



## POSSIBILITÀ DI MOVIMENTO A MONTE CARASSO 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 Monte Carasso 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 Monte Carasso. 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 11 maggio 2009.

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

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

**Capo progetto:** Antonella Branchi

**Collaboratrici:** Alessia Antonietti e Rubina Bianchetti

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

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

💻 [www.ti.ch/movimentoegusto](http://www.ti.ch/movimentoegusto)

✉ [dss-movimentoegusto@ti.ch](mailto:dss-movimentoegusto@ti.ch)

## **INDICE**

▪ <b>Meglio a piedi</b>	<b>3</b>
▪ <b>Gioventù e sport</b>	<b>3</b>
▪ <b>Infrastrutture sportive</b>	<b>4</b>
○ Campo Sportivo al Ram (Monte Carasso)	4
○ Parchi Giochi	4
○ Centro Tennis Orion (Sementina)	4
○ Campi da tennis comunali (Bellinzona)	4
○ Centro sportivo di Bellinzona	5
○ Tennis Club Giubiasco	6
○ Bagno Camping Isola (Gudo)	6
○ Centro sportivo di Tenero	6
▪ <b>Associazioni – Società – Club sportivi</b>	<b>7</b>
○ Unione Sportiva Monte Carasso (USM)	7
○ Società Federale di Ginnastica (Monte Carasso)	8
○ Athletik Club 90	8
○ Club di Pattinaggio Bellinzona	8
○ G & B Volley	9
○ Judo Budo Club Bellinzona	9
○ Judo Chung Do Kwan Bellinzona	9
○ Karate Club Bellinzona	10
○ Pallacanestro Bellinzona	10
○ Sci Club Dal Umbrella	10
○ Sci e Snowboard Club Bellinzona	11
○ Società Atletica Bellinzona	11
○ Sport Twirling Baton Club Bellinzona	11
○ Tennis Club Bellinzona	12
○ Ticino unihockey (Bellinzona)	13
○ Ju-Jitsu Club Giubiasco	13
○ Scuderia al piano	13
○ Tennis Club Giubiasco	14
○ Vis Nova Società Atletica	14
○ Gruppo Canoisti Ticinesi (Kayak)	15
▪ <b>Percorsi vita</b>	<b>15</b>
▪ <b>Escursioni a partire dal Comune di Monte Carasso</b>	<b>16</b>
▪ <b>Altre passeggiate e escursioni</b>	<b>17</b>
▪ <b>Percorsi ciclabili</b>	<b>18</b>
▪ <b>Altre opportunità</b>	<b>19</b>

Per ottenere informazioni a livello generale sulle attività e le infrastrutture sportive presenti a Monte Carasso, così come le passeggiate:

#### Cancelleria

☎ Telefono: 091/821.15.55 – Fax: 091/826.33.48

✉ El Cunvént 3

💻 [www.montecarasso.ch](http://www.montecarasso.ch)

✉ [info@montecarasso.ch](mailto:info@montecarasso.ch)

Orari sportello:

- lunedì, martedì, mercoledì, venerdì: 9.30 – 11.30 / 13.30 – 16.00
- giovedì: 9.30 – 11.30 / 13.00 – 16.00

#### MEGLIO A PIEDI

<b>Breve descrizione</b>	“Meglio a piedi” è un progetto di promozione della mobilità lenta e sicura e del percorso casa-scuola a piedi (azione Pedibus) sostenuto dal Gruppo per la moderazione del traffico della Svizzera Italiana e dall’Ufficio di promozione e di valutazione sanitaria. È un progetto che si indirizza agli allievi delle scuole elementari e alle loro famiglie.
<b>Contatti</b>	Informazioni presso il Gruppo per la moderazione del traffico della Svizzera italiana: Christina Terrani  ☎ 091/604.50.29 – 076/373.55.58 ✉ Via Gaggio 5, 6934 Bioggio 💻 <a href="http://www.moderazionetraffico.ch">www.moderazionetraffico.ch</a> ✉ <a href="mailto:info@moderazionetraffico.ch">info@moderazionetraffico.ch</a>

#### GIOVENTÙ E SPORT

<b>Breve descrizione</b>	Gioventù e sport offre la possibilità di approfondire la conoscenza su alcune discipline sportive, così come di conoscere quali associazioni sportive del Canton Ticino le praticano.
<b>Contatti</b>	Informazioni presso l’Ufficio Gioventù e sport  ☎ 091/814.64.51 ✉ Centro sportivo Torretta, 6501 Bellinzona 💻 <a href="http://www.ti.ch/gs">www.ti.ch/gs</a> - <a href="http://www.jugendundsport.ch/internet/js/it/home.html">http://www.jugendundsport.ch/internet/js/it/home.html</a> ✉ <a href="mailto:decs-gs@ti.ch">decs-gs@ti.ch</a>

## Infrastrutture sportive

### CAMPO SPORTIVO AL RAM (MONTE CARASSO)

<b>Contatti</b>	Informazioni presso l'Unione Sportiva Monte Carasso ☎ 079/230.16.64 (Nicola Guidotti, presidente) ☎ 079/409.92.11 (Francesco Monighetti, vice-presidente) ☎ 079/698.17.42 (Cesiro Guidotti, segretario) ✉ El Busc' del Ram 1, 6513 Monte Carasso 💻 <a href="http://www.usmontecarasso.ch">www.usmontecarasso.ch</a> ✉ <a href="mailto:usm1919@bluewin.ch">usm1919@bluewin.ch</a>
<b>Luogo</b>	El Busc' del Ram 1, 6513 Monte Carasso
<b>Breve descrizione</b>	Campo da calcio regolamentare e campi da calcio per allenamento. Chi volesse usufruire di questi campi è pregato di contattare l'Unione Sportiva Monte Carasso.
<b>Costi</b>	Contattare direttamente i responsabili per ulteriori informazioni.

### PARCHI GIOCHI

<b>Contatti</b>	Informazioni presso il Comune di Monte Carasso ☎ Telefono: 091/821.15.55 – Fax: 091/826.33.48 ✉ El Cuvént 3 💻 <a href="http://www.montecarasso.ch">www.montecarasso.ch</a> ✉ <a href="mailto:info@montecarasso.ch">info@montecarasso.ch</a>
<b>Luogo</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Due parchi giochi in centro paese</li><li>▪ Un parco giochi presso il nucleo di Curzutt (zona collinare)</li><li>▪ Un parco giochi nelle vicinanze dell'area di sosta autostradale Bellinzona sud</li></ul>
<b>Costi</b>	Accesso libero

### CENTRO TENNIS ORION (SEMENTINA)

<b>Contatti</b>	Informazioni presso il Centro Orion (Bar) ☎ 091/857.57.17 ✉ Via al Ticino 38, 6514 Sementina
<b>Luogo</b>	Via al Ticino 38, 6514 Sementina
<b>Breve descrizione</b>	Il Centro Tennis Orion mette a disposizione campi da tennis coperti durante tutto l'anno.
<b>Costi</b>	Le tariffe dei campi variano a dipendenza degli orari: <ul style="list-style-type: none"><li>▪ mattino: campo a 30 CHF/ora</li><li>▪ dalle 12.15 alle 17.15: campo a 34 CHF/ora</li><li>▪ dalle 17.15 alle 22.15: campo a 38 CHF/ora (luce: 4 CHF supplementari)</li></ul>

