



POSSIBILITÀ DI MOVIMENTO A GUDO E DINTORNI PER BAMBINI

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

Questo documento è stato preparato dai promotori del progetto e contiene indicazioni riguardanti alcune possibilità di praticare attività fisica a Gudo e dintorni. Le infrastrutture, le associazioni, le società, i club, ecc., sono stati selezionati in base al pubblico destinatario (offerte per bambini) e alla vicinanza al Comune di Gudo. Questo non vuole essere un documento esaustivo. Le informazioni sono state infatti raccolte a partire dai siti dei Comuni. Le indicazioni contenute sono allo stato del 1° aprile 2009.

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

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

Capo progetto: Antonella Branchi

Collaboratrici: Alessia Antonietti e Rubina Bianchetti

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

✉ Ufficio di promozione e di valutazione sanitaria, Via Orico 5, 6501 Bellinzona

💻 www.ti.ch/movimentoegusto

✉ dss-movimentoegusto@ti.ch

INDICE

▪ Meglio a piedi _____	3
▪ Gioventù e sport _____	3
▪ Infrastrutture sportive _____	3
○ Bagno Camping Isola (Gudo) _____	3
○ Campo da calcio di Gudo _____	4
○ Palestra comunale di Gudo _____	4
○ Parco giochi di Gudo _____	4
○ Centro Tennis Orion (Sementina) _____	4
○ Tennis Club Giubiasco _____	5
○ Centro sportivo di Bellinzona _____	5
○ Centro sportivo di Tenero _____	6
▪ Associazioni – Società – Club sportivi _____	6
○ Associazione Calcio Gudo (Audax) _____	6
○ Ginnastica genitore-bambino _____	7
○ Vis Nova Società Atletica _____	7
○ Società Federale di Ginnastica (Monte Carasso) _____	7
○ Athletik Club 90 _____	8
○ Ju-Jitsu Club Giubiasco _____	8
○ Scuderia al piano _____	8
○ Tennis Club Giubiasco _____	9
○ Club di Pattinaggio Bellinzona _____	9
○ G & B Volley _____	10
○ Karate Club Bellinzona _____	10
○ Pallacanestro Bellinzona _____	10
○ Sci Club Dal Umbrela _____	11
○ Sci e Snowboard Club Bellinzona _____	11
○ Sport Twirling Baton Club Bellinzona _____	11
○ Ticino unihockey (Bellinzona) _____	12
○ Gruppo Canoisti Ticinesi (Kayak) _____	12
▪ Percorsi vita _____	13
▪ Percorsi podistici a partire dal comune di Gudo _____	14
▪ Escursioni a partire dal comune di Gudo _____	13
▪ Altre escursioni _____	15
▪ Percorsi ciclabili _____	16
▪ Altre opportunità _____	16

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

Cancelleria comunale

☎ Telefono: 091/850.50.40 – Fax: 091/850.50.42

✉ 6515 Gudo

💻 www.gudo.ch

✉ comune@gudo.ch

Orari sportello: lunedì e giovedì – 15.30-17.30

martedì, mercoledì e venerdì – 10.00-12.00

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, 6501 Bellinzona 💻 www.ti.ch/gs - http://www.jugendundsport.ch/internet/js/it/home.html ✉ decs-gs@ti.ch




Infrastrutture sportive

BAGNO CAMPING ISOLA (GUDO)




Contatti	Informazioni presso il Camping Isola ☎ 091/859.32.44 💻 www.eurocampings.it/it/europa/svizzera/canton-ticino/campeggio-isola-107765 ✉ isola@ticino.com
Luogo	6515 Gudo
Breve descrizione	Il camping offre una piscina aperta al pubblico fra la prima settimana di maggio e fine settembre (il periodo può variare a seconda delle condizioni meteorologiche). La

	piscina è aperta tutti i giorni dalle 09.00 alle 20.00.
Costi	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Bambini fino ai 2 anni: gratis ▪ Bambini/ragazzi dai 2 ai 14 anni: 6 CHF ▪ Adulti: 7 CHF ▪ Abbonamenti: <ul style="list-style-type: none"> ○ 10 entrate (fino ai 14 anni 48 CHF, adulti 56 CHF) ○ Abbonamenti stagionali (fino ai 14 anni 190 CHF, adulti 210 CHF)




CAMPO DA CALCIO DI GUDO

Contatti	Informazioni presso la cancelleria comunale del comune di Gudo  091/850.50.40  www.gudo.ch  comune@gudo.ch
Luogo	6515 Gudo
Costi	È possibile usufruire del campo da calcio su richiesta (privati, associazioni, società ecc.), con formulario scaricabile dal sito Internet del comune di Gudo oppure contattando direttamente la cancelleria comunale. Il costo è di circa 500 CHF per ogni riservazione.



