



POSSIBILITÀ DI MOVIMENTO A NOVAZZANO E DINTORNI PER BAMBINI

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

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

Capo progetto: Antonella Branchi

Collaboratrici: Alessia Antonietti, Rubina Bianchetti

Coordinatrice Servizio di medicina scolastica: Alessandra Galfetti

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

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

💻 www.ti.ch/movimentoegusto

✉ dss-movimentoegusto@ti.ch

Prefazione

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

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

Non si tratta di un documento esaustivo. Le informazioni sono state raccolte a partire dai siti dei Comuni. Le indicazioni contenute sono allo stato del 20 dicembre 2013. Vi invitiamo a contattarci se siete a conoscenza di altre offerte di movimento per bambini nelle vicinanze di Novazzano, in modo da migliorare e completare il documento per le prossime edizioni.

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



Vi auguriamo piacevoli momenti all'insegna del movimento!

A. Branchi

Capo-progetto

Movimento e gusto con l'equilibrio giusto!

A. Galfetti

Coordinatrice

Servizio di medicina scolastica

INDICE

MEGLIO A PIEDI _____	4
GIOVENTÙ E SPORT _____	4
INFRASTRUTTURE SPORTIVE _____	5
CAMPETTO DELLA GARBINASCA – NOVAZZANO _____	5
PARCHI GIOCHI – NOVAZZANO _____	5
PARCHI GIOCHI E PARCHI – MENDRISIO _____	5
PISCINA COMUNALE ALL’APERTO – MENDRISIO (ZONA SAN MARTINO) _____	6
PISCINA COMUNALE – CHIASSO _____	6
STADIO DEL GHIACCIO – CHIASSO _____	7
SOCIETÀ, ASSOCIAZIONI, CLUB _____	9
ASSOCIAZIONE SPORTIVA NOVAZZANO _____	9
SCI E SNOW NOVAZZANO _____	9
SOCIETÀ FEDERALE GINNASTICA – CHIASSO _____	9
ARTEDANZA MENDRISIO _____	10
ARTI MARZIALI MENDRISIO _____	10
ASSOCIAZIONE TENNIS MONTAGNA (ATM) BESAZIO – BESAZIO _____	11
ASSOCIAZIONE TICINESE KI AIKIDO – BALERNA _____	11
CENTRO ARTI MARZIALI DO YU KAI – CHIASSO _____	11
CLUB PATTINAGGIO CHIASSO _____	12
HOCKEY CLUB CHIASSO _____	12
MENDRISIO BADMINTON _____	13
MENDRISIO BASKET _____	13
MOMO BIKE _____	13
RUGBY CLUB VACALLO _____	14
SCI CLUB MENDRISIO _____	14
SKATER HOCKEY CLUB CAPOLAGO (CAPOLAGO FLYERS) _____	15
SOCIETÀ ALPINISTICA TICINESE (SAT) – SEZIONE DI MENDRISIO _____	15
SOCIETÀ ATLETICA VACALLO (S.A.V.) _____	15
SOCIETÀ ATLETICA VIGOR LIGORNETTO _____	15
SOCIETÀ CORSE ORIENTAMENTO MENDRISIO (SCOM) _____	16
SOCIETÀ FEDERALE GINNASTICA – BALERNA _____	16
SOCIETÀ FEDERALE GINNASTICA - MENDRISIO _____	17
SOCIETÀ NUOTO CHIASSO _____	17
SOCIETÀ NUOTO MENDRISIO _____	18
SOCIETÀ PALLAVOLO MORBIO VOLLEY _____	18
SPORTIVA UNIHOCKEY MENDRISIOTTO (SUM) _____	18
TENNIS CLUB CHIASSO – CHIASSO _____	19
TENNIS CLUB MENDRISIO + SQUASH – MENDRISIO _____	19
TENNIS CLUB SALORINO – SALORINO _____	21
VELO CLUB MENDRISIO _____	21
PERCORSI VITA _____	23

Per ottenere informazioni a livello generale sulle attività e le infrastrutture sportive presenti a Novazzano:

Cancelleria comunale

☎ Telefono: 091/683.50.12 – Fax: 091/683.82.63

✉ Via Giuseppe Motta 2, 6883 Novazzano

💻 www.novazzano.ch

✉ cancelleria@novazzano.ch

Orari d'apertura:

- Lunedì: 8.30-12.00 e 14.00-18.30
- Martedì – venerdì: 8.30-12.00 e 14.00-17.00

MEGLIO A PIEDI

Breve descrizione	“Meglio a piedi” è un progetto di promozione della mobilità lenta e sicura e del percorso casa-scuola a piedi, anche sostenuto dal Servizio di promozione e di valutazione sanitaria dell'Ufficio del medico cantonale nel quadro del Programma d'azione cantonale “Peso Corporeo Sano”, co-finanziato da Promozione Salute Svizzera. È un progetto che si indirizza a tutti coloro che sono coinvolti dalla mobilità scolastica, come le autorità comunali, gli istituti scolastici, ma anche le assemblee genitori.
Contatti	Informazioni presso la coordinatrice del progetto, Federica Corso Talento ☎ 091/970.37.41 o 077/409.83.00 💻 www.meglioapiedi.ch ✉ info@meglioapiedi.ch





GIOVENTÙ E SPORT

Breve descrizione	Gioventù e sport offre la possibilità di approfondire le conoscenze su alcune discipline sportive, così come di conoscere quali associazioni sportive del Canton Ticino le praticano.
Contatti	Informazioni presso l'Ufficio gioventù e sport ☎ 091/814.64.51 ✉ Centro sportivo Torretta, 6500 Bellinzona 💻 www.ti.ch/gs - www.jugendundsport.ch/internet/js/it/home.html ✉ decs-gs@ti.ch





Infrastrutture sportive

NOVAZZANO

CAMPETTO DELLA GARBINASCA – NOVAZZANO





Contatti	Informazioni presso il Comune di Novazzano  091/683.50.12  Via Giuseppe Mozza 2, 6883 Novazzano  www.novazzano.ch  cancelleria@novazzano.ch
Luogo	Zona Garbinasca
Breve descrizione	Campetto in terra battuta aperto al pubblico, all'eccezione di quando lo necessita l'Associazione Sportiva Novazzano o nei giorni in cui si svolgono manifestazioni nell'adiacente capannone.
Costi	Accesso libero

PARCHI GIOCHI – NOVAZZANO

Contatti	Informazioni presso il Comune di Novazzano  091/683.50.12  Via Giuseppe Mozza 2, 6883 Novazzano  www.novazzano.ch  cancelleria@novazzano.ch
Breve descrizione	Il comune di Novazzano ha tre aree ludico-ricreative per bambini dislocate sul suo territorio: <ul style="list-style-type: none"> - Parco giochi presso Castel di Sotto - Parco giochi in centro paese - Parco giochi in zona Gaggio (gestito dal gruppo genitori Novazzano-Genestrerio)
Costi	Accesso libero