### CAMPI DA TENNIS COMUNALI (BELLINZONA)

<b>Contatti</b>	Informazioni presso il Tennis Club Bellinzona ☎ 091/826.20.20 (Bar Tennis) o 091/826.20.22 ✉ CP 1279, 6500 Bellinzona 💻 <a href="http://www.tcbellinzona.ch">www.tcbellinzona.ch</a> ✉ <a href="mailto:tcbellinzona@hotmail.com">tcbellinzona@hotmail.com</a>
<b>Luogo</b>	Via Brunari 2 a, 6500 Bellinzona
<b>Breve descrizione</b>	Campi da tennis disponibili sia in estate (8 campi all'aperto) che in d'inverno (4 campi)

	coperti dai palloni). Gli orari d'apertura sono dalle 8.15 alle 22.30. Le riserve dei campi possono essere effettuate online o telefonicamente (Bar Tennis).
<b>Costi</b>	<p><u>Estate (aprile – ottobre):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Abbonamento stagione estiva:             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Juniori (&lt; 18 anni) e studenti (&lt; 25 anni): 130 CHF</li> <li>○ Attivi: 330 CHF</li> <li>○ Coniugi: 550 CHF</li> </ul> </li> <li>▪ Campo: 24 CHF/ora</li> </ul> <p><u>Inverno (novembre – marzo):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 08.15 – 12.15 e 20.30 – 22.30: campo a 28 CHF/ora</li> <li>▪ 12.15 – 17.30: campo a 30 CHF/ora</li> <li>▪ 17.30 – 20.30: campo a 34 CHF/ora</li> <li>▪ Possibilità di acquistare 11 ore di gioco al prezzo di 10.</li> </ul> <p>Gli altri utenti devono pagare il campo al Bar Tennis prima di giocare.</p>

### CENTRO SPORTIVO DI BELLINZONA

<b>Contatti</b>	Informazioni presso il Centro sportivo di Bellinzona ☎ 091/821.41.40 ✉ Via Brunari, CP 1203, 6501 Bellinzona 🌐 <a href="http://www.bellinzona.ch/csb/i/default.htm">www.bellinzona.ch/csb/i/default.htm</a> ✉ <a href="mailto:csb@bellinzona.ch">csb@bellinzona.ch</a>
<b>Luogo</b>	Via Brunari, 6501 Bellinzona
<b>Breve descrizione</b>	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"> <li>▪ <u>Piscina coperta</u> (Via Brunari) aperta da metà settembre a metà maggio. Orari di apertura:                     <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Lunedì, mercoledì: 10.00 – 20.30</li> <li>○ Martedì: 12.00 – 18.00</li> <li>○ Giovedì: 10.00 – 19.00</li> <li>○ Venerdì: 12.00 – 20.00</li> <li>○ Sabato, domenica: 10.00 – 18.00</li> </ul> </li> <li>▪ <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"> <li>○ Bassa stagione (da metà maggio a metà giugno e da fine agosto a metà settembre) dalle 10.00 alle 18.30</li> <li>○ Alta stagione (da metà giugno a fine agosto): dalle 09.00 alle 19.30</li> </ul> </li> <li>▪ <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"> <li>○ Mercoledì: 14.00 – 17.00</li> <li>○ Venerdì: 20.00 – 22.00</li> <li>○ Sabato e domenica: 10.00 – 12.00 e 14.00 – 17.00</li> </ul> </li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <u>Pista di pattinaggio coperta</u> (Via Brunari) aperta al pubblico da novembre fino a fine febbraio solo nel caso in cui la pista di ghiaccio all'aperto non sia agibile (causa brutto tempo).</li> </ul>																																																
<b>Costi</b>	Tariffe per tutte le strutture:																																																
	<table border="1"> <thead> <tr> <th rowspan="2"></th> <th colspan="3">Domiciliati a Bellinzona e Gnosca</th> <th colspan="3">Non domiciliati</th> </tr> <tr> <th>Adulti</th> <th>Ragazzi (fino ai 18 anni)</th> <th>Bambini (fino ai 5 anni)</th> <th>Adulti</th> <th>Ragazzi (fino ai 18 anni)</th> <th>Bambini (fino ai 5 anni)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Entrata singola</td> <td>5 CHF</td> <td>3 CHF</td> <td>1 CHF</td> <td>8 CHF</td> <td>5 CHF</td> <td>2 CHF Bagno pubblico: 1 CHF</td> </tr> <tr> <td>10 entrate</td> <td>45 CHF</td> <td>27 CHF</td> <td>9 CHF</td> <td>72 CHF</td> <td>45 CHF</td> <td>18 CHF</td> </tr> <tr> <td>20 entrate</td> <td>88 CHF</td> <td>53 CHF</td> <td>18 CHF</td> <td>140 CHF</td> <td>88 CHF</td> <td>35 CHF</td> </tr> <tr> <td>Stagionale piscina</td> <td>180 CHF</td> <td>110 CHF</td> <td>40 CHF</td> <td>280 CHF</td> <td>160 CHF</td> <td>60 CHF</td> </tr> <tr> <td>Stagionale pista</td> <td>180 CHF</td> <td>110 CHF</td> <td>40 CHF</td> <td>280 CHF</td> <td>160 CHF</td> <td>60 CHF</td> </tr> </tbody> </table>		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	5 CHF	3 CHF	1 CHF	8 CHF	5 CHF	2 CHF Bagno pubblico: 1 CHF	10 entrate	45 CHF	27 CHF	9 CHF	72 CHF	45 CHF	18 CHF	20 entrate	88 CHF	53 CHF	18 CHF	140 CHF	88 CHF	35 CHF	Stagionale piscina	180 CHF	110 CHF	40 CHF	280 CHF	160 CHF	60 CHF	Stagionale pista	180 CHF	110 CHF	40 CHF	280 CHF	160 CHF	60 CHF
			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	5 CHF	3 CHF	1 CHF	8 CHF	5 CHF	2 CHF Bagno pubblico: 1 CHF																																										
	10 entrate	45 CHF	27 CHF	9 CHF	72 CHF	45 CHF	18 CHF																																										
	20 entrate	88 CHF	53 CHF	18 CHF	140 CHF	88 CHF	35 CHF																																										
Stagionale piscina	180 CHF	110 CHF	40 CHF	280 CHF	160 CHF	60 CHF																																											
Stagionale pista	180 CHF	110 CHF	40 CHF	280 CHF	160 CHF	60 CHF																																											

### TENNIS CLUB GIUBIASCO

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

### BAGNO CAMPING ISOLA (GUDO)

<b>Contatti</b>	Informazioni presso il Camping Isola ☎ 091/859.32.44 🌐 <a href="http://www.camping-isola.ch">www.camping-isola.ch</a> ✉ <a href="mailto:isola@ticino.com">isola@ticino.com</a>
<b>Luogo</b>	6515 Gudo
<b>Breve descrizione</b>	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.
<b>Costi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Bambini fino ai 2 anni: gratis</li> <li>▪ Bambini/ragazzi dai 2 ai 14 anni: 6 CHF</li> <li>▪ Adulti: 7 CHF</li> <li>▪ Abbonamenti:                         <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 10 entrate (fino ai 14 anni 48 CHF, adulti 56 CHF)</li> <li>○ Abbonamenti stagionali (fino ai 14 anni 190 CHF, adulti 210 CHF)</li> </ul> </li> </ul>