PALESTRA COMUNALE DI GUDO

Contatti	Informazioni presso la cancelleria comunale del comune di Gudo  091/850.50.40  www.gudo.ch  comune@gudo.ch
Luogo	Centro civico comunale, 6515 Gudo
Costi	È possibile usufruire della palestra su richiesta, con formulario scaricabile dal sito Internet del comune di Gudo oppure contattando direttamente la cancelleria comunale. Il costo è di 30 CHF/ora

PARCO GIOCHI DI GUDO

Contatti	Informazioni presso la cancelleria comunale del comune di Gudo  091/850.50.40  www.gudo.ch  comune@gudo.ch
Luogo	6515 Gudo
Breve descrizione	Parco giochi con un grande spazio verde dove i bambini e i ragazzi possono giocare liberamente.
Costi	Accesso libero

CENTRO TENNIS ORION (SEMENTINA)

Contatti	Informazioni presso il Centro Orion (Bar)  091/857.57.17  Via al Ticino 38, 6514 Sementina
Luogo	Via al Ticino 38, 6514 Sementina
Breve descrizione	Il Centro Tennis Orion mette a disposizione campi da tennis coperti durante tutto l'anno.
Costi	Le tariffe dei campi variano a dipendenza degli orari: <ul style="list-style-type: none"> ▪ mattino: campo a 30 CHF/ora

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ dalle 12.15 alle 17.15: campo a 34 CHF/ora ▪ dalle 17.15 alle 22.15: campo a 38 CHF/ora (luce: 4 CHF supplementari)
--	--

TENNIS CLUB GIUBIASCO





Contatti	Informazioni presso il Tennis Club Giubiasco ☎ 091/857.68.19 ✉ Strada dello stadio, 6512 Giubiasco 💻 www.tcgiubiasco.ch
Luogo	Strada dello stadio, 6512 Giubiasco (Centro sportivo)
Breve descrizione	Campi di terra rossa aperti da aprile a ottobre
Costi	Tariffe per gli ospiti: campo a 24 CHF/ora

CENTRO SPORTIVO DI BELLINZONA

Contatti	Informazioni presso il Centro sportivo di Bellinzona ☎ 091/821.41.40 ✉ Via Brunari, CP 1203, 6501 Bellinzona 💻 www.bellinzona.ch/csb/i/default.htm ✉ csb@bellinzona.ch
Luogo	Via Brunari, 6501 Bellinzona
Breve descrizione	Il Centro sportivo di Bellinzona con le sue infrastrutture permette di praticare un'attività fisica sia d'estate (piscine del bagno pubblico), sia d'inverno (piscina coperta e piste di ghiaccio) <ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>Piscina coperta</u> (Via Brunari) aperta da metà settembre a metà maggio. Orari di apertura: <ul style="list-style-type: none"> ○ Lunedì (7:00 – 9.00 per abbonati) fino alle 20.30, ○ Martedì: 10.00 – 18.00 ○ mercoledì: 10.00 – 20.30 ○ Giovedì: 10.00 – 20.00 ○ Venerdì: 9.00 – 20.00 ○ Sabato, domenica: 10.00 – 18.00 ▪ <u>Piscina all'aperto</u> (Via Mirasole) (☎ diretto: 091/825.73.34) aperta dal 16 maggio 2009 fino a circa metà settembre (a dipendenza delle condizioni meteorologiche). Orari di apertura: <ul style="list-style-type: none"> ○ Bassa stagione (da metà maggio a metà giugno e da fine agosto a metà settembre) dalle 10.00 alle 18.30 ○ Media stagione 10.00-19.30 ○ Alta stagione (da metà giugno a fine agosto): dalle 09.00 alle 19.30 ▪ <u>Pista di pattinaggio scoperta</u> (Via Mirasole) aperta al pubblico da inizio novembre a fine febbraio (a dipendenza delle condizioni meteorologiche). Orari di apertura: <ul style="list-style-type: none"> ○ Mercoledì: 14.00 – 17.00 ○ Venerdì: 20.00 – 22.00 ○ Sabato e domenica: 10.00 – 11.50 e 14.00 – 17.00 <p><u>Pista di pattinaggio coperta</u> (Via Brunari) riservata a pattinaggio artistico e hockey su ghiaccio.</p>


Costi	Tariffe per tutte piscina coperta e pista ghiaccio:					
	Domiciliati a Bellinzona e Gnosca			Non domiciliati		
	Adulti	Ragazzi (fino ai 18 anni)	Bambini (fino ai 5 anni)	Adulti	Ragazzi (fino ai 18 anni)	Bambini (fino ai 5 anni)
Entrata singola	6 CHF	4 CHF	1 CHF	10 CHF	6 CHF	2 CHF Bagno pubblico: 1 CHF
10 entrate	54 CHF	36 CHF	9 CHF	90 CHF	54 CHF	18 CHF
20 entrate	105 CHF	72 CHF	18 CHF	175 CHF	105 CHF	35 CHF
Stagionale piscina	210 CHF	140 CHF	35 CHF	350 CHF	210 CHF	70 CHF
Stagionale pista	150 CHF	100 CHF	25 CHF	250 CHF	150 CHF	50 CHF



