



POSSIBILITÀ DI MOVIMENTO A PARADISO 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 Paradiso 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 Paradiso. 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 7 maggio 2009.

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

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

Capo progetto: Antonella Branchi

Collaboratrici: Alessia Antonietti e Rubina Bianchetti

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

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

💻 www.ti.ch/movimentoegusto

✉ dss-movimentoegusto@ti.ch

INDICE

▪ Meglio a piedi _____	5
▪ Gioventù e sport _____	5
▪ Infrastrutture sportive _____	6
○ Campo da calcio (Via Zorzi) _____	6
○ Campi da calcio (Pian Scairolo) _____	6
○ Campi da tennis (Centro Sportivo Sguancia) _____	6
○ Centro sportivo La Sguancia _____	6
○ Parchi giochi a Paradiso _____	7
○ Parco di Guidino _____	7
○ Piscina comunale all'aperto (Conca d'Oro) _____	7
○ Centro Sportivo Cornaredo _____	8
○ Lido di Lugano _____	8
○ Parco giochi – Parco Ciani _____	9
○ Parco giochi – Parco del Tassinio _____	9
○ Piscina coperta _____	9
○ Pista da ghiaccio – Resega _____	10
○ Skate Park _____	10
○ Stabilimenti balneari al lago – Lido di San Domenico _____	10
○ Stabilimenti balneari al lago – Lido Riva di Caccia _____	11
○ Piscina comunale di Carona _____	11
▪ Associazioni – Società – Club sportivi _____	12
<i>Alpinismo</i>	
○ Club Alpino Svizzero (CAS) – Sezione Ticino _____	12
<i>Arti marziali, boxe, boxe thailandese</i>	
○ Associazione Svizzera Arti Marziali Cinesi (Paradiso) _____	13
○ Judo Do Yu Kai Paradiso _____	13
○ Chen Shi Taijiquan – Lugano _____	13
○ International Academy of Chinese Martial Arts (IACMA) _____	13
○ Judo Budo Club Lugano _____	14
○ Sam Nanbudo Massagno _____	14
○ Shin Wa Kai Karatè Club Lugano _____	14
○ Shotokan Karatè Pregassona _____	14
○ Sityodgong Boxing Camp – Switzerland Branch _____	15
○ Wushu Kung-Fu Institute Jimmy Caminada (W.K.I.J.C.) _____	15
<i>Atletica</i>	
○ Società Atletica Lugano (SAL) – Sezione Atletica _____	15
○ Società Atletica Massagno (SAM) _____	16
<i>Badminton, squash, tennis da tavolo</i>	
○ Badminton Club Lugano _____	16
○ Società Tennistavolo Lugano _____	17
○ Squash Team Lugano _____	17
<i>Beach volley</i>	
○ Beach Volley Lugano _____	17
<i>Calcio</i>	
○ Football Club Paradiso & AS Carona _____	18
○ Associazione Sportiva Villa Luganese _____	18
○ CRI Lugano – Gruppo Calcio _____	18

○ Football Club Lugano – Settore giovanile	18
○ Football Club Rapid Lugano	18
○ Football Club rapid Lugano – Sezione femminile	18
○ Football Club Trevano	19
○ F.C Ceresio	19
<i>Canottaggio</i>	
○ Società Canottieri Audax (Paradiso)	19
○ Società Canottieri Ceresio Gandria-Castagnola	19
<i>Ciclismo</i>	
○ Velo Club Lugano	19
<i>Corsa d'orientamento</i>	
○ Asco Lugano	20
○ Gruppo Corse d'Orientamento AGET Lugano	20
○ Gruppo Orientisti Lugano e dintorni (GOLD)	21
<i>Disco su ghiaccio</i>	
○ Hockey Club Ceresio	21
○ Hockey Club Lugano	21
○ Hockey Club Lugano – Sezione femminile (Ladies Team)	21
<i>Equitazione</i>	
○ Circolo Ippico di Lugano	21
○ Scuderia Bonnie-Ranch	21
○ Scuderia De Stefano	22
○ Scuderia Hubertus	22
○ Scuderia La Sosta	22
○ Scuderia Pfyffer	22
○ Scuderia San Giorgio	22
○ Scuderia San Lucio	22
○ Scuderia Schimmel	22
<i>Golf</i>	
○ Golf Club Lugano	23
<i>Ginnastica</i>	
○ Rio Abierto	23
○ Società Ginnastica Breganzona	23
○ Società Ginnastica Lugano	24
○ Twirling Club “Le Serenelle”	24
<i>Hockey su prato</i>	
○ Hockey Athletic Club Lugano	25
<i>Nuoto</i>	
○ Lugano Nuoto	25
○ Lugano Nuoto Sincronizzato	25
○ Lugano Pallanuoto	26
<i>Pallacanestro</i>	
○ Associazione Basket Viganello Lugano	26
○ Basket Club Denti della Vecchia	26
○ Breganzona Basket Club	27
○ Cassarate Basket Club	27
○ Lugano Basket	27
<i>Pallavolo</i>	
○ Pallavolo Lugano	27
○ Società Ginnastica Lugano – Sezione Pallavolo	27
○ Volley Lugano	27
<i>Pattinaggio artistico, danza su ghiaccio</i>	
○ Club Pattinaggio Lugano	28