### CENTRO SPORTIVO DI TENERO

<b>Contatti</b>	Informazioni presso il Centro sportivo di Tenero ☎ 091/735.61.11 ✉ Via Brere, 6598 Tenero 🌐 <a href="http://www.cstenero.ch">www.cstenero.ch</a> ✉ <a href="mailto:cstenero@baspo.admin.ch">cstenero@baspo.admin.ch</a>
<b>Luogo</b>	Via Brere, 6598 Tenero

<b>Breve descrizione</b>	<p>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:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 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.</li> <li>▪ usufruire della piscina coperta in alcune fasce orarie da circa fine settembre fino a metà aprile. Orari:             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ lunedì: 10.00 – 14.00</li> <li>○ martedì: 11.00 – 14.00</li> <li>○ mercoledì: 11.00 – 21.00</li> <li>○ giovedì: 10.00 – 14.00</li> <li>○ venerdì: 11.00 – 14.00 + 18.00 - 21.00</li> <li>○ sabato e domenica: 11.00 – 18.00</li> </ul> </li> </ul>
<b>Costi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Jogging: gratuito</li> <li>▪ Piscina coperta:             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Entrate singole: giovani (&lt;16 anni) 5 CHF; adulti 9 CHF</li> <li>○ Biglietto 10 entrate: giovani 40 CHF; adulti 80 CHF</li> <li>○ Abbonamento stagionale: giovani 120 CHF; adulti 240 CHF</li> </ul> <p>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).</p> </li> </ul>

### Associazioni – Società – Club sportivi

#### UNIONE SPORTIVA MONTE CARASSO (USM)

<b>Contatti</b>	<p>Informazioni presso Nicola Guidotti (Presidente), Francesco Monighetti (vice-presidente) o Cesiro Guidotti (segretario)</p> <p>☎ 079/230.16.64 (Nicola Guidotti)</p> <p>☎ 079/409.92.11 (Francesco Monighetti)</p> <p>☎ 079/698.17.42 (Cesiro Guidotti)</p> <p>✉ El Busc' del Ram 1, 6513 Monte Carasso</p> <p>🌐 <a href="http://www.usmontecarasso.ch">www.usmontecarasso.ch</a></p> <p>✉ <a href="mailto:usm1919@bluewin.ch">usm1919@bluewin.ch</a></p>
<b>Breve descrizione</b>	<p>US Monte Carasso propone allenamenti di calcio per bambini a partire dai 5 anni di età.</p>
<b>Luogo</b>	<p>El Busc' del Ram 1, 6513 Monte Carasso</p>
<b>Corsi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Scuola Calcio (5-8 anni)</li> <li>▪ Allievi E (9-10 anni)</li> <li>▪ Allievi D (11-12 anni)</li> <li>▪ Allievi C (13-15 anni)</li> <li>▪ Allievi B (15-16 anni)</li> </ul>
<b>Costi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Scuola Calcio: 60 CHF/anno</li> <li>▪ Allievi B, C, D e E: 120 CHF/anno</li> </ul>

### SOCIETÀ FEDERALE DI GINNASTICA (MONTE CARASSO)

<b>Contatti</b>	Informazioni presso Geo Weit o Curzio Wolfensberger ☎ 091/825.46.93 ✉ <a href="mailto:sfgmontecarasso@gmail.com">sfgmontecarasso@gmail.com</a>
<b>Breve descrizione</b>	Società sportiva che offre a persone di tutte le età numerose attività sportive.
<b>Luogo</b>	Palestra comunale di Monte Carasso
<b>Corsi e orari</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Genitore-bambino: ginnastica per mamma o papà con i propri bambini/e nati tra il 2003 e il 2005. Martedì: 16.30 – 17.30</li> <li>▪ Ginnastica infantile: ginnastica e divertimento per i bambini/e nati nel 2002 e 2003. Giovedì: 17.00 – 18.00</li> <li>▪ Attrezzistica (test 1-2, principianti): mercoledì: 18.00 – 19.30</li> <li>▪ Attrezzistica (test 3-7, avanzati): lunedì: 17.30 – 19.00 e venerdì: 18.00 – 20.30</li> <li>▪ Ginnastica ritmica: “Alunne A” per ragazze nate tra il 1994 e il 1997 (compresi) e “attive” per ragazze nate prima del 1995. Giovedì: 20.00 – 21.30</li> <li>▪ Mini Volley: pallavolo per bambini/e nati dal 1997 al 2001 (compresi). Martedì: 17.30 – 19.00</li> <li>▪ Camminata sportiva: per tutti con qualsiasi tempo. Ritrovo davanti alla chiesa di Monte Carasso. Mercoledì: 9.00 – 10.00</li> </ul> <p>Iscrizioni: direttamente ai monitori presentandosi in palestra negli orari indicati.</p>
<b>Costi</b>	60 CHF/anno per ogni attività (camminata sportiva 40 CHF/anno)

### ATHLETIK CLUB 90

<b>Contatti</b>	Informazioni presso Centro Fitness Athletik Club 90 ☎ 091/857.65.57 ✉ Via Pobbia, 6514 Sementina 🌐 <a href="http://www.athletikclub90.ch">www.athletikclub90.ch</a>
<b>Breve descrizione</b>	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).
<b>Luogo</b>	Centro Fitness Athletik Club 90, Via Pobbia, 6514 Sementina
<b>Corsi e orari</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Hip Hop Kid's: mercoledì pomeriggio                         <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Principianti: 14.00 – 15.00</li> <li>○ Medi: 15.00 – 16.00</li> <li>○ Avanzati: 16.15 – 17.15</li> </ul> </li> </ul>
<b>Costi</b>	Corso Hip Hop Kid's: 350 CHF/anno

### CLUB DI PATTINAGGIO BELLINZONA

<b>Contatti</b>	Informazioni presso Ivana Bossalini ☎ 079/778.99.12
<b>Breve descrizione</b>	Offerta di corsi (lezioni collettive) durante tutta la stagione invernale (da ottobre a marzo) per bambini/e a partire dai 3 anni.
<b>Luogo</b>	Centro sportivo Bellinzona, Via Brunari, 6500 Bellinzona
<b>Corsi e orari</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Corso di pattinaggio: sei giorni a fine settembre dalle 17.00 alle 18.00</li> <li>▪ Corso pulcini (per bambini/e in età di asilo):                         <ul style="list-style-type: none"> <li>○ martedì e giovedì: 16.00 – 16.40 per tutta la stagione</li> </ul> </li> <li>▪ Corso bambini (a partire dalla 1° elementare):                         <ul style="list-style-type: none"> <li>○ mercoledì e sabato: 13.20 – 14.00 per tutta la stagione</li> </ul> </li> </ul>
<b>Costi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Corso di pattinaggio di sei giorni: 60 CHF</li> <li>▪ Frequenza una volta alla settimana per tutta la stagione: 190 CHF (compresa la possibilità di pattinare gratuitamente sulla pista di ghiaccio esterna nell'orario</li> </ul>



	riservato al pubblico, cfr. informazioni sul Centro Sportivo Bellinzona) <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Frequenza due volte alla settimana per tutta la stagione: 250 CHF (compresa la possibilità di pattinare gratuitamente sulla pista di ghiaccio esterna nell'orario riservato al pubblico, cfr. informazioni sul Centro Sportivo Bellinzona)</li> </ul>
--	---