CENTRO SPORTIVO DI TENERO

Contatti	Informazioni presso il Centro sportivo di Tenero  091/735.61.11  Via Brere, 6598 Tenero  http://www.cstenero.ch/index.php?node=242&lng=5&rif=6619dff6d  cstenero@baspo.admin.ch
Luogo	Via Brere, 6598 Tenero
Breve descrizione	Il Centro Sportivo di Tenero offre a moltissime società, scuole, associazioni, ecc. l'opportunità di potersi allenare nelle sue infrastrutture. Inoltre, mette a disposizione di tutto il pubblico la possibilità di: <ul style="list-style-type: none"> ▪ effettuare jogging sull'anello della pista finlandese (1 km), sulla pista d'atletica o correndo attorno ai prati del Centro Sportivo (circa 2 km). Questa attività non esige nessuna riservazione. ▪ usufruire della piscina coperta in alcune fasce orarie da circa fine settembre fino a metà aprile. Orari: <ul style="list-style-type: none"> ○ lunedì: 11.00 – 13.30 ○ martedì: 10.00 – 13.30 ○ mercoledì: 11.00 – 13.30 ○ giovedì: 10.00 – 13.30 ○ venerdì: 11.00 – 13.030
Costi	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Jogging: gratuito ▪ Piscina coperta: <ul style="list-style-type: none"> ○ Entrate singole: giovani (<16 anni) 5 CHF; adulti 9 CHF ○ Biglietto 10 entrate: giovani 40 CHF; adulti 80 CHF ○ Abbonamento stagionale: giovani 100 CHF; adulti 200 CHF I biglietti sono in vendita presso la ricezione del Centro Sportivo di Tenero dalle 8.00 -18.00 e presso il Bar Gottardo (ubicato nel Centro Sportivo).




Associazioni – Società – Club sportivi

ASSOCIAZIONE CALCIO GUDO (AUDAX)





Contatti	Informazioni presso Kathy Frolli  079/621.31.02
-----------------	---

	 www.audaxgudo.ch  froll@bluewin.ch
Breve descrizione	Allenamenti di calcio per bambini a partire dai 4 anni
Luogo	Campo di calcio di Gudo
Corsi e orari	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Scuola di calcio per bambini dai 4 ai 9 anni: <ul style="list-style-type: none"> ○ Mercoledì: 15.00 – 16.30 (durante il periodo invernale allenamenti in palestra) ▪ A partire dai 9 anni: <ul style="list-style-type: none"> ○ Lunedì e mercoledì: 17.00 – 18.30 (più la partita del sabato mattina)
Costi	Tassa sociale: 50 CHF/anno

GINNASTICA GENITORE – BAMBINO

Contatti	Informazioni presso la Cancelleria comunale del comune di Gudo  091/850.50.40  www.gudo.ch  comune@gudo.ch
Breve descrizione	Ginnastica genitore e bambino organizzata dall'Assemblea genitori. È un'attività gratuita per genitori (mamme o papà) con i propri bambini/e (età: preasilo).
Luogo	Palestra del centro civico comunale.
Corsi e orari	<ul style="list-style-type: none"> ▪ lunedì dalle 9.30 alle 11.30.
Costi	Gratuito

VIS NOVA SOCIETÀ ATLETICA

Contatti	Informazioni presso Pierluigi Paioni  091/858.18.65  6594 Contone  www.visnova.ch  info@visnova.ch
Breve descrizione	La Vis Nova società atletica propone attività di "Sport per tutti" e attività agonistiche.
Luogo	Palestre comunali di Cugnasco – Gerra Piano, Contone e Tenero. La palestra varia a dipendenza dell'attività, cfr. "Corsi e orari"
Corsi e orari	<ul style="list-style-type: none"> ▪ "Sport per tutti": <ul style="list-style-type: none"> ○ Madre-bambino (3 - 5 anni): Lunedì 16.30 – 17.30 (Luogo: Palestra di Cugnasco – Gerra Piano) ○ Scolari (1° - 3° elementare): Giovedì 16.15 - 17.15 (Luogo: Palestra di Cugnasco – Gerra Piano) ○ Scolari (4° - 5° elementare): Mercoledì 17.00 – 18.30 (Luogo: Palestra di Contone) ▪ Gruppo Preatletica (nati nel 1996 – 1997): Mercoledì 17.00 – 18.30 e sabato 9.30 – 11.30 (Luogo: Palestre di Contone e Tenero)
Costi	Tasse sociali annuali: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Scolari fino ai 13 anni: 30 CHF ▪ Adulti: 50 CHF ▪ Gruppo atletico: 70 CHF (50 CHF fino a 15 anni)

SOCIETÀ FEDERALE DI GINNASTICA (MONTE CARASSO)

Contatti	Informazioni presso Domingo Gomez
-----------------	-----------------------------------

	☎ 079/330.31.13 ✉ domingo.gomez@suntis.ch
Breve descrizione	Società sportiva che offre a persone di tutte le età numerose attività sportive.
Luogo	Palestra comunale di Monte Carasso
Corsi e orari	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Genitore-bambino: ginnastica per mamma o papà con i propri bambini/e nati tra il 2003 e il 2005. Martedì: 16.30 – 17.30 ▪ Ginnastica infantile: ginnastica e divertimento per i bambini/e nati nel 2002 e 2003. Giovedì: 17.00 – 18.00 ▪ Attrezzistica (test 1-2, principianti): mercoledì: 17.30 – 19.30 ▪ Attrezzistica (test 3-7, avanzati): lunedì, mercoledì, venerdì: 17.30 – 19.30 ▪ Ginnastica ritmica: “Alunne B” per ragazze nate tra il 1994 e il 1997 (compresi) e “attive” per ragazze nate prima del 1995. martedì: 17.30 – 19.00 ▪ Mini Volley: pallavolo per bambini/e nati dal 1997 al 2001 (compresi). giovedì: 20.00-21.30 ▪ Camminata sportiva: per tutti con qualsiasi tempo. Ritrovo davanti alla chiesa di Monte Carasso. Mercoledì: 9.00 – 10.00 <p>Iscrizioni: direttamente ai monitori presentandosi in palestra negli orari indicati.</p>
Costi	60 o 100 CHF/anno secondo le attività (camminata sportiva 40 CHF/anno)