<i>Rugby</i>	
○ Rugby Club Castori Lugano (RCCL)	28
○ Rugby Lugano	29
<i>Scherma</i>	
○ Circolo Scherma SAL Lugano, Maestro Gianluigi Lodetti	29
○ Lugano Scherma	29
<i>Sci, snowboard</i>	
○ Sci Club Monte Bré	30
○ Sci Club Pregassona	30
○ Sci & Snowboard Club Lugano	30
○ Swiss Snowsports School Lugano	31
<i>Skater/inline hockey</i>	
○ Inline Hockey Rangers Lugano-Sorengo	31
○ Inline Hockey Sayaluga Lugano	32
<i>Tennis</i>	
○ Tennis Club Campo Marzio	32
○ Tennis Club Lido Lugano	33
○ Tennis Club Lugano 1903	33
○ Tennis Club Pradello	33
<i>Tiro con l'arco</i>	
○ Arcieri della Foresta Lugano	34
○ Associazione Tiro con l'Arco Luganese (ATAL)	34
<i>Vela, sci nautico, windsurf</i>	
○ Associazione Vela Ceresio	34
○ Circolo Velico Lago di Lugano	35
○ Club Nautico Lugano	35
○ Club Sci nautico Ceresio	36
▪ Percorsi vita	36
▪ Percorsi podistici	37
▪ Escursioni e passeggiate	38
▪ Piste ciclabili	39
▪ Altre proposte	39
○ Parco botanico San Grato (Carona)	39
○ Play Planet	40

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

Amministrazione comunale

☎ Telefono: 091/985.04.11 – Fax: 091/985.04.06

✉ Via delle Scuole 23

💻 www.comune-paradiso.ch

✉ comune.paradiso@ticino.com

Orari sportello:

- Lunedì: 8.45 – 11.45 e 14.00 18.45
- Martedì – Venerdì: 8.45 – 11.45 e 14.00 – 16.00

Il Comune di Paradiso ha pubblicato l'opuscolo "Guida alle aree di svago" in cui sono indicate le principali aree presenti sul territorio dove è possibile praticare un'attività sportiva o di svago. L'opuscolo è disponibile sul sito ufficiale del comune (prima pagina).

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 (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.
Contatti	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 💻 www.moderazionetraffico.ch ✉ info@moderazionetraffico.ch

GIOVENTÙ E SPORT

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

Infrastrutture

CAMPO DA CALCIO (VIA ZORZI)

Contatti	Informazioni presso l'amministrazione comunale del comune di Paradiso ☎ Telefono: 091/985.04.11 – Fax: 091/985.04.06 ✉ Via delle Scuole 23 💻 www.comune-paradiso.ch ✉ comune.paradiso@ticino.com
Luogo	Via Zorzi, 6900 Paradiso
Breve descrizione	Campo da calcio abbastanza piccolo destinato prevalentemente al gioco per bambini e ragazzi.
Costi	Accesso libero

CAMPO DA CALCIO SINTETICO (PIAN SCAIROLO)