### G & B VOLLEY

<b>Contatti</b>	Informazioni presso Chico Luraschi ☎ 079/223.96.86 🌐 <a href="http://www.volleygiubiasco.ch">www.volleygiubiasco.ch</a> ✉ <a href="mailto:chico.luraschi@gbvolley.ch">chico.luraschi@gbvolley.ch</a>
<b>Breve descrizione</b>	Allenamenti di pallavolo (mini volley) per bambini/e a partire dagli 8 anni (eventualmente prima a dipendenza della capacità del bambino)
<b>Luogo</b>	Palestra Scuola d'Arti e Mestieri, Viale Franscini 25, 6500 Bellinzona
<b>Corsi e orari</b>	Due allenamenti alla settimana: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ mercoledì: 16.30 – 17.45</li> <li>▪ venerdì: 16.30 – 17.45</li> </ul> <p><i>Dopo le vacanze di Pasqua e prima di metà giugno verranno offerti degli allenamenti gratuiti. Le date precise saranno pubblicate sul sito <a href="http://www.volleygiubiasco.ch">www.volleygiubiasco.ch</a></i></p>
<b>Costi</b>	200 CHF/anno

### JUDO BUDO CLUB BELLINZONA

<b>Contatti</b>	Informazioni presso lo Judo Budo Club Bellinzona ☎ 091/825.67.86 ✉ Via Saleggi 33 🌐 <a href="http://www.jbcbellinzona.org">www.jbcbellinzona.org</a> ✉ <a href="mailto:jbcbellinzona@sunrise.ch">jbcbellinzona@sunrise.ch</a>
<b>Breve descrizione</b>	Allenamenti di judo
<b>Luogo</b>	Contattare direttamente i responsabili per ulteriori informazioni.
<b>Corsi e orari</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ragazzi/e principianti:                         <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Lunedì: 17.45 – 19.00</li> </ul> </li> <li>▪ Ragazzi/e iniziati (cintura gialla e arancione)                         <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Martedì: 17.15 – 18.15</li> <li>○ Venerdì: 17.45 – 19.10</li> </ul> </li> </ul>
<b>Costi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Tassa sociale: 150 CHF studenti e apprendisti, 250 CHF adulti</li> </ul>




### JUDO SCHUNG DO KWAN BELLINZONA

<b>Contatti</b>	☎ 091/825.50.13 ✉ Via San Gottardo 10, 6500 Bellinzona 🌐 <a href="mailto:judo_sdk@ticino.com">judo_sdk@ticino.com</a> ✉ <a href="http://web.ticino.com/judo_sdk_bellinzona/">http://web.ticino.com/judo_sdk_bellinzona/</a>
<b>Breve descrizione</b>	Allenamenti di judo
<b>Luogo</b>	Via Marrone 12, 6500 Bellinzona
<b>Corsi e orari</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Mercoledì: 13.30 – 15.00 per i bambini</li> <li>▪ Giovedì: 18.50 – 20.00 per ragazzi e adulti</li> <li>▪ Martedì: 18.50 - 20.00 ragazzi competizione</li> </ul>
<b>Costi</b>	Contattare direttamente i responsabili per ulteriori informazioni



### KARATE CLUB BELLINZONA

<b>Contatti</b>	Informazioni presso Giuseppe Vaghi  091/880.60.65 – 091/825.23.50  <a href="http://www.karatebzona.ch">www.karatebzona.ch</a>  <a href="mailto:info@karatebzona.ch">info@karatebzona.ch</a>
<b>Breve descrizione</b>	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.
<b>Luogo</b>	Palestra scuola CPC, Via Vallone 29, 6500 Bellinzona Palestra scuola elementari Semine, 6500 Bellinzona
<b>Corsi e orari</b>	I corsi per ragazzi (dai 7 ai 14 anni) si svolgono: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Lunedì: 18.30 – 20.00 (Luogo: Palestra scuola CPC)</li> <li>▪ Mercoledì: 19.00 – 21.30 (Luogo: Palestra scuola elementari Semine)</li> </ul> Informazioni sui corsi per adulti (dai 14 anni oppure da cintura blu) sono disponibili sul sito Internet.
<b>Costi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Fino a 14 anni: 160 CHF/anno</li> <li>▪ Junior (studenti): 210 CHF/anno</li> <li>▪ Adulti: 440 CHF/anno</li> </ul>

### PALLACANESTRO BELLINZONA

<b>Contatti</b>	Informazioni presso Vincenzo Lacalamita  076/683.05.49  <a href="http://www.bellinonabasket.ch">www.bellinonabasket.ch</a>  <a href="mailto:vincenzo.lacalamita@raiffeisen.ch">vincenzo.lacalamita@raiffeisen.ch</a>
<b>Breve descrizione</b>	Società che propone quotidianamente allenamenti di pallacanestro per le varie categorie (per bambini/e a partire dal settimo anno di età).
<b>Luogo</b>	Palasport, Via Bramantino, 6500 Bellinzona
<b>Corsi e orari</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Cuccioli U9: classi 1999 – 2000 e anche più piccoli                             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Mercoledì: 15.30 – 17.00</li> <li>○ Partite: il sabato a partire da febbraio (non tutte le settimane)</li> </ul> </li> <li>▪ Pulcini U11: classi 1998 – 1999                             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Martedì e giovedì: 17.30 – 19.00</li> <li>○ Partite: il sabato a partire da ottobre (ogni 2 settimane)</li> </ul> </li> </ul> <p><i>Giovedì 21 maggio 2009 a partire dalle 9.00 ci sarà il "Pinkies Day": tutte le ragazze dai 7 ai 12 anni potranno provare a giocare a pallacanestro gratuitamente. Il "Pinkies day" si svolgerà al Palasport di Bellinzona.</i></p>
<b>Costi</b>	Tassa sociale annuale (varia ogni anno a dipendenza del materiale fornito) <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Cuccioli: circa 100 CHF (compresa una borsa, una maglietta e ev. altri gadget)</li> <li>▪ Pulcini: circa 120 CHF (compresa una borsa, una maglietta e ev. altri gadget)</li> </ul>

### SCI CLUB DAL UMBRELA

<b>Contatti</b>	Informazioni presso Nicola Valerio  091/825.25.55 – 079/221.41.42  <a href="http://www.scdi.ch">www.scdi.ch</a>
<b>Breve descrizione</b>	Lo Sci Club dal Umbrella è una società sportiva che vuole promuovere la conoscenza della pratica dello sci, snowboard e altre pratiche sportive.
<b>Corsi e orari</b>	Organizzazione annuale di una settimana 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: <a href="http://www.scdi.ch">www.scdi.ch</a>