ATHLETIK CLUB 90





Contatti	Informazioni presso Centro Fitness Athletik Club 90 ☎ 091/857.65.57 ✉ Via Pobbia, 6514 Sementina 💻 www.athletikclub90.ch ✉ info@athletikclub90.ch
Breve descrizione	Athletik Club 90, oltre a diversi corsi per adulti, offre un corso per bambini/e e ragazzi/e tra i 6 e i 16 anni di danza Hip Hop e ragga Jam (Hip Hop Kid's).
Luogo	Centro Fitness Athletik Club 90, Via Pobbia, 6514 Sementina
Corsi e orari	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Hip Hop Kid's: mercoledì pomeriggio <ul style="list-style-type: none"> ○ Principianti: 14.00 – 15.00 ○ Medi: 15.00 – 16.00 ○ Avanzati: 16.15 – 17.15
Costi	Corso Hip Hop Kid's: 350 CHF/anno

JU-JITSU CLUB GIUBIASCO




Contatti	Informazioni presso Mario Sgroi ☎ 091/826.13.60 ✉ Via ai Saleggi 33, 6500 Bellinzona ✉ info@ju-jitsu-giubiasco.ch
Luogo	Palestra Dr. Ulrico Kaeppli
Corsi e orari	Martedì e giovedì dalle 19.00 alle 21.00
Breve descrizione	Corsi di ju-jitsu per ragazzi a partire da 14 anni. Per ulteriori informazioni contattare direttamente la persona responsabile.

SCUDERIA AL PIANO




Contatti	Informazioni presso il team
-----------------	-----------------------------

	 091/857.15.12 – 079/428.52.87 – 079/620.42.42  Strada delle Gaggiolo 5, 6512 Giubiasco  www.teamcrotta.com  scuderiaalpiano@bluewin.ch
Breve descrizione	La scuderia offre lezioni di equitazione per principianti e iniziati, così come dei corsi per l'ottenimento del brevetto di cavaliere.
Luogo	Strada delle Gaggiolo 5, 6512 Giubiasco
Corsi e orari	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Lezioni di equitazione per ragazzi dai 7 anni ▪ Dai 5-6 anni è possibile un primo approccio con il cavallo con mezz'ora di longe (piccoli esercizi di ginnastica e equilibrio sul cavallo) ▪ Vacanze in scuderia (luglio) per ragazzi dai 7 ai 14 anni con attività di equitazione e ricreative
Costi	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Contattare il team




TENNIS CLUB GIUBIASCO

Contatti	Informazioni presso il Tennis Club Giubiasco  091/857.68.19  Strada dello stadio, 6512 Giubiasco  www.tcgiubiasco.ch
Luogo	Strada dello stadio, 6512 Giubiasco (Centro sportivo)
Breve descrizione	Campi di terra rossa aperti da aprile a ottobre
Costi	Tariffe per gli ospiti: campo a 24 CHF/ora

CLUB DI PATTINAGGIO BELLINZONA

Contatti	Informazioni presso il Club  091/826.16.65  www.pattinaggiobellinzona.ch  pattinaggio.cpb@gmail.com
Breve descrizione	Offerta di corsi durante tutta la stagione invernale (da ottobre a marzo) per bambini/e a partire dai 3 anni.
Luogo	Centro sportivo Bellinzona, Via Brunari, 6500 Bellinzona
Corsi e orari	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Corso pulcini (per bambini/e in età di asilo): <ul style="list-style-type: none"> ○ martedì e giovedì: 16.00 – 16.40 ▪ Corso bambini e teenagers (a partire dalla 1° elementare): <ul style="list-style-type: none"> ○ mercoledì e sabato: 13.20 – 14.00 per tutta la stagione
Costi	<ul style="list-style-type: none"> ▪ per tutta la stagione: 250 CHF e per tutte le età

G & B VOLLEY

Contatti	Informazioni presso Goricanec Orest (presidente)  079/444 0701  www.volleygiubiasco.ch/inde.htm  info@volleygiubiasco.ch
Breve descrizione	Allenamenti di pallavolo (mini volley) per bambini/e a partire dagli 8 anni (eventualmente prima a dipendenza della capacità del bambino)
Luogo	Scuole medie Giubiasco – 1 via Fabrizia – 6512 Giubiasco
Corsi e orari	Due allenamenti alla settimana: <ul style="list-style-type: none"> ▪ mercoledì: 16.30 – 17.45 ▪ venerdì: 16.30 – 17.45

	<i>Dopo le vacanze di Pasqua e prima di metà giugno verranno offerti degli allenamenti gratuiti. Le date precise saranno pubblicate sul sito www.volleygiubiasco.ch</i>
Costi	200 CHF/anno