COMUNI LIMITROFI

PARCHI GIOCHI E PARCHI – MENDRISIO

Contatti	Informazioni presso l'Ufficio sport e tempo libero del Comune di Mendrisio  058/688.36.00  Piazza Santo Stefano 1, 6862 Rancate  www.mendrisio.ch  sport@mendrisio.ch
Breve descrizione	Il comune di Mendrisio ha quattro aree ludico-ricreative per bambini dislocate sul suo territorio: <ul style="list-style-type: none"> - Parco giochi presso le scuole elementari di Mendrisio (Canavée) - Parco giochi presso l'OSC (Organizzazione Socio psichiatrica Cantonale) - Parco presso Villa Argentina - Prato da gioco presso le scuole medie
Costi	Accesso libero

PISCINA COMUNALE ALL'APERTO – MENDRISIO (ZONA SAN MARTINO)

Contatti	Informazioni presso l'Ufficio sport e tempo libero del Comune di Mendrisio ☎ 058/688.36.00 o 058/688.36.10 (direttamente alla piscina) ✉ Piazza Santo Stefano 1, 6862 Rancate 💻 www.mendrisio.ch ✉ sport@mendrisio.ch o piscina@mendrisio.ch																				
Luogo	San Martino, 6850 Mendrisio																				
Breve descrizione	La piscina comunale di Mendrisio di compone da una vasca olimpionica, una vasca per non nuotatori, una vasca per bambini e un campo da beach volley.																				
Orari	La piscina apre in genere da metà maggio a metà settembre: - Maggio e settembre: dalle 10.00 alle 19.00 - Giugno e agosto: dalle 9.30 alle 19.30 - Luglio: dalle 9.30 alle 20.00 Ci possono essere dei cambiamenti negli orari a dipendenza degli orari dei corsi di nuoto																				
Costi	<table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th><i>Utenti non domiciliati a Mendrisio*</i></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Fino a 6 anni</td> <td>gratis</td> </tr> <tr> <td>Fino a 15 anni</td> <td>3 CHF</td> </tr> <tr> <td>Studenti</td> <td>5 CHF</td> </tr> <tr> <td>Adulti</td> <td></td> </tr> <tr> <td><i>Entrata singola dal lunedì al sabato</i></td> <td>9.50 CHF</td> </tr> <tr> <td><i>Entrata singola la domenica</i></td> <td>11.50 CHF</td> </tr> <tr> <td><i>Entrata dalle 17.00 dal lunedì al sabato</i></td> <td>5 CHF</td> </tr> <tr> <td><i>Entrata dalle 12.00 alle 14.00 dal lunedì al venerdì</i></td> <td>4 CHF</td> </tr> <tr> <td>AVS/AI</td> <td>5 CHF</td> </tr> </tbody> </table> *riduzioni per gli utenti domiciliati a Mendrisio.		<i>Utenti non domiciliati a Mendrisio*</i>	Fino a 6 anni	gratis	Fino a 15 anni	3 CHF	Studenti	5 CHF	Adulti		<i>Entrata singola dal lunedì al sabato</i>	9.50 CHF	<i>Entrata singola la domenica</i>	11.50 CHF	<i>Entrata dalle 17.00 dal lunedì al sabato</i>	5 CHF	<i>Entrata dalle 12.00 alle 14.00 dal lunedì al venerdì</i>	4 CHF	AVS/AI	5 CHF
	<i>Utenti non domiciliati a Mendrisio*</i>																				
Fino a 6 anni	gratis																				
Fino a 15 anni	3 CHF																				
Studenti	5 CHF																				
Adulti																					
<i>Entrata singola dal lunedì al sabato</i>	9.50 CHF																				
<i>Entrata singola la domenica</i>	11.50 CHF																				
<i>Entrata dalle 17.00 dal lunedì al sabato</i>	5 CHF																				
<i>Entrata dalle 12.00 alle 14.00 dal lunedì al venerdì</i>	4 CHF																				
AVS/AI	5 CHF																				

PISCINA COMUNALE – CHIASSO

Contatti	Informazioni presso ☎ 091/683.32.22 (o cabina piscina 091/683.27.98) 💻 http://www.chiasso.ch/index.php?id=157															
Luogo	Via Fontana da Sagno, 6830 Chiasso (accesso tramite il sottopassaggio nei pressi delle scuole comunali)															
Breve descrizione	<p><u>Estate</u> Piscina scoperta con quattro vasche aperta durante il periodo estivo (chiusura verso metà settembre). È presente anche una piscina per i bambini con una profondità tra i 15 e i 50 cm. Nell'area in cui è inserita la piscina sono presenti diversi altri spazi ricreativi (campo da calcio, campo da beach volley, giochi per bambini, ecc.).</p> <p><u>Inverno</u>: la vasca olimpionica viene coperta e vengono create 5 aree ben distinte dove poter praticare, nuoto, ginnastica in acqua, ecc. Apertura verso metà ottobre.</p> <p>Per i corsi per bambini, ragazzi e adulti, vedi "Società Nuoto Chiasso" (p.17)</p>															
Orari	<p><u>Estate</u>: tutti i giorni dalle 9.00 alle 20.00.</p> <p><u>Inverno</u>: lunedì - venerdì dalle 9.00 alle 21.00; sabato, domenica e festivi dalle 9.00 alle 19.00</p>															
Costi	<table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th colspan="2">Estate</th> <th colspan="2">Inverno</th> </tr> <tr> <th></th> <th><i>Senza tessera</i></th> <th><i>Con tessera residente*</i></th> <th><i>Senza tessera</i></th> <th><i>Con tessera residente*</i></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>		Estate		Inverno			<i>Senza tessera</i>	<i>Con tessera residente*</i>	<i>Senza tessera</i>	<i>Con tessera residente*</i>					
	Estate		Inverno													
	<i>Senza tessera</i>	<i>Con tessera residente*</i>	<i>Senza tessera</i>	<i>Con tessera residente*</i>												



	< 5 anni	gratis	gratis	gratis	gratis
6-15 anni					
Entrata singola	5 CHF	2 CHF	7 CHF	4 CHF	
10 entrate	45 CHF	18 CHF	63 CHF	36 CHF	
Abbonamento stagionale	120 CHF	40 CHF	280 CHF	150 CHF	
Studenti + AVS/AI					
Entrata singola	6 CHF	3 CHF	8 CHF	5 CHF	
10 entrate	54 CHF	27 CHF	72 CHF	45 CHF	
Abbonamento stagionale	180 CHF	60 CHF	320 CHF	200 CHF	
Adulti					
Entrata singola	10 CHF	4 CHF	10 CHF	6 CHF	
10 entrate	90 CHF	36 CHF	90 CHF	54 CHF	
Abbonamento stagionale	210 CHF	80 CHF	450 CHF	270 CHF	
Nucleo familiare					
Abbonamento stagionale	600 CHF	180 CHF	1000 CHF	550 CHF	

Possibilità di acquistare anche un abbonamento annuale (periodo estivo + invernale):

- 6-15 anni: 380 CHF (con tessera residenti 180 CHF)
- Studenti + AVS/AI: 480 CHF (con tessera residenti 250 CHF)
- Adulti: 640 CHF (con tessera residenti 330 CHF)
- Nucleo familiare: 1500 CHF (con tessera residenti 700 CHF)

* I domiciliati a Novazzano possono chiedere la tessera residente presso la cancelleria comunale presentando una fotografia formato passaporto. La tassa di rilascio è di 5 CHF. Annualmente le tessere devono essere presentate alla Cancelleria comunale per il rinnovo (3 CHF/anno).

