio e giugno (eventuali date di recupero in agosto) per giovani dai 10 ai 20 anni. Per maggiori informazioni consultare il sito internet o contattare direttamente l'associazione.
Costi	<u>Tassa sociale</u> ▪ Giovani fino a 20 anni: 30 CHF ▪ Famiglia (genitori con figli): 100 CHF ▪ Adulti: 70 CHF <u>Scuola vela</u> (giovani fino a 20 anni): 150 CHF (non soci), 100 CHF (soci)

CIRCOLO VELICO LAGO DI LUGANO

Contatti	<p>Informazioni presso il circolo</p> <p>☎ 091/971.09.75 (segreteria) o 079/396.20.22</p> <p>✉ Via Foce 9, 6901 Lugano</p> <p>💻 www.cvll.ch</p> <p>✉ info@cvll.ch o scuolavela@cvll.ch</p>
Breve descrizione	Il Circolo Velico Lago di Lugano (CVLL) promuove 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	Corso principianti: 5 pomeriggi (13.30 – 17.00) tra giugno e settembre con la possibilità di scegliere tra diverse imbarcazioni.
Costi	<p><u>Quota sociale annuale</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Anatroccoli (6-11 anni): 45 CHF ▪ Giovani (12-15 anni) e juniori (16-20 anni): 85 CHF ▪ Attivi: 200 CHF ▪ + 65 CHF di contributo alla Federazione Svizzera della Vela <p><u>Corsi (5 pomeriggi)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Optimist (7-11 anni): 180 CHF ▪ Open Bic (da 9 anni), windsurf (da 8 anni), mini catamarano (8-12 anni): 200 CHF ▪ Mini catamarano (9-12 anni): 200 CHF ▪ Laser (da 12 anni) e violino (da 12 anni): giovani 160 CHF e adulti 250 CHF ▪ Cabinato (da 12 anni): 200 CHF

CLUB SCI NAUTICO CERESIO

Contatti	<p>Informazioni presso il club</p> <p>☎ 079/691.66.01</p> <p>✉ CP 515, 6902 Paradiso</p> <p>💻 www.scinautico.ch</p> <p>✉ sciare@scinautico.ch</p>
Breve descrizione	Il Club Sci Nautico Ceresio propone corsi per bambini a partire dai 4-5 anni di età (requisito: avere 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	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Membri junior (4-16 anni): 190 CHF (quota d'iscrizione + abbonamento da 1 ora. I successivi abbonamenti: 100 CHF) ▪ Sci nautico (non soci): 40 CHF/sciata (junior 4-16 anni), 50 CHF/sciata (adulti) ▪ Wakeboard (non soci): 35 CHF/sessione (junior 4-16 anni), 40 CHF/sessione (adulti)