KARATE CLUB BELLINZONA

Contatti	Informazioni presso Giuseppe Vaghi ☎ 091/880.60.65 – 079/685.54.05 💻 www.karatebzona.ch ✉ karatebzona@ticino.com
Breve descrizione	Il Karate Club di Bellinzona offre corsi di karatè per bambini/e a partire dai 7 anni. Le iscrizioni ai corsi possono essere fatte direttamente in palestra.
Luogo	Palestra scuola CPC, Via Vallone 29, 6500 Bellinzona Palestra scuola elementari Semine, 6500 Bellinzona
Corsi e orari	I corsi per ragazzi (dai 7 ai 14 anni) si svolgono: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Lunedì: 18.30 – 20.00 (Luogo: Palestra scuola CPC) ▪ Mercoledì: 19.00 – 21.30 (Luogo: Palestra scuola elementari Semine) Informazioni sui corsi per adulti (dai 14 anni oppure da cintura blu) sono disponibili sul sito Internet.
Costi	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Fino a 14 anni: 160 CHF/anno ▪ Junior (studenti): 210 CHF/anno ▪ Adulti: 440 CHF/anno

PALLACANESTRO BELLINZONA




Contatti	Informazioni presso Vincenzo Lacalamita ☎ 076/683.05.49 💻 www.bellinzonabasket.ch ✉ vincenzo.lacalamita@gmail.com
Breve descrizione	Società che propone quotidianamente allenamenti di pallacanestro per le varie categorie (per bambini/e a partire dal settimo anno di età).
Luogo	Palasport, Via Bramantino, 6500 Bellinzona
Corsi e orari	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Cuccioli U8: <ul style="list-style-type: none"> ○ Mercoledì: 15.30 – 17.00 ○ Partite: il sabato a partire da febbraio (non tutte le settimane) ▪ Pulcini U10: <ul style="list-style-type: none"> ○ Martedì, mercoledì: 16.00- 17.30 e venerdì: 17.00 – 18.30 ○ Partite: il sabato a partire da ottobre (ogni 2 settimane)
Costi	Tassa sociale annuale (varia ogni anno a dipendenza del materiale fornito) <ul style="list-style-type: none"> ▪ Cuccioli: circa 100 CHF (compresa una borsa, una maglietta e ev. altri gadget) ▪ Pulcini: circa 120 CHF (compresa una borsa, una maglietta e ev. altri gadget)

SCI CLUB DAL UMBRELA





Contatti	Informazioni presso Nicola Valerio ☎ 076/563.41.42 ✉ Sci club dal umbrella – c.p. 2534 – 6500 Bellinzona 1 💻 www.scdu.ch ✉ infoscd@gmail.com
Breve descrizione	Lo Sci Club dal Umbrella è una società sportiva che vuole promuovere la

	conoscenza della pratica dello sci, snowboard e altre pratiche sportive.
Corsi e orari	Organizzazione annuale di tre giorni di sci per ragazzi dai 6 ai 16 anni durante le vacanze di Carnevale. Le iscrizioni possono essere effettuate on-line al sito dello Sci Club: www.scdub.ch
Costi	210 CHF per i tre giorni





SCI E SNOWBOARD CLUB BELLINZONA

Contatti	Informazioni presso Alberto Casari  091/863.41.20 – 079/469.63.17  www.sscbellinzona.ch/  info@sscb.ch
Breve descrizione	Lo Sci e Snowboard Club Bellinzona é una società che offre attività di sci alpino e di snowboard per tutti coloro che desiderano avvicinarsi a queste discipline.
Luogo	Varia a dipendenza delle attività
Corsi e orari	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Corsi e uscite durante il periodo invernale ▪ Per ragazzi dai 8 ai 17 anni: settimana sulla neve durante le vacanze di Natale. Costo (tutto compreso): dagli 8 ai 12 anni: 365 CHF (se domiciliati a Bellinzona 345 CHF), dai 13 ai 17 anni: 395 CHF (se domiciliati a Bellinzona 375 CHF)
Costi	Tassa sociale: <ul style="list-style-type: none"> ▪ fino a 14 anni: 20 CHF ▪ dai 15 ai 18 anni: 30 CHF ▪ adulti (da 19 anni): 40 CHF Le singole uscite vengono pagate separatamente (i prezzi sono disponibili sul sito Internet)






SPORT TWIRLING BATON CLUB BELLINZONA

Contatti	Informazioni presso Massimo Ostini  091/826.39.44 (privato M.Ostini)  cp 2642, 6501 Bellinzona  http://www.twirlingbellinzona.ch/  info@twirlingbellinzona.ch
Breve descrizione	Lo Sport Twirling Baton Club Bellinzona offre una pratica sportiva il cui attrezzo principale è il bastone. Il twirling non è altro che ginnastica ritmica, con l'utilizzo del bastone. Questo sport è adatto a bambini/e dai 5 anni in su.
Luogo	Palestra Scuole elementare , Arbedo Palestra Scuola medie 2, Bellinzona Palestra Liceo,/Palasport Via F. Chiesa 2, 6500 Bellinzona
Corsi e orari	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Scuola twirling: <ul style="list-style-type: none"> ○ Martedì: 17.00 – 18.30 presso la palestra scuole Semine ▪ Benjamine/Cadettei: <ul style="list-style-type: none"> ○ Martedì, giovedì : 17.30 – 19.30 presso la palestra scuole medie 2, Bellinzona ▪ Junior : <ul style="list-style-type: none"> ○ Martedì, giovedì : 19.30 – 22.00 presso la palestra Scuola medie 2, Bellinzona
Costi	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Corso bambini 5 - 7 anni (una volta a settimana): 100 CHF/anno ▪ Corso bambini 7 - 11 anni (due volte a settimana): 150 CHF/anno ▪ Corso ragazzi 12 - 16 anni (due volte a settimana): 200 CHF/anno