STADIO DEL GHIACCIO – CHIASSO

Contatti	Informazioni presso  091/683.78.80 (oppure cabina stadio del ghiaccio 091/683.91.98)  http://www.chiasso.ch/index.php?id=155		
Luogo	Via 1° Agosto, 6830 Chiasso (adiacente allo Stadio)		
Breve descrizione	Lo stadio del ghiaccio dispone di una pista di pattinaggio in inverno, che viene trasformata in una pista per la pratica del roller skate in estate. Orari di apertura al pubblico della pista di ghiaccio: <ul style="list-style-type: none"> - Martedì: 12.00-12.45 (metà pista) e 13.00-17.00 (in concomitanza con le scuole) - Mercoledì: 13.30-16.45 (metà pista) e 20.30- 23.00 (metà pista pattinaggio e metà hockey per tutti) - Giovedì: 12.00-13.00 (metà pista) e 13.15-16.30 (in concomitanza con le scuole) - Venerdì: 12.00-13.00 (metà pista), 13.15-16.45 (in concomitanza con le scuole) e 20.30-23.00 (serata dedicata al pattinaggio) - Sabato: 14.30 -17.00 e 20.30-23.00 - Domenica: 9.30-11.30 (metà pista), 14.30-17.00 e 20.30-23.00 (serata dedicata all'hockey) Gli orari possono subire cambiamenti in caso di competizioni/manifestazioni.		
Costi		<i>Senza tessera</i>	<i>Con tessera residente*</i>
	Fino a 6 anni	gratis	gratis
	7-15 anni		
	Entrata singola	4 CHF	2 CHF
	10 entrate	35 CHF	15 CHF

	Abbonamento stagionale	100 CHF	60 CHF
	Adulti		
	Entrata singola	6 CHF	4 CHF
	10 entrate	55 CHF	35 CHF
	Abbonamento stagionale	150 CHF	100 CHF
	<i>Noleggio pattini</i>	<i>6 CHF</i>	<i>3 CHF</i>
<i>Noleggio orso/pinguino</i>	<i>2 CHF</i>	<i>2 CHF</i>	
<p>* I domiciliati a Novazzano possono chiedere la tessera residente presso la cancelleria comunale presentando una fotografia formato passaporto. La tassa di rilascio è di 5 CHF. Annualmente le tessere devono essere presentate alla Cancelleria comunale per il rinnovo (3 CHF/anno).</p>			

Per i campi da tennis:

vedi p.11 → Associazione tennis Montagna (Besazio)

vedi p.19 → Tennis Club Chiasso





vedi p.19 → Tennis Club Mendrisio

vedi p.20 → Tennis Club Salorino





Società, associazioni, club

NOVAZZANO




ASSOCIAZIONE SPORTIVA NOVAZZANO

Contatti	Informazioni presso  091/683.54.65  CP 36, 6883 Novazzano  www.asnovazzano.ch  asnovazzano@gmail.com
Breve descrizione	L'AS Novazzano propone allenamenti di calcio per bambini. Ha una scuola calcio e squadre di allievi E e D.
Luogo	Campo Garbinasca, 6883 Novazzano
Costi	Contattare direttamente i responsabili

SCI E SNOW NOVAZZANO

Contatti	Informazioni presso  091/683.03.87  Via Indipendenza, CP 2, 6883 Novazzano  www.sci-snow-novazzano.ch  scisnow@sci-snow-novazzano.ch
Breve descrizione	La Società Sportiva Sci & Snow Novazzano offre la possibilità a bambini, giovani e adulti di praticare sport sulla neve. Organizza corsi di sci e di snowboard per bambini a partire dai 6 anni e giovani, tenuti da monitori formati G+S.
Luogo	Località sciistiche prevalentemente nel Canton Grigioni e in Ticino (trasporto organizzato dal Club)
Corsi	<ul style="list-style-type: none">- Singole uscite della durata di una giornata durante i fine settimana- Settimana bianca durante le vacanze scolastiche di Carnevale Per maggiori dettagli consultare il sito internet
Costi	Quote sociali annuali: <ul style="list-style-type: none">- Ragazzi < 15 anni: 15 CHF- Giovani < 20 anni: 20 CHF- Adulti: 30 CHF- Famiglia con figli < 15 anni: 70 CHF- Famiglia monoparentale con figli < 15 anni: 45 CHF

SOCIETÀ FEDERALE GINNASTICA – CHIASSO

Contatti	Informazioni presso  CP 1359, 6830 Chiasso  www.sfgchiasso.ch  info@sfgchiasso.ch
Breve descrizione	La Società federale ginnastica di Chiasso propone attività anche nel Comune di Novazzano. Offre la possibilità di seguire un programma di ginnastica sin dalla prima infanzia e allenamenti di atletica. Per adulti e senior propone inoltre svariate attività come pallavolo, ginnastica, aerobica, ecc.

Luogo	Diverse palestre a dipendenza dei corsi
Corsi	<p>Genitore - bambino (2-4 anni)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Novazzano: lunedì dalle 16.15 alle 17.15 - Chiasso: mercoledì dalle 16.00 alle 17.00 <p>Infantile (4-6 anni)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Novazzano: mercoledì dalle 13.30 alle 14.30 - Chiasso: lunedì dalle 17.15 alle 18.15 <p>Ginnastica artistica (dai 5 anni)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Orari e luoghi variano a dipendenza dell'età e del livello <p>Attrezzistica (dal 1° anno di scuola elementare)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Novazzano (solo a partire dalla 4° elementare): mercoledì dalle 16.15 alle 18.30 - Chiasso: orari e luoghi variano a dipendenza dell'età e del livello <p>Atletica (dai 6 anni)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Orari e luoghi variano a dipendenza dell'età e del livello <p>Maggiori dettagli e contatti dei monitori sul sito internet</p>
Costi	Tassa annuale per corso: 100 o 120 CHF (a dipendenza del corso)

COMUNI LIMITROFI

ARTEDANZA MENDRISIO

Contatti	<p>Informazioni presso</p> <ul style="list-style-type: none"> ☎ 076/499.82.76 oppure 0039/347.291.15.19 ✉ Scuola Artedanza Ticino, Via Borromini 20a, 6850 Mendrisio 💻 www.danzaticino.com ✉ possibilità di contatto direttamente dal sito internet
Breve descrizione	Scuola di danza che propone corsi per bambini a partire dai 3 anni
Luogo	Presso la palestra Quality Fitness, Via Borromini 20a, 6850 Mendrisio
Corsi	<ul style="list-style-type: none"> - Corso propedeutico: 3-4 anni - Gioco Danza: 4-6 anni - Danza classica - BabySmile (danza moderna): 4-6 anni e 6-10 anni - Hip-Hop e Break-Dance: 6-12 anni
Costi	Contattare direttamente i responsabili

ARTI MARZIALI MENDRISIO

Contatti	<p>Informazioni presso</p> <ul style="list-style-type: none"> ☎ 091/647.29.12 ✉ CP 10, 6850 Mendrisio-Borgo 💻 www.arti-marziali.net ✉ info@arti-marziali.ch
Breve descrizione	Arti Marziali Mendrisio offre corsi di karate per bambini a partire dai 6 anni. Oltre al karate, vengono anche proposti corsi di Nanbudo e difesa personale.