Contatti	Informazioni presso l'amministrazione comunale del comune di Paradiso ☎ Telefono: 091/985.04.11 – Fax: 091/985.04.06 ✉ Via delle Scuole 23 💻 www.comune-paradiso.ch ✉ comune.paradiso@ticino.com
Luogo	Pian Scairolo
Breve descrizione	Piccolo campo da calcio sintetico che si trova accanto al campo da calcio regolamentare. Viene messo a disposizione dei domiciliati a Paradiso nelle seguenti fasce orarie: <ul style="list-style-type: none">▪ Mercoledì: 15.30 – 17.00▪ Sabato e domenica: 9.00 – 22.00
Costi	Accesso libero

CAMPI DA TENNIS (CENTRO SPORTIVO SGUANCIA)

Contatti	Informazioni presso Jon Casutt o Elena Tettamanti ☎ 091/913.94.04 (Jon Casutt) ☎ 091/980.92.25 (Elena Tettamanti)
Luogo	Via alla Sguancia, 6900 Paradiso
Breve descrizione	Due campi da tennis aperti da aprile a novembre. I campi sono ad uso esclusivo dei soci del Tennis Club Paradiso. Ogni socio riceve una chiave per accedere ai campi da tennis. Le prenotazioni del campo sono da effettuare sul tabellone all'interno della Club House (accessibile con la stessa chiave). Gli orari sono dalle 7.00 alle 23.00. Di sera i campi sono illuminati.
Costi	Tariffe per essere soci del Tennis Club Paradiso: <ul style="list-style-type: none">▪ Ragazzi (fino a 18 anni): 60 CHF/anno▪ Adulti: 250 CHF/anno

CENTRO SPORTIVO LA SGUANCIA

Contatti	Informazioni presso l'amministrazione comunale del comune di Paradiso ☎ Telefono: 091/985.04.11 – Fax: 091/985.04.06 ✉ Via delle Scuole 23 💻 www.comune-paradiso.ch ✉ comune.paradiso@ticino.com
-----------------	--

Luogo	Via alla Sguancia, 6900 Paradiso
Breve descrizione	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Campo di skater ▪ Area per praticare il basket ▪ Tavoli da ping-pong
Costi	Accesso libero

PARCHI GIOCHI A PARADISO

Contatti	Informazioni presso l'amministrazione comunale del comune di Paradiso ☎ Telefono: 091/985.04.11 – Fax: 091/985.04.06 ✉ Via delle Scuole 23 🌐 www.comune-paradiso.ch ✉ comune.paradiso@ticino.com
Luogo	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Parco giochi presso la scuola elementare (Via Bosia 6, 6900 Paradiso) ▪ Parco giochi in Piazza Boldini (Via delle Scuole, 6900 Paradiso) ▪ Parco giochi a Sedime ex Richenbacher (Via Franco Zorzi, 6900 Paradiso)
Costi	Accesso libero

PARCO DI GUIDINO

Contatti	Informazioni presso l'amministrazione comunale del comune di Paradiso ☎ Telefono: 091/985.04.11 – Fax: 091/985.04.06 ✉ Via delle Scuole 23 🌐 www.comune-paradiso.ch ✉ comune.paradiso@ticino.com
Breve descrizione	Parco posto a ridosso del Monte San Salvatore e con vista sul golfo di Lugano e le Alpi. Si estende su 13'000 metri quadrati e comprende anche un parco giochi.
Costi	Accesso libero

PISCINA COMUNALE ALL'APERTO (CONCA D'ORO)