<b>Costi</b>	300 CHF per l'intera settimana (+ tassa sociale: 20 CHF)
--------------	--

### SCI E SNOWBOARD CLUB BELLINZONA



<b>Contatti</b>	Informazioni presso Alberto Casari ☎ 091/863.41.20 – 079/469.63.17 🌐 <a href="http://www.sscb.ch">www.sscb.ch</a> ✉ <a href="mailto:info@sscb.ch">info@sscb.ch</a>
<b>Breve descrizione</b>	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.
<b>Luogo</b>	Varia a dipendenza delle attività
<b>Corsi e orari</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Corsi e uscite durante il periodo invernale</li> <li>▪ Per ragazzi dai 8 ai 16 anni: settimana sulla neve durante le vacanze di Natale. Costo (tutto compreso): dagli 8 ai 12 anni: 355 CHF (se domiciliati a Bellinzona 335 CHF), dai 13 ai 16 anni: 386 CHF (se domiciliati a Bellinzona 365 CHF)</li> </ul>
<b>Costi</b>	Tassa sociale: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ fino a 14 anni: 20 CHF</li> <li>▪ dai 15 ai 18 anni: 30 CHF</li> <li>▪ adulti (da 19 anni): 40 CHF</li> </ul> Le singole uscite vengono pagate separatamente (i prezzi sono disponibili sul sito Internet)

### SOCIETÀ ATLETICA BELLINZONA




<b>Contatti</b>	Informazioni presso Samuele Comandini (Presidente), Fedele Borradori (Commissario tecnico) ☎ 078/618.66.23 (Samuele Comandini) ☎ 091/814.27.28 (ufficio) (Fedele Borradori) ✉ Società Atletica Bellinzona, CP 2595, 6501 Bellinzona 🌐 <a href="http://www.sab-bellinzona.ch">www.sab-bellinzona.ch</a> ✉ <a href="mailto:infosab@sab-bellinzona.ch">infosab@sab-bellinzona.ch</a>
<b>Breve descrizione</b>	La Società Atletica Bellinzona propone allenamenti di atletica per bambini nati nel 2000 e dopo.
<b>Luogo</b>	Varia a dipendenza dell'attività e della stagione (cfr. "Corsi e orari")
<b>Corsi e orari</b>	Stagione invernale: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Gruppo C (nati nel 2000 e dopo): mercoledì 18.15 – 19.45 alla palestra delle Scuole Sud (Bellinzona)</li> <li>▪ Gruppo B (nati dal 1996 al 1999):                         <ul style="list-style-type: none"> <li>○ mercoledì 18.30 – 20.00 alla palestra Arti Mestieri (Bellinzona)</li> <li>○ venerdì: 18.00 – 19.30 alla palestra Arti e Mestieri (Bellinzona)</li> </ul> </li> <li>▪ Gruppo A (nati nel 1995 e prima):                         <ul style="list-style-type: none"> <li>○ martedì 18.15 – 19.45 alla palestra delle Scuole Sud (Bellinzona)</li> <li>○ venerdì 19.30 – 21.00 alla palestra Arti e Mestieri (Bellinzona)</li> </ul> </li> </ul> Gli allenamenti per il prossimo anno saranno pubblicati sul sito Internet.
<b>Costi</b>	Contattare direttamente i responsabili per ulteriori informazioni.

### SPORT TWIRLING BATON CLUB BELLINZONA

<b>Contatti</b>	Informazioni presso Alessia Baroni ☎ 079/240.14.04 ✉ Via Convento 12a, 6500 Bellinzona
-----------------	--

	 <a href="http://www.stbcb.ch">www.stbcb.ch</a>  <a href="mailto:info@stbcb.ch">info@stbcb.ch</a>
<b>Breve descrizione</b>	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.
<b>Luogo</b>	Palestra Scuole Semine, via Maestri Comacini 2, 6500 Bellinzona Palestra Scuola d'Arti e Mestieri, Viale Franscini 25, 6500 Bellinzona Palestra scuole Sud, Via Lugano, 6500 Bellinzona Palestra Liceo, Via F. Chiesa 2, 6500 Bellinzona
<b>Corsi e orari</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Bambini/e dai 5 ai 7 anni:                         <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Mercoledì: 15.45 – 17.15 presso la palestra scuole Semine</li> </ul> </li> <li>▪ Bambini/e dai 7 agli 11 anni:                         <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Mercoledì: 17.15 – 19.00 presso la palestra scuole Semine</li> <li>○ Venerdì: 18.00 – 20.00 presso la palestra scuole Sud</li> </ul> </li> <li>▪ Ragazzi/e dai 12 ai 16 anni:                         <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Martedì: 18.45 – 20.30 presso la palestra Scuola d'Arti e Mestieri</li> <li>○ Venerdì: 19.00 – 21.15 presso la palestra del Liceo</li> </ul> </li> </ul>
<b>Costi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Corso bambini 5 - 7 anni (una volta a settimana): 100 CHF/anno</li> <li>▪ Corso bambini 7 - 11 anni (due volte a settimana): 150 CHF/anno</li> <li>▪ Corso ragazzi 12 - 16 anni (due volte a settimana): 200 CHF/anno</li> </ul>

#### TENNIS CLUB BELLINZONA

<b>Contatti</b>	Informazioni presso Marco Balconi  079/337.30.56  <a href="http://www.tcbellinzona.ch">www.tcbellinzona.ch</a>  <a href="mailto:tcbellinzona@hotmail.com">tcbellinzona@hotmail.com</a> o <a href="mailto:balcony@libero.it">balcony@libero.it</a>
<b>Breve descrizione</b>	Corsi di tennis in estate e in inverno per ragazzi dai 6 ai 16 anni. I corsi si svolgono in gruppi da 5 a 6 ragazzi e durano 50 minuti.
<b>Luogo</b>	Via Brunari 2 a, 6500 Bellinzona
<b>Corsi e orari</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Corsi in estate il mercoledì pomeriggio: da aprile a giugno e poi il mese di settembre</li> <li>▪ Corsi in inverno il mercoledì pomeriggio: da ottobre a marzo</li> <li>▪ Lezioni private o in piccoli gruppi</li> </ul> Iscrizioni possibili tramite i formulari sul sito Internet del Tennis Club Bellinzona
<b>Costi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Corso di tennis: 150 CHF                      Questo importo comprende anche la tassa sociale juniori che permette il libero utilizzo dei campi del centro tennistico durante la stagione estiva (aprile – ottobre). Inoltre, in caso di bisogno, vengono messe a disposizione gratuitamente le racchette da tennis.</li> <li>▪ Lezioni private (55 minuti)                         <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Adulti: 77 CHF (65 CHF per i soci del Tennis Club Bellinzona)</li> <li>○ Juniori (&lt; 18 anni): 60 CHF</li> </ul> </li> <li>▪ Lezioni in gruppo di 2, 3 o 4 persone                         <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Tutti: 87 CHF (75 CHF per i soci del Tennis Club Bellinzona)</li> </ul> </li> <li>▪ Tessera soci stagione estiva (aprile – ottobre):                         <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Juniori (&lt; 18 anni) e studenti (&lt; 25 anni): 130 CHF</li> <li>○ Attivi: 330 CHF</li> </ul> </li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Coniugi: 550 CHF</li> </ul> Per informazioni sulle quote sociali invernali contattare direttamente i responsabili
--	--