Luogo	Palestre comunali, Via Vela, 6850 Mendrisio
Corsi	<ul style="list-style-type: none"> - Bambini 6-10 anni: lunedì 18.15 - 19.00 - Ragazzi 10-14 anni: lunedì 18.15 - 19.00 e giovedì 18.15 - 19.00 - Adulti e ragazzi dai 15 anni: lunedì 19.15 - 21.00 e giovedì 19.00 - 21.00
Costi	<p>Tassa annuale:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bambini, ragazzi e studenti: 400 CHF (corso semestrale 250 CHF) - Adulti: 650 CHF (corso semestrale 380 CHF)

ASSOCIAZIONE TENNIS MONTAGNA (ATM) BESAZIO – BESAZIO

Contatti	<p>Informazioni presso</p> <ul style="list-style-type: none"> ☎ 091/646.26.92 ✉ 6863 Besazio 💻 www.atmbesazio.ch
Luogo	6863 Besazio
Breve descrizione	<p>Tre campi da tennis all'esterno aperti da marzo a fine ottobre. Il Tennis Club Besazio organizza anche un corso di tennis semestrale (da aprile a giugno + settembre-ottobre) e un corso intensivo in estate. Maggiori informazioni sul corso presso il maestro Massimiliano Fiscalini (076/389.37.96).</p>
Costi	<ul style="list-style-type: none"> - Affitto campo per i non soci: 28 CHF/ora - Corso di tennis semestrale + settimana intensiva estiva: 290 CHF (= quota sociale + 100 CHF) <p>Quote sociali (accesso libero al campo)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Adulti: 490 CHF/anno - < 18 anni e studenti (fino ai 25 anni): 190 CHF/anno

ASSOCIAZIONE TICINESE KI AIKIDO – BALERNA

Contatti	<p>Informazioni presso</p> <ul style="list-style-type: none"> 💻 www.aikido-balerna.ch ✉ segreteria@aikido-balerna.ch
Breve descrizione	L'Associazione ticinese Ki Aikido propone lezioni per bambini a partire dai 5-6 anni
Luogo	Palestra comunale, Via S. Gottardo 90a, 6828 Balerna
Corsi	Le lezioni seguono il calendario scolastico e si svolgono il giovedì dalle 18.00 alle 19.30. I bambini vengono divisi in due gruppi a seconda dell'età.
Costi	Contattare direttamente i responsabili

CENTRO ARTI MARZIALI DO YU KAI – CHIASSO

Contatti	<p>Informazioni presso</p> <ul style="list-style-type: none"> ☎ 091 682.83.76 (dopo le 18.00) ✉ 6883 Novazzano 💻 www.dykchiasso.ch ✉ info@dykchiasso.ch o mbfrigerio@bluewin.ch
Breve descrizione	Il Centro arti marziali Do Yu Kai di Chiasso propone corsi di judo per bambini dai 4 anni e corsi di karatè per bambini dai 9 anni. Propone inoltre attività e corsi per adulti.
Luogo	Via Cattaneo, 6830 Chiasso
Corsi	- Gioca - judo (4-5 anni): mercoledì 14.30-15.30

	<ul style="list-style-type: none"> - Corso base di judo (dai 6 anni): 1 ora a settimana a dipendenza dell'età e del livello → mercoledì tra le 15.30 e le 19.30 e sabato tra le 14.30 e le 17.30 - Karate (dai 9 anni): martedì e giovedì dalle 18.00 alle 19.00
Costi	<p>Quote sociali stagionali (anno scolastico):</p> <ul style="list-style-type: none"> - 4-10 anni: 250 CHF - 11-16 anni: 300 CHF - Adulti: 380 CHF - <i>Possibili supplementi per alcuni corsi</i>

CLUB PATTINAGGIO CHIASSO

Contatti	<p>Informazioni presso</p> <p>☎ 076/291.64.60 (mercoledì 13.00-15.00 e sabato 9.00-11.00 da metà settembre a metà marzo)</p> <p>✉ CP 2660, 6830 Chiasso</p> <p>💻 www.cpchiasso.ch</p> <p>✉ clubpattinaggiochiasso@bluewin.ch</p>
Breve descrizione	Il Club Pattinaggio Chiasso offre corsi per bambini e bambine a partire dai 3 anni compiuti
Luogo	Pista di pattinaggio, 6830 Chiasso
Corsi	<p>Sezione pulcini (dai 3 anni): 2 lezioni a settimana da metà settembre a metà marzo</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mercoledì dalle 14.00 alle 14.45 - Sabato dalle 10.00 alle 10.45 <p>Dopo aver seguito i corsi per principianti c'è la possibilità di avanzamenti nelle sezioni "Amatori" e "Artistica", con corsi di ginnastica, danza, lezioni private, stage estivi, partecipazioni a gare</p>
Costi	<ul style="list-style-type: none"> - Sezione pulcini: 250 CHF - Sezione amatori: 250 CHF + quota mensile a dipendenza del numero di allenamenti settimanali - Sezione artistica: 300 CHF + quota mensile a dipendenza del numero di allenamenti settimanali





HOCKEY CLUB CHIASSO

Contatti	<p>Informazioni presso</p> <p>☎ 078/609.97.52 o 091/683.77.29</p> <p>✉ CP 234, 6830 Chiasso</p> <p>💻 www.hc-chiasso.ch</p> <p>✉ info@hc-chiasso.ch</p>
Breve descrizione	L'Hockey Club Chiasso ha un settore giovanile con una scuola hockey a partire dai 4 anni e diverse squadre
Luogo	Pista di ghiaccio, 6830 Chiasso
Corsi	Contattare i responsabili
Costi	1 mese gratuito, in seguito tassa sociale (per maggiori informazioni contattare direttamente i responsabili)




MENDRISIO BADMINTON

Contatti	Informazioni presso  www.mendrisiobadminton.ch  info@mendrisiobadminton.ch
Breve descrizione	Mendrisio Badminton propone allenamenti di badminton sia per giovani che per adulti
Luogo	Palestra comunale, Via Onorio Longhi, 6864 Arzo Palestra, Via ai Grotti, 6862 Rancate
Corsi	Settore giovanile (palestra di Rancate): <ul style="list-style-type: none">- Principianti venerdì 16.45 - 18.15- Avanzati mercoledì 17.45 - 19.15 Adulti (palestra di Arzo): mercoledì 19.30 - 21.30
Costi	Quota sociale annuale: <ul style="list-style-type: none">- Bambini e ragazzi 50 CHF- Adulti 100 CHF