Contatti	Informazioni presso la piscina comunale Conca d'oro. ☎ 091/993.07.95 ✉ Riva Paradiso 9, 6900 Lugano																																
Luogo	Riva Paradiso 9, 6900 Paradiso																																
Breve descrizione	Due piscine (per bambini e adulti) e impianto balneare naturale (fiume e lago). Il Lido è aperto da metà maggio a metà settembre a dipendenza delle condizioni climatiche. Gli orari d'apertura sono tutti i giorni dalle 9.30 alle 19.30. Martedì apertura prolungata fino alle 21.00 (da giugno).																																
Costi	Tariffe: (bambini fino ai 3 anni gratis) <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <thead> <tr> <th rowspan="2"></th> <th colspan="2">Domiciliati a Paradiso</th> <th colspan="2">Non domiciliati</th> </tr> <tr> <th>Ragazzi fino a 15 anni, studenti, AVS/AI</th> <th>Adulti</th> <th>Ragazzi fino a 15 anni, studenti, AVS/AI</th> <th>Adulti</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Entrata singola</td> <td>2 CHF</td> <td>5 CHF</td> <td>3 CHF</td> <td>7.5 CHF</td> </tr> <tr> <td>10 entrate</td> <td>16 CHF</td> <td>40 CHF</td> <td>24 CHF</td> <td>60 CHF</td> </tr> <tr> <td>Abbonamento stagionale</td> <td>45 CHF</td> <td>110 CHF</td> <td>67.50 CHF</td> <td>165 CHF</td> </tr> <tr> <td>Entrata dopo le</td> <td>1 CHF</td> <td>2 CHF</td> <td>1.50 CHF</td> <td>3 CHF</td> </tr> </tbody> </table>					Domiciliati a Paradiso		Non domiciliati		Ragazzi fino a 15 anni, studenti, AVS/AI	Adulti	Ragazzi fino a 15 anni, studenti, AVS/AI	Adulti	Entrata singola	2 CHF	5 CHF	3 CHF	7.5 CHF	10 entrate	16 CHF	40 CHF	24 CHF	60 CHF	Abbonamento stagionale	45 CHF	110 CHF	67.50 CHF	165 CHF	Entrata dopo le	1 CHF	2 CHF	1.50 CHF	3 CHF
	Domiciliati a Paradiso		Non domiciliati																														
	Ragazzi fino a 15 anni, studenti, AVS/AI	Adulti	Ragazzi fino a 15 anni, studenti, AVS/AI	Adulti																													
Entrata singola	2 CHF	5 CHF	3 CHF	7.5 CHF																													
10 entrate	16 CHF	40 CHF	24 CHF	60 CHF																													
Abbonamento stagionale	45 CHF	110 CHF	67.50 CHF	165 CHF																													
Entrata dopo le	1 CHF	2 CHF	1.50 CHF	3 CHF																													

CENTRO SPORTIVO CORNAREDO

Contatti	☎ 058/866.72.66 ✉ Via Trevano 100, CP 4645, 6904 Lugano 🌐 www.lugano.ch/sport ✉ sport@lugano.ch
Luogo	Via Trevano 100, 6904 Lugano
Breve descrizione	Il Centro Sportivo di Cornaredo comprende una pista d'atletica, un campo da calcio principale, quattro campi da calcio in erba, un campo da calcio sintetico, un campo per l'hockey su prato sintetico, una palestra per l'arrampicata e uno skate park (cfr. p.10).
Orari	Orario normale: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Lunedì: 08.00 – 20.00 ▪ Martedì-giovedì. 08.00 – 18.00 / 20.00 – 21.00 ▪ Venerdì: 08.00 – 21.00 <p>Orario invernale: nel periodo fra dicembre e gennaio, per circa un mese, il Centro sportivo chiude alle 17.00.</p> <p>Per conferme contattare direttamente il Centro sportivo.</p>
Costi	Accesso libero