### TICINO UNIHOCKEY (BELLINZONA)

<b>Contatti</b>	Informazioni presso: <ul style="list-style-type: none"> <li>☎ Sartori Nicolò (responsabile Juniori E): 076/418.13.91</li> <li>☎ Sartori Luca (responsabile Juniori D): 076/505.45.50</li> <li>✉ Ticino unihockey, CP 2751, 6501 Bellinzona</li> <li>💻 <a href="http://www.ticinounihockey.ch">www.ticinounihockey.ch</a></li> <li>✉ <a href="mailto:info@ticinounihockey.ch">info@ticinounihockey.ch</a></li> </ul>
<b>Breve descrizione</b>	Ticino unihockey propone degli allenamenti di unihockey per bambini/e a partire circa dai 6 anni.
<b>Luogo</b>	Palestra delle Scuole Medie 1, Via Lavizzari 3, 6500 Bellinzona Palestra Scuola d'Arti e Mestieri, Viale Franscini 25, 6500 Bellinzona
<b>Corsi e orari</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Juniori E (classi di età 2000 - 2002)                         <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Martedì: 18.00 – 19.15 presso la palestra delle scuole Medie 1</li> <li>○ Giovedì: 17.45 – 19.00 presso la palestra Scuola d'Arti e Mestieri</li> </ul> </li> <li>▪ Juniori D (classi di età 1998 - 1999)                         <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Martedì: 19.15 – 20.30 presso la palestra delle scuole Medie 1</li> <li>○ Giovedì: 17.45 – 19.00 presso la palestra Scuola d'Arti e Mestieri</li> </ul> </li> </ul>
<b>Costi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Tassa sociale: 130 CHF/anno</li> </ul>




### JU-JITSU CLUB GIUBIASCO

<b>Contatti</b>	Informazioni presso Mario Sgroi <ul style="list-style-type: none"> <li>☎ 091/857.10.13</li> <li>✉ Via ai Saleggi 33, 6500 Bellinzona</li> </ul>
<b>Breve descrizione</b>	Corsi di ju-jitsu per ragazzi a partire da 14 anni. Per ulteriori informazioni contattare direttamente la persona responsabile.




### SCUDERIA AL PIANO

<b>Contatti</b>	Informazioni presso Vanessa Crotta <ul style="list-style-type: none"> <li>☎ 091/857.15.12 – 079/687.57.34</li> <li>✉ Strada delle Gaggiole 5, 6512 Giubiasco</li> <li>✉ <a href="mailto:scuderiaalpiano@bluewin.ch">scuderiaalpiano@bluewin.ch</a></li> </ul>
<b>Breve descrizione</b>	La scuderia offre lezioni di equitazione per principianti e iniziati, così come dei corsi per l'ottenimento del brevetto di cavaliere.
<b>Luogo</b>	Strada delle Gaggiole 5, 6512 Giubiasco
<b>Corsi e orari</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Lezioni di equitazione per ragazzi dai 7 anni</li> <li>▪ 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)</li> <li>▪ Vacanze in scuderia (luglio) per ragazzi dai 7 ai 14 anni con attività di equitazione e ricreative</li> </ul>
<b>Costi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Lezione privata: 50 CHF/ora</li> <li>▪ Lezione in gruppo (2-5 persone): 30 CHF/ora</li> <li>▪ Longe: 25 CHF/mezz'ora</li> </ul>

### TENNIS CLUB GIUBIASCO




<b>Contatti</b>	Informazioni presso Tippy Mossi  091/857.89.01 – 079/239.07.63  <a href="http://www.tcgiubiasco.ch">www.tcgiubiasco.ch</a>  <a href="mailto:tippy.mossi@bluewin.ch">tippy.mossi@bluewin.ch</a>
<b>Breve descrizione</b>	Il Tennis Club Giubiasco offre dei corsi in piccoli gruppi per iniziare o perfezionare la pratica del tennis. I corsi sono destinati a bambini/e e ragazzi/e di età compresa tra i 6 e i 18 anni. A richiesta c'è la possibilità di iniziare dei corsi già dai 5 anni.
<b>Luogo</b>	Strada dello stadio, 6512 Giubiasco (Da aprile a settembre) Centro coperto Orion, Via al Ticino 38, 6514 Sementina (da ottobre a marzo)
<b>Corsi e orari</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Corso base juniori e mini tennis: dal 22 aprile 2009 al 10 giugno 2009                         <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Mercoledì: 1 ora tra le 13.15 e le 19.15 (orario varia secondo i gruppi)</li> </ul> </li> <li>▪ Corso intensivo (max 4 persone per gruppo): dal 22 aprile 2009 al 10 giugno 2009                         <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Mercoledì: 1 ora tra le 13.15 e le 19.15 (orario varia secondo i gruppi)</li> </ul> </li> <li>▪ Corso intensivo (max 4 persone per gruppo): dalla settimana del 20 aprile 2009 fino alla settimana del 8 settembre 2009                         <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Lunedì, martedì, giovedì o venerdì: 17.15 – 19.15 (giorno e orario variabile secondo i gruppi)</li> </ul> </li> </ul>
<b>Costi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Corso base juniori e mini tennis: 8 lezioni di gruppo di 1 ora alla settimana 90 CHF (prezzi ridotti per soci o figli di soci: 70 CHF)</li> <li>▪ Corso intensivo: 8 lezioni di gruppo di 1 ora alla settimana 140 CHF (prezzi ridotti per soci o figli di soci: 100 CHF)</li> <li>▪ Tasse sociali annuali:                         <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Juniori (dal 1991 in poi): 100 CHF</li> <li>○ Studenti e apprendisti: 150 CHF</li> <li>○ Soci attivi: 330 CHF</li> <li>○ Coniugi: 550 CHF</li> <li>○ Famiglie (minimo tre persone): sconto del 10% sul totale delle quote</li> </ul> </li> </ul>

### VIS NOVA SOCIETÀ ATLETICA

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

	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Scolari fino ai 13 anni: 30 CHF</li><li>▪ Adulti: 50 CHF</li><li>▪ Gruppo atletico: 70 CHF (50 CHF fino a 15 anni)</li></ul>
--	--

### GRUPPO CANOISTI TICINESI (KAYAK)

<b>Contatti</b>	Informazioni presso Ivo Galbusera  091/829.40.05  <a href="http://www.canoa.ch">www.canoa.ch</a>  <a href="mailto:info@canoa.ch">info@canoa.ch</a>
<b>Breve descrizione</b>	Corsi di iniziazione al kayak per ragazzi a partire da circa 12 anni.
<b>Luogo</b>	Centro Sportivo di Tenero, Via Brere, 6598 Tenero
<b>Corsi e orari</b>	Martedì dalle 20 alle 21. Le date dei corsi sono comunicate agli iscritti successivamente.
<b>Costi</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Fino a 18 anni, studenti e AVS: 50 CHF</li><li>▪ Socio attivo: 80 CHF</li><li>▪ Famiglie: 100 CHF</li></ul>