MENDRISIO BASKET



Contatti	Informazioni presso  091/630.03.83  Via Carlo Pasta 15, 6850 Mendrisio  www.mendrisiobasket.ch  mendrisiobasket@gmail.com
Breve descrizione	La Società Mendrisio Basket offre corsi di basket per bambini a partire dai 6 anni
Luogo	A dipendenza della squadra: <ul style="list-style-type: none">- Palestra Canavée, Via Canavee 8, 6850 Mendrisio- Palestra Liceo, Via A. Maspoli, 6850 Mendrisio- Palestra scuole, Via Campo Sportivo 7, 6877 Coldrerio- Palestra di Genestrerio, Via Campagnola 13, 6852 Genestrerio- Palestra OSC, Via A. Maspoli, 6850 Mendrisio
Corsi	<ul style="list-style-type: none">- Cuccioli (under 8): mercoledì 14.00 - 15.30 e venerdì 16.30 - 17.30 (palestra Canavée) + partita il sabato- Pulcini (under 10): lunedì e mercoledì 17.45 - 19.15 (palestra liceo) + partita il sabato- Propaganda (under 12): mercoledì e venerdì 17.45 - 19.15 (palestra liceo) + partita il sabato
Costi	Contattare direttamente i responsabili

MOMO BIKE





Contatti	Informazioni presso  CP 31, 6850 Mendrisio-Borgo  www.momobike.ch  info@momobike.ch
Breve descrizione	Il MoMo Bike è una società che propone escursioni in mountain bike ai soci e organizza annualmente un corso di mountain bike per ragazzi
Luogo	<ul style="list-style-type: none">- Varia a dipendenza delle escursioni- Per il corso di mountain bike per ragazzi: Piazzale delle scuole medie di Mendrisio

Corsi	Corso di mountain bike per ragazzi tra i 9 e 14 anni in primavera (3 pomeriggi + 1 giornata intera)
Costi	Corso per ragazzi: 30 CHF

RUGBY CLUB VACALLO

Contatti	Informazioni presso  www.rugbysav.org  info@rugbysav.org o club@rugbyvacallo.org
Breve descrizione	Il Rugby Club Vacallo propone allenamenti di rugby per bambini già a partire dalla scuola elementare.
Luogo	Centro sportivo comunale di Vacallo (Via Conca Bella)
Corsi	Martedì dalle 18.00 alle 19.30
Costi	Contattare direttamente i responsabili

SCI CLUB MENDRISIO




Contatti	Informazioni presso  079/764.54.24 (mercoledì 20.30 – 22.00)  CP 128, 6850 Mendrisio  www.sciclubmendrisio.ch  sciclubmendrisio@gmail.com
Breve descrizione	Lo Sci Club Mendrisio organizza corsi di sci e snowboard per bambini a partire dai 5 anni.
Luogo	Varia a dipendenza delle uscite
Corsi	Categorie di età <ul style="list-style-type: none"> - Mini OG: bambini fra i 5 e i 7 anni - OG: bambini e ragazzi fra gli 8 e i 14 anni - Juniores: ragazzi fra i 15 e i 19 anni - Adulti: dai 20 anni in avanti <p>Lo Sci Club Mendrisio organizza gite giornaliere e una settimana bianca per bambini e ragazzi. Vengono inoltre proposte attività per gli adulti. Per maggiori informazioni consultare il sito o contattare direttamente i responsabili.</p>
Costi	<u>Tassa sociale</u> <ul style="list-style-type: none"> - Persona singola: 30 CHF - 2 persone che vivono sotto lo stesso tetto: 50 CHF - Nucleo familiare di 3 o più persone: 70 CHF <u>Uscita singola (trasporto, giornaliera e monitore)</u> <ul style="list-style-type: none"> - MINI OG: gratis per il bambino, 25 CHF per l'accompagnatore - OG: 50 CHF - Juniori: 55 CHF - Adulti: 60 CHF - <i>Sconti se iscrizione anticipata a più uscite</i> <u>Settimana bianca</u> <ul style="list-style-type: none"> - OG: 510 CHF - Juniori: 580 CHF - Adulti: 630 CHF

	Per costi sulle gite, ecc. consultare il sito internet o contattare direttamente i responsabili
--	---




SKATER HOCKEY CLUB CAPOLAGO (CAPOLAGO FLYERS)

Contatti	Informazioni presso Michele Fontana (presidente)  www.capolagoflyers.ch  fontana.mich@hotmail.com
Breve descrizione	Lo Skater Hockey Club Capolago ha un settore giovanile composto da tre categorie diverse in base all'età. Contattare direttamente i responsabili per ulteriori informazioni.

SOCIETÀ ALPINISTICA TICINESE (SAT) – SEZIONE DI MENDRISIO


Contatti	Informazioni presso  CP 32, 6850 Mendrisio  www.satmendrisio.ch  info@satmendrisio.ch
Breve descrizione	La Società Alpinistica Ticinese (Sezione di Mendrisio) dà la possibilità di diventare soci a partire dai 10 anni. Per ottenere informazioni sulle singole gite contattare direttamente i responsabili.
Luogo e incontri	Sede sociale in Via Campo Sportivo 11 (Asilo Sud) ogni giovedì alle 20.30, ma preferibilmente il giovedì dalle 20.00 alle 22.00 presso la palestra d'arrampicata del liceo di Mendrisio (durante il periodo scolastico).
Costi	Quota sociale - Soci Junior (10-20 anni): 15 CHF - Soci attivi: 25 CHF

SOCIETÀ ATLETICA VACALLO (S.A.V.)




Contatti	Informazioni presso  CP, 6822 Vacallo  www.savvacallo.ch  segreteria@savvacallo.ch
Breve descrizione	La Società Atletica Vacallo propone allenamenti di atletica per bambini a partire dai 6 anni. Ha inoltre una sezione sci che organizza una settimana bianca tra Natale e capodanno.
Luogo	Campo sportivo di Vacallo o palestra delle scuole elementari di Vacallo
Corsi	- Scolari/e C (6-8 anni): venerdì 17.30 - 19.00 presso la palestra delle scuole elementari di Vacallo - Scolari/e B+A (9.12 anni) martedì 17.30 - 19.15 e giovedì 17.30 - 19.00 presso il campo sportivo di Vacallo (se piove presso la palestra delle scuole elementari di Vacallo)
Costi	Contattare direttamente i responsabili

SOCIETÀ ATLETICA VIGOR LIGORNETTO




Contatti	Informazioni presso  c/o Andrea Salvadè, Via Ponte di Mezzo 25a, 6854 San Pietro
-----------------	--

	<p> www.vigorligornetto.ch</p> <p> info@vigorligornetto.ch</p>
Breve descrizione	Società che propone allenamenti di atletica per bambini a partire dalla 1° elementare. La società offre allenamenti per le categorie dei mini atleti fino all'agonismo.
Luogo	Palestra comunale, 6853 Ligornetto
Corsi	<p>Allenamenti</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mini atleti (fino agli 8 anni): venerdì 17.00 - 18.15 - Gruppo scolari (dai 9 agli 11 anni): martedì e venerdì 18.00 - 20.00 - Gruppo under 14 e under 16 (dai 12 ai 15 anni): martedì, mercoledì e venerdì 18.00 - 20.00
Costi	Contattare direttamente i responsabili




SOCIETÀ CORSE ORIENTAMENTO MENDRISIO (SCOM)