TICINO UNIHOCKEY (BELLINZONA)

Contatti	Informazioni presso:  michele.pancera@ticinounihockey.ch per informazione Junior C, D e U16  Ticino unihockey, CP 2751, 6501 Bellinzona  www.ticinounihockey.ch  info@ticinounihockey.ch
Breve descrizione	Ticino unihockey propone degli allenamenti di unihockey per bambini/e a partire circa dai 8 anni.
Luogo	Palestra delle Scuole Medie 1, Via Lavizzari 3, 6500 Bellinzona Palestra Scuola d'Arti e Mestieri, Viale Franscini 25, 6500 Bellinzona
Corsi e orari	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Juniori C (classi di età 1999-2000) <ul style="list-style-type: none"> ○ Martedì: 18.00 – 19.15 presso la palestra delle scuole Medie 1 ○ Giovedì: 17.45 – 19.00 presso la palestra Scuola d'Arti e Mestieri ▪ Juniori D (classi di età 2001-2004) <ul style="list-style-type: none"> ○ Martedì: 19.00 – 20.15 presso la palestra delle scuole Medie 1 ○ Giovedì: 17.45 – 19.15 presso la palestra Scuola d'Arti e Mestieri ▪ Juniori U16 (classi di età 1997 - 1999) <ul style="list-style-type: none"> ○ Lunedì: 17.45 – 19.15 presso la palestra Scuola d'Arti e Mestieri ○ Mercoledì: 19.15 – 20.45 presso la palestra Liceo Bellinzona
Costi	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Tassa sociale: 130 CHF/anno

GRUPPO CANOISTI TICINESI (KAYAK)

Contatti	Informazioni presso Ivo Galbusera  mago.gi@sunrise.ch (Ivo Galbusera)  078/605.40.05 (Ivo Galbusera)  Gruppo Canoisti Ticinesi C p 270 – 6500 Bellinzona5  www.canoa.ch  info@canoa.ch
Breve descrizione	Corsi di iniziazione al kayak per ragazzi a partire da circa 12 anni.
Luogo	Centro Sportivo di Tenero, Via Brere, 6598 Tenero
Corsi e orari	Le date dei corsi sono comunicate agli iscritti successivamente.
Costi	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Fino a 18 anni, studenti e AVS: 50 CHF ▪ Socio attivo: 80 CHF ▪ Famiglie: 100 CHF

Percorsi vita

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

- **Bellinzona** (→ distanza da Gudo: 6 km)
 - Nome della località, della foresta: golena sinistra del Ticino
 - Punto di partenza: Ponte Torretta
 - Lunghezza: 2,6 km
 - Dislivello: 10 m

- **Tenero** (→ *distanza da Gudo: 10 km*)
 - Nome della località, della foresta: Brere
 - Punto di partenza: Ponte dei pomodori
 - Lunghezza: 1,6 km
 - Dislivello: 20 m

- **Lumino** (→ *distanza da Gudo: 12 km*)
 - Nome della località, della foresta: Bassa
 - Punto di partenza: Ponte di Bassa
 - Lunghezza: 2,3 km
 - Dislivello: 120 m

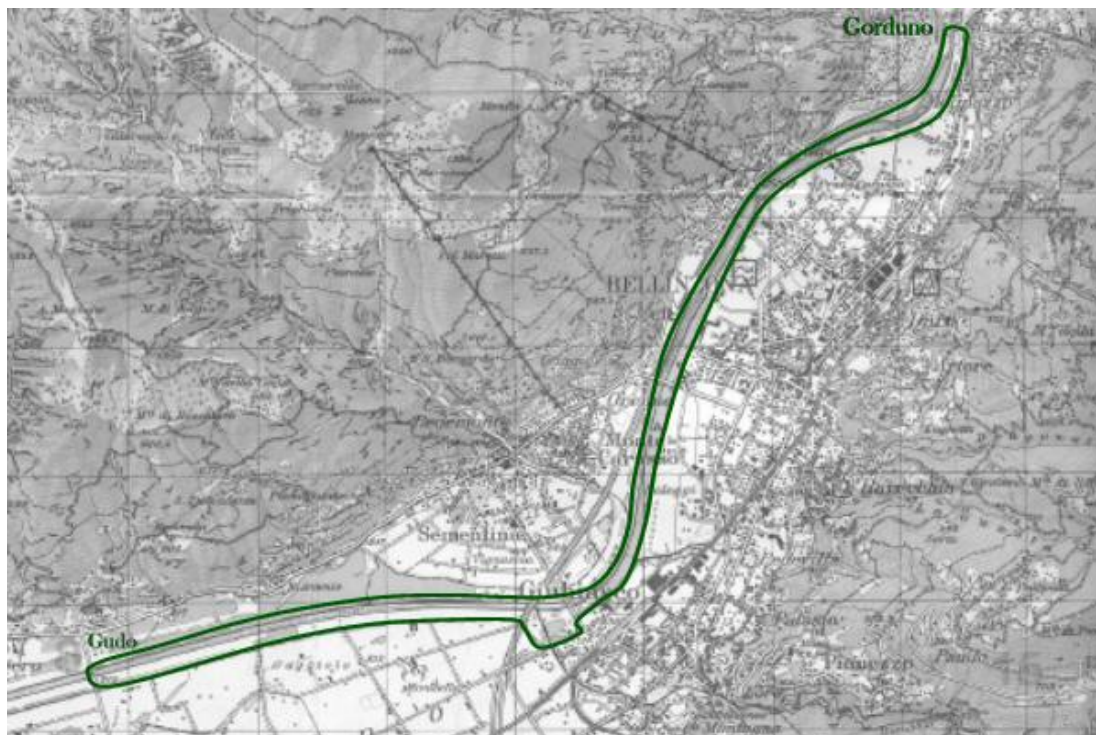
- **Locarno** (→ *distanza da Gudo: 13 km*)
 - Nome della località, della foresta: Bolla grande
 - Punto di partenza: Lido
 - Lunghezza: 1,5 km
 - Dislivello: 0 m