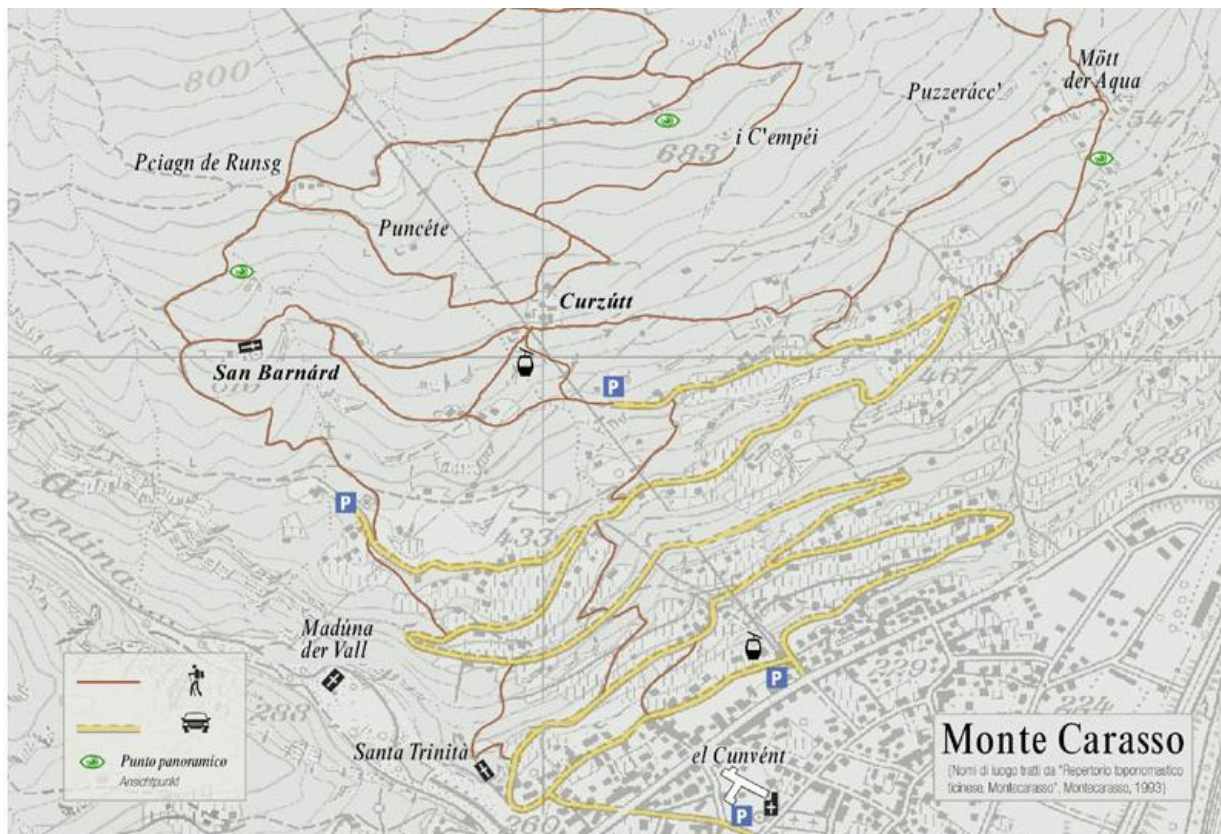
### Percorsi vita

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

- **Bellinzona** (→ distanza da Monte Carasso: 2 km)
  - Nome della località, della foresta: golena sinistra del Ticino
  - Punto di partenza: Ponte Torretta
  - Lunghezza: 2,6 km
  - Dislivello: 10 m
- **Lumino** (→ distanza da Monte Carasso: 8 km)
  - Nome della località, della foresta: Bassa
  - Punto di partenza: Ponte di Bassa
  - Lunghezza: 2,3 km
  - Dislivello: 120 m
- **Tenero** (→ distanza da Monte Carasso: 13 km)
  - Nome della località, della foresta: Brere
  - Punto di partenza: Ponte dei pomodori
  - Lunghezza: 1,6 km
  - Dislivello: 20 m
- **Locarno** (→ distanza da Monte Carasso: 17 km)
  - Nome della località, della foresta: Bolla grande
  - Punto di partenza: Lido
  - Lunghezza: 1,5 km
  - Dislivello: 0 m
- **Lodrino** (→ distanza da Monte Carasso: 18 km)

- o Nome della località, della foresta: Al Ciapöl
- o Punto di partenza: Parco giochi
- o Lunghezza: 2,2 km
- o Dislivello: 10 m

## Escursioni a partire dal Comune di Monte Carasso



[www.montecarasso.ch/rete\\_esc.asp?MM=10&SM=53](http://www.montecarasso.ch/rete_esc.asp?MM=10&SM=53)

- **Escursione: Monte Carasso – Curzutt**  
Il sentiero parte da Monte Carasso e porta fino a Curzutt ed è interamente in salita. Nella zona di Curzutt vi è anche un parco giochi. Per questo percorso (andata e ritorno) occorrono circa 1h30.
- **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: [www.ticino.ch/sentieri/sentieri.jsp](http://www.ticino.ch/sentieri/sentieri.jsp)

- **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 [www.ticino.ch/sentieri/sentieri.jsp](http://www.ticino.ch/sentieri/sentieri.jsp).



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

<b>Contatti</b>	Informazioni presso la funivia			
		091/825.81.88 – 079/350.33.81		
		<a href="http://www.mornera.ch">www.mornera.ch</a>		
		<a href="mailto:info@mornera.ch">info@mornera.ch</a>		
<b>Costi</b>	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