Contatti	<p>Informazioni presso</p> <p> CP 1805, 6850 Mendrisio</p> <p> www.scom-mendrisio.ch</p> <p> info@scom-mendrisio.ch</p>
Breve descrizione	La SCOM organizza corsi di introduzione alla corsa d'orientamento per bambini e adulti.
Luogo	Centro scolastico Canavée, Mendrisio
Corsi	Allenamenti durante l'anno scolastico il martedì dalle 18.00 alle 20.00 presso la palestra del centro scolastico Canavée di Mendrisio (inverno in palestra, autunno e primavera nei boschi del Mendrisiotto)
Costi	Contattare direttamente i responsabili per ulteriori informazioni





SOCIETÀ FEDERALE GINNASTICA – BALERNA

Contatti	<p>Informazioni presso</p> <p> CP 129, 6828 Balerna</p> <p> www.ginnasticabalerna.ch</p> <p> info@ginnasticabalerna.ch</p>
Breve descrizione	La Società federale ginnastica (SFG) di Balerna offre la possibilità di seguire un programma di ginnastica sin dalla prima infanzia. Per bambini e ragazzi propone anche altre attività sportive quali l'atletica, la pallavolo o la Zumba Kids. La SFG Balerna propone inoltre attività per adulti e anziani.
Luogo	A dipendenza dei corsi: palestra in Viale Municipio o palestra in Via S. Franscini, 6828 Balerna
Corsi	<ul style="list-style-type: none"> - Ginnastica genitore-bambino (2-4 anni): lunedì 16.45 - 17.45 (Viale Municipio) - Infantile (4-6 anni): lunedì 16.30 - 17.45 (Via S. Franscini) - Zumba Kids Junior (7-11 anni): lunedì 17.45 - 18.45 (Viale Municipio) - Attrezzistica (dai 7 anni): gruppi a dipendenza del livello - Ritmica (dai 6 anni): gruppi a dipendenza del livello - Atletica (dagli 8 anni): venerdì 17.30 - 19.00 (Viale Municipio) - Mini-volley/pallavolo (8-14 anni): gruppi a dipendenza dell'età e del livello
Costi	Contattare direttamente i responsabili

SOCIETÀ FEDERALE GINNASTICA - MENDRISIO

Contatti	<p>Informazioni presso</p> <p> cfr. lista dei corsi con i rispettivi monitori sul sito internet</p> <p> www.sfgmendrisio.ch</p> <p> info@sfgmendrisio.ch</p>
Breve descrizione	<p>La Società ginnastica sezione federale (SFG) di Mendrisio offre la possibilità di seguire un programma di ginnastica sin dalla prima infanzia. La SFG Mendrisio propone inoltre una sezione di atletica, pallavolo e diverse attività per adulti.</p>
Luogo	<p>Palestre a Mendrisio (Canavée, Via Vela, liceo, scuole medie) e nei comuni circostanti (Rancate, Arzo, Genestrerio, Balerna) a dipendenza dei corsi (dettagli sul sito internet)</p>
Corsi	<p><u>Ginnastica</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Genitore e bambino B (18 mesi-3 anni): martedì 9.00 - 10.00 - Genitore e bambino A (3-5 anni): martedì 16.45 - 17.45 - Infantile, Baby gym (5-6 anni): martedì 16.45 - 17.45 - Ritmica (dai 6 anni): varia a dipendenza dell'età e del livello - Attrezzistica (dai 6 anni): varia a dipendenza dell'età e del livello <p>Per i ragazzi viene inoltre proposto: Acro-Jump (da 13-14 anni) e pallavolo (da 14 anni)</p> <p>Per gli adulti viene proposto: ginnastica per tutti, gruppo giochi, gruppi fit, pallavolo, ecc.)</p> <p><u>Atletica</u> (dai 9 anni): martedì e giovedì 18.15 - 20.00</p>
Costi	<p>Tassa sociale annuale (da settembre a giugno)</p> <ul style="list-style-type: none"> - < 16 anni: 80 CHF - Dai 17 anni: 150 CHF

SOCIETÀ NUOTO CHIASSO

Contatti	<p>Informazioni presso</p> <p> 091/682.88.42 o 079/684.39.11</p> <p> CP 1349, 6830 Chiasso</p> <p> www.nuotochiasso.ch</p> <p> info@nuotochiasso.ch</p>
Breve descrizione	<p>La Società Nuoto Chiasso propone corsi per bambini e ragazzi durante tutto l'anno scolastico e dei corsi intensivi a inizio estate. Propone inoltre corsi di nuoto per adulti, AcquaGym e AcquaFit.</p>
Luogo	<p>Piscina comunale di Chiasso (inverno e estate)</p> <p>Piscine scolastiche di Chiasso e Vacallo (inverno)</p>
Corsi	<ul style="list-style-type: none"> - Corsi invernali (da settembre a maggio, escluse le vacanze scolastiche) per bambini dai 5 anni - Corsi estivi intensivi (10 giorni subito dopo la fine dell'anno scolastico dalle 9.00 alle 11.30) per bambini della scuola dell'infanzia, scuola elementare e scuola media <p>Maggiori informazioni e contatti dei diretti responsabili sul sito internet</p>
Costi	<p>Contattare direttamente i responsabili</p>

SOCIETÀ NUOTO MENDRISIO

Contatti	<p>Informazioni presso</p> <p>☎ 091/646.08.10 (sede)</p> <p>✉ CP 1828, 6850 Mendrisio</p> <p>💻 www.societanuotomendrisio.ch</p> <p>✍ possibilità di contatto direttamente dal sito</p>
Breve descrizione	La Società Mendrisiotta Nuoto propone corsi di nuoto per bambini a partire dai 3 anni.
Luogo	Piscine Canavée, 6850 Mendrisio Piscina scuole elementari, 6855 Stabio
Corsi	<p>I corsi hanno una durata di 10 lezioni e si svolgono tra settembre e novembre, tra novembre e febbraio e tra febbraio e maggio.</p> <p>Mendrisio</p> <ul style="list-style-type: none"> - 3-5 anni: sabato inizio pomeriggio (30 minuti di lezione) - 5-6 anni: sabato inizio pomeriggio (45 minuti di lezione) - 5-15 anni: mercoledì pomeriggio (40 minuti di lezione) <p>Stabio</p> <ul style="list-style-type: none"> - 5-11 anni: giovedì pomeriggio (45 minuti di lezione) <p>A Mendrisio vengono anche proposti corsi di nuoto per adulti e AcquaGym. Per maggiori dettagli consultare il sito internet.</p>
Costi	1 corso di 10 lezioni costa 130 CHF (sconti per fratelli e sorelle)

SOCIETÀ PALLAVOLO MORBIO VOLLEY

Contatti	<p>Informazioni presso</p> <p>☎ 079/208.32.31</p> <p>✉ c/o Vincenzo Esposito, Via Campo Sportivo 21, 6834 Morbio Inferiore</p> <p>💻 www.morbiovolley.ch</p> <p>✍ info@morbiovolley.com</p>
Breve descrizione	Morbio Volley propone corsi di pallavolo per bambini a partire dai 5 anni (Kids Volley), in seguito ci sono diverse squadre giovanili a partire dagli under 11
Luogo	Palestra delle scuole medie di Morbio Inferiore
Corsi	<ul style="list-style-type: none"> - Kids Volley (5-10 anni): mercoledì 14.00 - 15.30 - Under 11: martedì 17.30 - 19.30 e mercoledì 15.30 - 17.30
Costi	Contattare direttamente i responsabili

SPORTIVA UNIHOCKEY MENDRISIOTTO (SUM)

Contatti	<p>Informazioni presso</p> <p>✉ CP 36, 6853 Ligornetto</p> <p>💻 www.sum.ch</p> <p>✍ info@sum.ch</p>
Breve descrizione	La SUM propone una scuola di unihockey per bambini tra i 6 e gli 8 anni. In seguito, è possibile giocare nelle diverse squadre del settore giovanile a dipendenza dell'età e del livello.