Percorsi podistici a partire dal comune di Gudo

Percorso podistico Gudo-Gorduno-Gudo:

sentiero pedestre di 22 km che segue le sponde del fiume Ticino. È perfetto per gli amanti del jogging e per chi volesse fare una camminata all'aria aperta. È un percorso ideale anche per bambini e famiglie.

Ulteriori dettagli ottenibili presso la cancelleria comunale del comune di Gudo o su www.gudo.ch/Turismo/percorsi.htm.



Escursioni a partire dal comune di Gudo

Escursione 1: Progero-Boscaloro-Sementina

Percorso della durata di 2h30 che porta da Progero (232 m) a Boscaloro (1000 m), per poi ridiscendere verso Sementina (260 m). È un'escursione adatta anche ai bambini, ma dipende dalla capacità di ognuno.

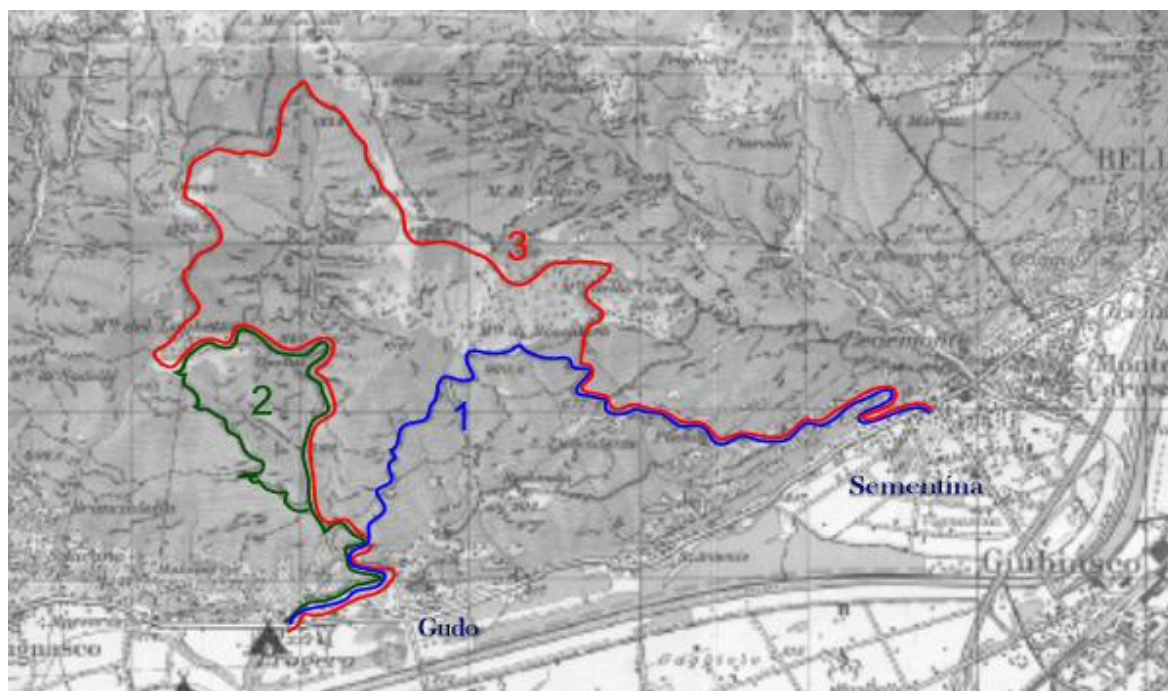
Escursione 2: Progero-Caslitt-Monti di Laghetto-Progero

Percorso della durata di 2h20 che da Progero (232 m) porta a Caslitt (840 m), ai Monti di Laghetto (1100 m) e ancora a Progero. È un'escursione adatta anche ai bambini, ma dipende dalla capacità di ognuno.