LIDO DI LUGANO

Contatti	☎ 058/866.68.80 ✉ Via Lido, 6906 Lugano 🌐 www.lugano.ch/sport ✉ sport@lugano.ch																																										
Luogo	Via Lido, 6906 Lugano																																										
Breve descrizione	Lido che offre, sia in estate che in inverno, grazie ad una particolare copertura, una vasca olimpionica, una vasca per nuotatori e una vasca per tuffi, così come una vasca per bambini con diversi giochi. Inoltre, ci sono un campo di calcetto e uno di beach volley. Gli orari di apertura in maggio e settembre sono dalle 09.00 alle 19.00, in giugno, luglio e agosto dalle 09.00 alle 19.30.																																										
Costi	<table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>Prezzi normali</th> <th>Prezzi con tessera Lugano Card</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td><i>Entrata singola adulti</i></td> <td>10.00</td> <td>5.00</td> </tr> <tr> <td><i>Entrata singola AVS/AI</i></td> <td>7.00</td> <td>4.00</td> </tr> <tr> <td><i>Entrata singola ragazzi (9-20 anni) e studenti con tessera</i></td> <td>5.00</td> <td>4.00</td> </tr> <tr> <td><i>Entrata singola bambini (3-8 anni)</i></td> <td>3.00</td> <td>1.00</td> </tr> <tr> <td><i>10 entrate adulti</i></td> <td>90.00</td> <td>45.00</td> </tr> <tr> <td><i>10 entrate AVS/AI</i></td> <td>63.00</td> <td>36.00</td> </tr> <tr> <td><i>10 entrate ragazzi + studenti</i></td> <td>45.00</td> <td>36.00</td> </tr> <tr> <td><i>10 entrate bambini (3-8 anni)</i></td> <td>27.00</td> <td>-----</td> </tr> <tr> <td><i>Abbonamento annuale adulti</i></td> <td>600.00</td> <td>550.00</td> </tr> <tr> <td><i>Abbonamento 5 mesi adulti</i></td> <td>270.00</td> <td>250.00</td> </tr> <tr> <td><i>Abbonamento annuale AVS/AI</i></td> <td>300.00</td> <td>260.00</td> </tr> <tr> <td><i>Abbonamento 5 mesi AVS/AI</i></td> <td>135.00</td> <td>120.00</td> </tr> <tr> <td><i>Abbonamento annuale ragazzi +</i></td> <td>220.00</td> <td>200.00</td> </tr> </tbody> </table>		Prezzi normali	Prezzi con tessera Lugano Card	<i>Entrata singola adulti</i>	10.00	5.00	<i>Entrata singola AVS/AI</i>	7.00	4.00	<i>Entrata singola ragazzi (9-20 anni) e studenti con tessera</i>	5.00	4.00	<i>Entrata singola bambini (3-8 anni)</i>	3.00	1.00	<i>10 entrate adulti</i>	90.00	45.00	<i>10 entrate AVS/AI</i>	63.00	36.00	<i>10 entrate ragazzi + studenti</i>	45.00	36.00	<i>10 entrate bambini (3-8 anni)</i>	27.00	-----	<i>Abbonamento annuale adulti</i>	600.00	550.00	<i>Abbonamento 5 mesi adulti</i>	270.00	250.00	<i>Abbonamento annuale AVS/AI</i>	300.00	260.00	<i>Abbonamento 5 mesi AVS/AI</i>	135.00	120.00	<i>Abbonamento annuale ragazzi +</i>	220.00	200.00
	Prezzi normali	Prezzi con tessera Lugano Card																																									
<i>Entrata singola adulti</i>	10.00	5.00																																									
<i>Entrata singola AVS/AI</i>	7.00	4.00																																									
<i>Entrata singola ragazzi (9-20 anni) e studenti con tessera</i>	5.00	4.00																																									
<i>Entrata singola bambini (3-8 anni)</i>	3.00	1.00																																									
<i>10 entrate adulti</i>	90.00	45.00																																									
<i>10 entrate AVS/AI</i>	63.00	36.00																																									
<i>10 entrate ragazzi + studenti</i>	45.00	36.00																																									
<i>10 entrate bambini (3-8 anni)</i>	27.00	-----																																									
<i>Abbonamento annuale adulti</i>	600.00	550.00																																									
<i>Abbonamento 5 mesi adulti</i>	270.00	250.00																																									
<i>Abbonamento annuale AVS/AI</i>	300.00	260.00																																									
<i>Abbonamento 5 mesi AVS/AI</i>	135.00	120.00																																									
<i>Abbonamento annuale ragazzi +</i>	220.00	200.00																																									

	<i>studenti</i>		
	<i>Abbonamento 5 mesi ragazzi + studenti</i>	100.00	90.00
	<i>Abbonamento 5 mesi bambini</i>	60.00	50.00
	<i>Abbonamento famiglia (solo per l'entrata)</i>	90.00	80.00
	<i>Entrata 12.00-14.00 (lun-ven) e dopo le 16.00 (tutti i giorni) – adulti</i>	4.00	3.00
	<i>Entrata 12.00-14.00 (lun-ven) e dopo le 16.00 (tutti i giorni) – ragazzi + AVS/AI</i>	3.00	2.00