Luogo	Varia a seconda degli allenamenti, per ulteriori informazioni contattare direttamente i responsabili
Corsi e costi	Contattare direttamente i responsabili

TENNIS CLUB CHIASSO – CHIASSO

Contatti	<p>Informazioni presso</p> <p>☎ 091/682.06.16</p> <p>✉ Via Campagna 4, 6832 Chiasso</p> <p>💻 www.tcchiasso.ch</p> <p>✉ segreteria@tcchiasso.ch o possibilità di scrivere direttamente sul sito internet</p>
Breve descrizione	Il Tennis Club Chiasso ha cinque campi da tennis esterni e quattro campi da tennis interni (possibilità affittare i campi dalle 8:30 alle 22:30) e ha una scuola di tennis.
Luogo	Via Campagna 4, 6832 Chiasso
Costi	<p><u>Lezioni con maestro</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Privata adulti: 64-76 CHF/ora (a dipendenza del maestro) - Privata junior: 60-66 CHF/ora (a dipendenza del maestro) - Gruppo 2 persone: 70 CHF - Gruppo 3 persone: 75 CHF - Gruppo 4 persone: 80-86 CHF (a dipendenza del maestro) <p><u>Affitto campi</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Campi esterni: 28 CHF/ora - Campi interni: 36 CHF/ora - Luce: 4 CHF/ora <p>Per diventare soci del Tennis Club Chiasso bisogna pagare una tassa di adesione. Questa tassa si paga una sola volta.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Adulti: 100 CHF - < 15 anni, apprendisti, studenti (max. 25 anni): 50 CHF <p><u>Abbonamento annuale</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - < 15 anni, apprendisti, studenti (max. 25 anni): 400 CHF - Adulti: 1200 CHF (possibilità di pagare a rate, ma con costi totali superiori) - Adulti a tempo parziale 8.30 - 15.30: 800 CHF - Adulti a tempo parziale 19.30 - 22.30 (in settimana) + weekend senza limite d'orario: 800 CHF <p><u>Abbonamento estivo per i campi esterni (1° aprile – 30 settembre)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - < 15 anni, apprendisti, studenti (max. 25 anni): 150 CHF - Adulti: 300 CH

TENNIS CLUB MENDRISIO + SQUASH – MENDRISIO

Contatti	<p>Informazioni presso</p> <p>☎ 091/646.55.82 o 091/646.88.98</p> <p>💻 www.tennismendrisio.ch</p> <p>✉ tennismendrisio@ticino.com</p>
Breve descrizione	Il Tennis Club Mendrisio ha tre campi da tennis interni, due esterni e un mini-campo in erba sintetica con muro di allenamento. Ha inoltre una scuola tennis con due maestri di tennis ufficiali (contatti sul sito) e diversi collaboratori.

	<p><u>Corsi di tennis</u> per bambini e ragazzi dai 6 ai 18 anni da ottobre a giugno (30 settimane, escluse le vacanze scolastiche):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lunedì, martedì e giovedì 16:30 - 18:30 - Mercoledì 13:30 - 18.30 - Venerdì 16:30 - 20:30 - Sabato 9:15 - 14:30 <p><u>Allenamenti per la condizione fisica / educazione motoria:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Lunedì e giovedì: 16:30 - 18:30 - Mercoledì: 13:30 - 18.30 - Venerdì: 16:30 - 20:30
Luogo	Via Laveggio 12, 6850 Mendrisio
Costi	<p><u>Corsi di tennis</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Corso di tennis 1 ora/settimana: 580 CHF - Condizione fisica /educazione motoria: 1 ora settimana: 420 CHF - <i>Possibilità di più allenamenti a settimana (pre-agonismo e agonismo)</i> <p><u>Affitto campi da tennis</u></p> <p><u>Campo esterno per non soci:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 24 CHF/ora (220 CHF blocchetto da 10 ore) <p><u>Campo interno per non soci:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 30 CHF/ora dal lunedì al venerdì 8:15 - 17:30 e 21.30 - 22.30 (245 CHF blocchetto da 10 ore) - 37 CHF/ora dal lunedì al venerdì 17.20 - 21.30 (320 CHF blocchetto da 10 ore) - 37 CHF/ora il sabato, la domenica e i giorni festivi 8.15 - 22.30 (320 CHF blocchetto da 10 ore) <p><u>Campo interno: un'ora settimana per l'intera stagione</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Tra le 8.15 e le 17.30 e tra le 21.30 e le 22.30: 710 CHF - Tra le 17.30 e le 21.30: 960 CHF <p><u>Quote sociali estive (metà aprile – fine settembre)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Adulti: 350 CHF - Famiglia (coniugi o conviventi + 1 figlio junior): 550 CHF - Fino a 12 anni: 40 CHF - 13-15 anni: 60 CHF - 16-18 anni: 120 CHF - Studenti: 160 CHF - AVS: 250 CHF - Costo campo per non soci: 24 CHF/ora <p><u>Campi da squash:</u> Per lezioni private o di gruppo contattare il maestro ufficiale Nicola Mazzei (079/354.09.93)</p> <p><u>Ore singole:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Tra le 8.00 e le 17.15: 14 CHF (100 CHF blocchetto da 10 ore) - Tra le 17.15 e le 22.00: 22 CHF (200 CHF blocchetto da 10 ore) <p><u>Tariffe formula Club:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 220 CHF/anno + 6 CHF per ora di gioco (serata Club ogni giovedì)

TENNIS CLUB SALORINO – SALORINO

Contatti	Informazioni presso ☎ 091/646.03.44 💻 www.tcsalorino.ch ✉ tcsalorino@ticino.com
Breve descrizione	Il Tennis Club Salorino ha tre campi da tennis esterni (di cui due illuminati) aperti durante la stagione estiva. Inoltre, collabora con un maestro di tennis, Paolo Cernuschi, contattabile allo 079/373.01.80 oppure p.cernuschi@alice.it
Luogo	Zona Passerotto, 6872 Somazzo
Costi	Affitto campi per non soci: 22 CHF/ora Quote sociali stagione estiva - 10-18 anni: 50 CHF - Studenti e apprendisti (fino a 25 anni): 110 CHF - Adulti: 260 CHF - Coniugi: 430 CHF