### Altre passeggiate e escursioni

#### **Escursione: Progero-Boscaloro-Sementina (cfr. cartina percorso n° 1)**

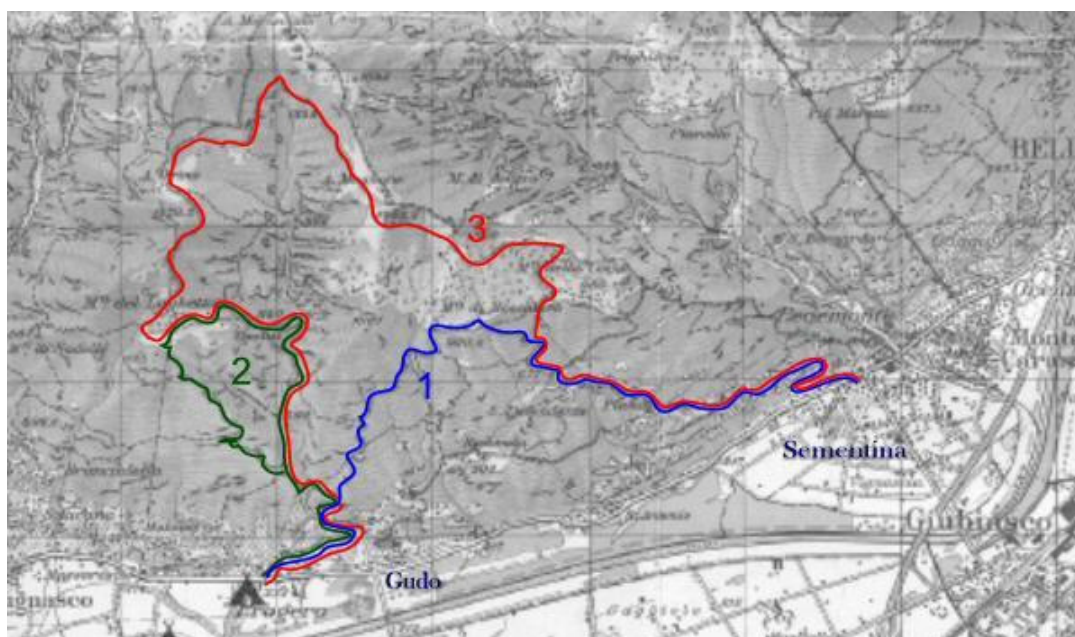
Percorso della durata di 2h30 che porta da Progero (232 m) a Boscaloro (1000 m), per poi ridiscendere verso Sementina (260 m). È un'escursione adatta anche ai bambini, ma dipende dalla capacità di ognuno.

#### **Escursione: Progero-Caslitt-Monti di Laghetto-Progero (cfr. cartina percorso n° 2)**

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: Progero-Monti di Laghetto-Alpe d'Orino-Alpe Rognone-Monti della Costa-Sementina (cfr. cartina percorso n° 3)**

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.

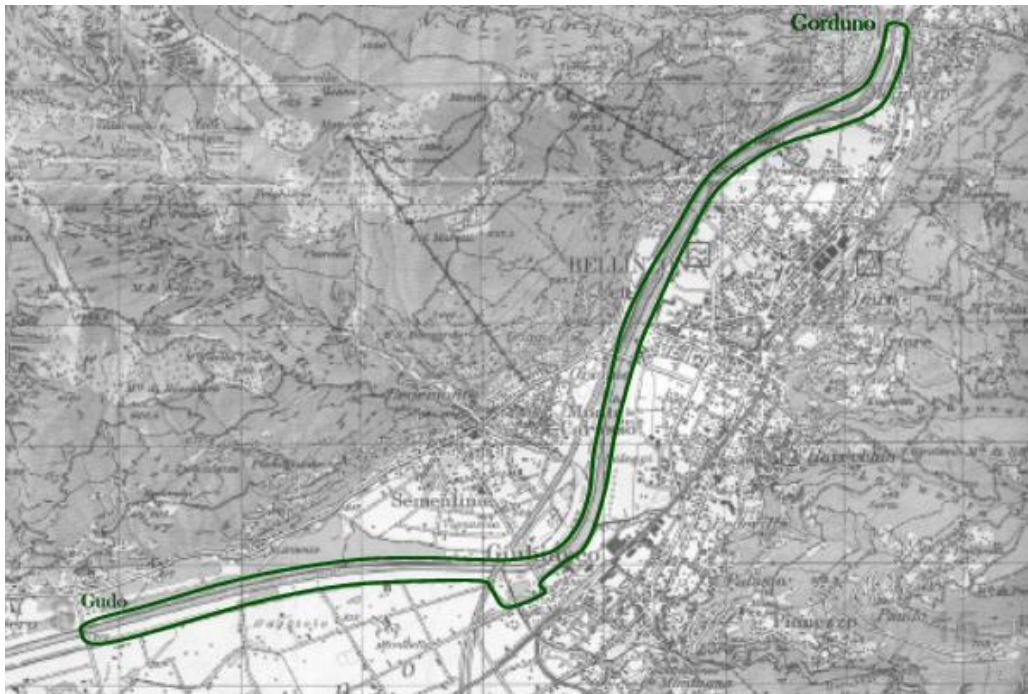


Ulteriori dettagli ottenibili presso la cancelleria comunale del comune di Gudo o su [www.gudo.ch/Turismo/sentieri.htm](http://www.gudo.ch/Turismo/sentieri.htm)

**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](http://www.gudo.ch/Turismo/percorsi.htm).



**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 o su [www.gudo.ch/Turismo/ciclabile.htm](http://www.gudo.ch/Turismo/ciclabile.htm)

**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 [www.bellinzoneaturismo.ch/framework/Desktopdefault.aspx?menu\\_index=134&menu\\_id=164](http://www.bellinzoneaturismo.ch/framework/Desktopdefault.aspx?menu_index=134&menu_id=164)

### Percorso ciclistico Ticino-Moesa

Percorso ciclistico di difficoltà medio-facile che segue i fiumi Ticino e Moesa. Si parte da Arbedo in direzione di Gnosca e Claro seguendo il fiume Ticino. A Claro si attraversa il fiume e si scende verso Castione sempre seguendo il fiume. Si continua poi nella Valle Mesolcina fino a Roveredo dove si attraversa il fiume Moesa e, seguendo il sentiero la sponda sinistra, si ritorna al punto di partenza (Arbedo). Il percorso è lungo circa 32 km, ha un dislivello di 255 m e un tempo di percorrenza tra 1h30 e 2h15.

Maggiori informazioni possono essere ottenute sul sito:

[www.bellinzoneaturismo.ch/framework/Desktopdefault.aspx?menu\\_index=132&menu\\_id=95](http://www.bellinzoneaturismo.ch/framework/Desktopdefault.aspx?menu_index=132&menu_id=95)

## Altre opportunità

### PARCO AVVENTURA DI GORDOLA

<b>Contatti</b>	Informazioni presso Paolo Giovannini ☎ 091/745.22.28 ✉ Via Tratto di Fondo 2a, CP 45, 6596 Gordola 💻 <a href="http://www.parcoavventura.ch">www.parcoavventura.ch</a>
<b>Breve descrizione</b>	Parco acrobatico sospeso nell'aria che permette agli utenti di seguire in sicurezza un tragitto tra gli alberi utilizzando cavi, piattaforme aeree e corde.
<b>Luogo</b>	Via Tratto di fondo 42, 6596 Gordola (vicino campo sportivo)
<b>Orari</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Aprile-giugno: apertura solo sabato e domenica nella fascia oraria 10.30 – 17.00 (eccezione settimana di Pasqua, aperto tutti i giorni dalle 10.30 alle 17.00)</li><li>▪ Luglio-agosto: aperto tutti i giorni nella fascia oraria 10.00 – 18.00</li><li>▪ Settembre: apertura solo sabato e domenica nella fascia oraria 10.00 – 17.00</li><li>▪ Prima metà di ottobre: aperto tutti i giorni nella fascia oraria 10.30 – 17.00</li><li>▪ Seconda metà di ottobre: apertura solo sabato e domenica nella fascia oraria 11.00 – 16.00</li><li>▪ Novembre-marzo: apertura solo in caso di prenotazione da parte di gruppi</li></ul>
<b>Costi</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Bambini (a partire da 120 cm di altezza): 12 CHF</li><li>▪ Ragazzi (fino ai 16 anni): 20 CHF</li><li>▪ Adulti: 25 CHF</li></ul>