PARCO GIOCHI - PARCO CIANI

Luogo	Parco Ciani, Riva Albertolli, Lungolago, 6900 Lugano
Breve descrizione	Parco giochi e giardini
Costi	Accesso libero

PARCO GIOCHI - PARCO DEL TASSINO

Luogo	Parco del Tassino, Besso, 6900 Lugano
Breve descrizione	Parco giochi e giardini
Costi	Accesso libero

PISCINA COPERTA

Contatti	☎ 058/866.68.20		
	✉ Viale Castagnola 4, 6906 Lugano		
	💻 www.lugano.ch/sport		
	✉ sport@lugano.ch		
Luogo	Viale Castagnola 4, 6906 Lugano		
Breve descrizione	La piscina coperta ha al suo interno una vasca per nuotatori e una per non nuotatori. Orari: il lunedì dalle 11.30 alle 21.30, dal martedì al venerdì dalle 08.30 alle 21.30, sabato, domenica e festivi dalle 10.00 alle 19.00.		
Costi		Prezzi normali	Prezzi con tessera Lugano Card
	<i>Entrata singola adulti</i>	8.00	5.00
	<i>Entrata singola AVS/AI + ragazzi (9-20 anni) e studenti con tessera</i>	5.00	4.00
	<i>Entrata singola bambini (3-8 ann)</i>	2.00	1.00
	<i>10 entrate adulti</i>	72.00	45.00
	<i>10 entrate AVS/AI + ragazzi e studenti</i>	45.00	36.00
	<i>10 entrate bambini (3-8 anni)</i>	18.00	-----
	<i>Abbonamento annuale adulti</i>	600.00	550.00
	<i>Abbonamento 5 mesi adulti</i>	270.00	250.00
	<i>Abbonamento annuale AVS/AI</i>	300.00	260.00
	<i>Abbonamento 5 mesi AVS/AI</i>	135.00	120.00
	<i>Abbonamento annuale ragazzi + studenti</i>	220.00	200.00
	<i>Abbonamento 5 mesi ragazzi + studenti</i>	100.00	90.00
<i>Abbonamento 5 mesi bambini</i>	60.00	50.00	
<i>Abbonamento famiglia (solo per</i>	90.00	80.00	

	<i>l'entrata)</i>		
--	-------------------	--	--

PISTA DA GHIACCIO - RESEGA

Contatti	<p>☎ 058/866.68.30</p> <p>✉ Piste della Resega, Via Chiosso, 6948 Porza</p> <p>💻 www.lugano.ch/sport</p> <p>✉ sport@lugano.ch</p>		
Luogo	Piste della Resega, Via Chiosso, 6948 Porza		
Orari	<p>Orario normale:</p> <p>Lunedì-giovedì 08.30-11.30 / 14.00-16.45</p> <p>Venerdì 08.30-11.30 / 14.00-16.45 / 20.30-23.00 *</p> <p>Sabato 14.00-16.45 *</p> <p>Domenica 14.00-16.30</p> <p><i>Pattinaggio con bastone</i></p> <p>Sabato 20.30-23.00 *</p> <p>Domenica 09.30-11.00</p> <p>* sospeso durante le manifestazioni speciali</p> <p>Per conferme contattare direttamente la pista.</p>		
Costi		Prezzi normali	Prezzi con tessera Lugano Card
	<i>Entrata singola adulti</i>	7.00	6.00
	<i>Entrata singola ragazzi (6-20 anni), studenti + tessera AVS/AI</i>	6.00	5.00
	<i>Entrata singola bambini (fino ai 5 anni)</i>	1.00	1.00
	<i>10 entrate adulti</i>	63.00	54.00
	<i>10 entrate ragazzi e studenti + AVS/AI</i>	54.00	45.00
	<i>Stagionale adulti</i>	300.00	245.00
	<i>Stagionale ragazzi e studenti + AVS/AI</i>	175.00	140.00
	<i>Noleggino pattini normali</i>	5.00	5.00
	<i>Noleggino pattini 4 lame</i>	2.00	2.00