VELO CLUB MENDRISIO

Contatti	Informazioni presso Alfredo Maranesi (presidente) o Cesare Sisini (segretario) ☎ 091/648.27.72 (A. Maranesi) o 076/560.33.14 (C. Sisini) ✉ CP 1939, 6850 Mendrisio-Stazione 💻 www.vcmendrisio.ch ✉ info@vcmendrisio.ch
Breve descrizione	Il Velo Club Mendrisio offre corsi di ciclismo per tutte le categorie, dagli scolari fino agli élites. È pure un importante organizzatore di gare ciclistiche nazionali e internazionali.
Luogo	Parco OSC (Organizzazione Sociopsichiatrica Cantonale) Mendrisio (per il ritrovo sul piazzale in via Santa Apollonia-Coldrerio, poi le uscite variano)
Corsi	<u>Settore giovanile:</u> - under 11 (ragazzi e ragazze con età inferiore ai 10 anni) - under 13 (ragazzi e ragazze con età tra gli 11 e i 12 anni) - under 15 (ragazzi e ragazze con età tra i 13 e i 14 anni) - under 17 (ragazzi con età tra i 15 e i 16 anni) - under 19 (ragazze con età tra i 15 e i 18 anni) - under 23 (ragazzi con età tra i 19 e 22 anni) <u>Allenamenti:</u> - martedì dalle 18.30 alle 19.30-20.00 (con bici da strada) - mercoledì dalle 16.30 alle 17.30-18.00 (con rampichino) - giovedì dalle 18.30 alle 19.30-20.00 (con bici da strada) Il ritrovo fisso è presso l'area di posteggio dell'OSC, dopo di che si prosegue per alcuni percorsi su strade poco trafficate della lunghezza fra i 10 e i 30 km, a dipendenza delle capacità del bambino/ragazzo. Oltre a queste categorie è anche presente il settore degli attivi. Per eventuali informazioni contattare direttamente i responsabili. Oltre ai normali allenamenti, il Velo Club Mendrisio propone alcune attività ricreative:

	<ul style="list-style-type: none">▪ <u>Giornata delle famiglie</u>: giornata dedicata a tutti i ragazzi e alle loro famiglie. Con la propria bici si fa una pedalata di circa 10 km, per poi ritrovarsi presso un ristorante e passare un pomeriggio in compagnia. Quest'anno la giornata delle famiglie avverrà probabilmente verso la fine di agosto, e si svolgeranno presso il Monte San Giorgio (con salita in funicolare) oppure presso il parco del Piano di Magadino.▪ <u>Settimana in una regione svizzera</u>: in agosto una settimana (presso una località ancora da definire) con pedalate nella regione in mattinata, e pomeriggio in piscina, al lago o con attività di svago della regione.
Costi	<p>Tassa sociale annuale: 300 CHF (400 CHF con la messa a disposizione della bicicletta)</p> <p>Ulteriori spese a carico di ogni singolo partecipante:</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Licenza di corridore della Swiss Cycling: 30 CHF▪ Bicicletta da corsa a noleggio per una stagione▪ Partecipazione alla settimana estiva: 500 CHF/persona

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

- **Novazzano**
 - Nome della località, della foresta: Garbinasca
 - Punto di partenza: Garbinasca
 - Lunghezza: 1,7 km
 - Dislivello: 90 m
 - Chilometri sforzo: 2.6 km

- **Chiasso** (→ *distanza da Novazzano: 4.2 km*)
 - Nome della località, della foresta: Penz
 - Punto di partenza: Fontanino basso
 - Lunghezza: 2.5 km
 - Dislivello: 80 m
 - Chilometri sforzo: 3.3 km

- **Mendrisio** (→ *distanza da Novazzano: 7 km*)
 - Nome della località, della foresta: Avra
 - Punto di partenza: sulla strada tra Mendrisio e Castel San Pietro
 - Lunghezza: 1.9 km
 - Dislivello: 50 m
 - Chilometri sforzo: 2.4 km

- **Stabio** (→ *distanza da Novazzano: 9.2 km*)
 - Nome della località, della foresta: Bella cima
 - Punto di partenza: Piazzale del serbatoio dell'acqua potabile
 - Lunghezza: 1.8 km
 - Dislivello: 70 m
 - Chilometri sforzo: 3.5 km

Esempi di escursioni

Per saperne di più su possibili escursioni nella regione del Mendrisiotto, è possibile contattare l'Ente turistico del Mendrisiotto e Basso Ceresio (091/641.30.50 – www.mendrisiottotourism.ch – info@mendrisiottotourism.ch).

Escursione 1: Parco delle Gole della Breggia

Il Parco delle Gole della Breggia si estende sui territori di Balerna, Castel San Pietro, Morbio Inferiore e Morbio Superiore, e può essere visitato liberamente. I sentieri partono dai quattro comuni, è dunque possibile scegliere secondo le proprie esigenze e capacità.

Per ulteriori informazioni: www.parcobreggia.ch.

Escursione 2: Monte San Giorgio

A partire da Meride, è possibile un'escursione sul Monte San Giorgio con visita agli scavi fossili e al relativo museo.

Per ulteriori informazioni: www.mendrisiottotourism.ch

Escursione 3: Monte Generoso

È possibile raggiungere il Monte Generoso con il trenino che parte giornalmente dalla stazione di Capolago (da fine marzo a inizio novembre), oppure è possibile spingersi fino a un certo punto in auto e poi proseguire a piedi.

Per ulteriori informazioni: www.montegeneroso.ch

Escursione 4: Parco Pre Murin

La riserva naturale Pre Murin si trova fra Ligornetto e Besazio, e comprende diversi ambienti naturali come boschi, zone umide, ruscelli, ecc. È inoltre presente un parco giochi.

Per ulteriori informazioni: www.mendrisiottoturismo.ch

Escursione 5: Sentiero della natura Monte Generoso

Partendo dalla Vetta (1620 m) fino a raggiungere Bellavista (1220 m) si incontrano sul percorso dodici tavole informative sulla natura del Monte Generoso. Il percorso è lungo 4 km per un dislivello di circa 100 m, percorribili in circa 1 ora e mezza.

Per ulteriori informazioni: www.mendrisiottotourism.ch

Escursione 6: Parco Valle della motta

Il Parco Valle della Motta si situa tra i territori di Coldrerio, Novazzano e Genestrerio. Al suo interno c'è una rete di sentieri che permette il collegamento pedonale tra i diversi Comuni. Lungo i sentieri sono inoltre presenti tavole didattiche che descrivono le caratteristiche della zona.

Per ulteriori informazioni: www.parcovalledellamotta.ch

Piste ciclabili

Pista ciclabile sulla Pianura di San Martino

Tratto di pista ciclabile che parte dalla zona della Piscina comunale di Mendrisio e porta fino a Capolago/Riva San Vitale. Non ci sono tratti sulla strada cantonale, ma si passa per una strada secondaria. Il tragitto dura circa 15 minuti e può naturalmente essere svolto nei due sensi.

Maggiori informazioni possono essere richieste all'Ente turistico del Mendrisiotto e Basso Ceresio (091/641.30.50 – www.mendrisiottotourism.ch – info@mendrisiottotourism.ch).