Escursione 3: Progero-Monti di Laghetto-Alpe d'Orino-Alpe Rognone-Monti della Costa-Sementina

Percorso della durata di 5h10 che da Progero porta a salire verso i Monti di Laghetto (1100 m), l'Alpe d'Orino (1400 m), l'Alpe Rognone (1463 m), per poi ridiscendere verso i Monti della Costa (989 m) e Sementina (260 m). È un'escursione piuttosto impegnativa, ma bambini allenati possono svolgerla senza problemi.

Ulteriori dettagli ottenibili presso la cancelleria comunale del comune di Gudo o su <http://www.gudo.ch/index.php?node=330&lng=1&rif=666bd85737>






Altre escursioni

▪ Escursione: Mornera – Monda – Belcorte – Piantina – Mornera

Percorso della durata di circa 2h50 che porta da Mornera a Monda, Belcorte e Piantina per poi tornare a Mornera. I metri di dislivello sono 398 e la distanza è di circa 5 km.

Maggiori informazioni sul sito <http://www.ticino.ch/it/tours/details/Mornera-Monda-Belcorte-Piantina-Mornera/105730.html?listIndex=2¤tPage=1&backlink=f9f21314-8157-4fd5-83af-43b2ac454781>

Per raggiungere Mornera si può utilizzare la funivia Monte Carasso-Mornera.

Contatti	Informazioni presso la funivia			
		091/825.81.88 – 079/350.33.81		
		www.mornera.ch		
		info@mornera.ch		
Costi	Tariffe funivia:			
		Monte Carasso – Mornera	Monte Carasso - Piantina	Monte Carasso – Curzutt/S.Bernardo
	Adulti	18 CHF	12 CHF	7 CHF
	Ragazzi (6-18 anni)	9 CHF	6 CHF	5 CHF
	Bambini 0-5 anni	Gratis	gratis	gratis

▪ **Escursione: San Bernardo nel castagneto sulla Mornera**

Percorso della durata di 2h50 che parte da Monte Carasso. Lungo il tragitto si raggiunge il Monastero delle Agostiniane, la Chiesa della Santa Trinità e la Capella San Bernardo. Si prosegue poi verso Curzutt per infine tornare a Monte Carasso. Il percorso ha 395 metri di dislivello su un tragitto di circa 5 km. Il periodo più indicato per svolgere questa escursione è tra settembre e novembre.

Ulteriori informazioni possono essere trovate sul sito: <http://www.ticino.ch/it/tours/details/San-Bernardo-nel-castagneto-sulla-Mornera/105912.html?listIndex=1¤tPage=1&backlink=f9f21314-8157-4fd5-83af-43b2ac454781>

- Nei pressi del Lago Maggiore e in Valle Verzasca è possibile effettuare altre escursioni.

Ulteriori informazioni sono ottenibili presso l'Ufficio turistico Tenero e Valle Verzasca (091/745.16.61) o sul sito Internet: www.verzasca-tourism.ch/it/70/escursionismo.aspx

Percorsi ciclabili

Percorso ciclistico Gudo-Gordola-Gudo:

percorso ciclistico ideale anche per le famiglie. Lungo 18 km e con un dislivello di 160 m, si snoda su strade secondarie lontane dal traffico. Il percorso è immerso nel verde e permette di raggiungere diversi punti panoramici.

Ulteriori dettagli ottenibili presso la cancelleria comunale del comune di Gudo


Percorso ciclistico Bellinzona-Locarno-Ascona:

percorso ciclistico adatto anche alle famiglie, si snoda lungo il Piano di Magadino lungo un tratto pianeggiante. Il percorso è lungo 30 km con un dislivello di 75 m, percorribili in circa 1 h 30 min – 2 h 30 min.

Ulteriori dettagli ottenibili su <http://www.bellinzonaturismo.ch/it/sport-e-tempo-libero/bike-mountain-bike/bellinzona-ascona.aspx>

Altre opportunità

PARCO AVVENTURA DI GORDOLA

Contatti	Informazioni presso Paolo Giovannini		
		091/745.22.28	

	✉ Via Tratto di Fondo 2a, CP 45, 6596 Gordola 💻 www.parcoavventura.ch
Breve descrizione	Parco acrobatico sospeso nell'aria che permette agli utenti di seguire in sicurezza un tragitto tra gli alberi utilizzando cavi, piattaforme aeree e corde.
Luogo	Via Tratto di fondo 42, 6596 Gordola (vicino campo sportivo)
Orari	<ul style="list-style-type: none">▪ Aprile-giugno: apertura solo sabato e domenica nella fascia oraria 10.00 – 17.00 (eccezione settimana di Pasqua, aperto tutti i giorni dalle 10.30 alle 17.00)▪ Luglio-agosto: aperto tutti i giorni nella fascia oraria 9.30 – 18.00▪ Settembre: apertura solo sabato e domenica nella fascia oraria 10.00 – 17.00▪ Prima metà di ottobre: aperto tutti i giorni nella fascia oraria 10.00 – 17.00▪ Novembre-marzo: apertura solo in caso di prenotazione da parte di gruppi
Costi	<ul style="list-style-type: none">▪ Bambini (a partire da 120 cm di altezza): 12 CHF▪ Ragazzi (fino ai 16 anni): 20 CHF▪ Adulti: 25 CHF