SKATE PARK

Contatti	<p>☎ 058/866.72.66</p> <p>✉ Via Trevano 100, CP 4645, 6904 Lugano</p> <p>💻 www.skatelugano.ch</p> <p>✉ sport@lugano.ch</p>		
Luogo	Via Trevano 100, 6904 Lugano		
Orari	Lunedì-domenica 09.00-22.00		

STABILIMENTI BALNEARI AL LAGO – LIDO DI SAN DOMENICO

Contatti	<p>☎ 058/866.69.14</p> <p>✉ Sentiero di Gandria 12, 6976 Castagnola</p> <p>💻 www.lugano.ch/sport</p> <p>✉ sport@lugano.ch</p>		
Luogo	Sentiero di Gandria 12, 6976 Castagnola		

Breve descrizione	Lido circondato da boschi e flora. Orari: da metà maggio a metà giugno dalle 09.30 alle 18.30, da metà giugno a fine agosto dalle 09.30 alle 20.00, da inizio settembre a metà settembre dalle 09.30 alle 18.30		
Costi		Prezzi normali	Prezzi con tessera Lugano Card
	<i>Entrata singola adulti</i>	5.00	4.00
	<i>Entrata singola AVS/AI + ragazzi (9-20 anni) e studenti con tessera</i>	3.00	2.00
	<i>Entrata singola bambini (3-8 ann)</i>	2.00	1.00
	<i>10 entrate adulti</i>	45.00	36.00
	<i>10 entrate AVS/AI + ragazzi e studenti</i>	27.00	18.00
	<i>Entrata 12.00-14.00 e dopo le 18.00 – adulti</i>	3.00	2.00
	<i>Entrata 12.00-14.00 e dopo le 18.00 – ragazzi, studenti con tessera, AVS/AI</i>	3.00	2.00

STABILIMENTI BALNEARI AL LAGO – LIDO RIVA DI CACCIA

Contatti	<p>☎ 058/866.69.11</p> <p>✉ Riva Caccia, 6900 Lugano</p> <p>🌐 www.lugano.ch/sport</p> <p>✉ sport@lugano.ch</p>		
Luogo	Riva Caccia, 6900 Lugano		
Breve descrizione	Lido vicino al lungolago e al centro città. Orari: da inizio maggio a metà giugno dalle 09.30 alle 18.30, da metà giugno a fine agosto dalle 09.30 alle 20.00, da inizio settembre a metà settembre dalle 09.30 alle 18.30		
Costi		Prezzi normali	Prezzi con tessera Lugano Card
	<i>Entrata singola adulti</i>	5.00	4.00
	<i>Entrata singola AVS/AI + ragazzi (9-20 anni) e studenti con tessera</i>	3.00	2.00
	<i>Entrata singola bambini (3-8 ann)</i>	2.00	1.00
	<i>10 entrate adulti</i>	45.00	36.00
	<i>10 entrate AVS/AI + ragazzi e studenti</i>	27.00	18.00
	<i>Abbonamento in famiglia (valido in tutti gli stabilimenti balneari)</i>	90.00	80.00
	<i>Entrata 12.00-14.00 e dopo le 18.00 – adulti</i>	3.00	2.00
<i>Entrata 12.00-14.00 e dopo le 18.00 – ragazzi, studenti con tessera, AVS/AI</i>	3.00	2.00	

PISCINA COMUNALE DI CARONA

Contatti	Informazioni presso la piscina comunale di Carona ☎ 091/649.93.25
Luogo	Via Cantonale, 6914 Carona
Breve descrizione	La piscina comunale di Carona comprende una piscina da 50 m e una piscina per bambini, entrambe riscaldate. Inoltre propone un campo da beach volley, giochi per bambini e tavolo da ping-pong. Il periodo di apertura è dal 10 giugno fino al 31 agosto 2009.

	Gli orari sono: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Lunedì – Venerdì: 10.00 – 19.30 ▪ Sabato – Domenica: 09.00 – 20.00
Costi	Entrata dal lunedì al sabato: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Bambini < 7 anni: gratis ▪ Ragazzi (7-16 anni): 5 CHF ▪ Adulti: 8 CHF Entrata domenica e giorni festivi : <ul style="list-style-type: none"> ▪ Bambini < 7 anni: gratis ▪ Ragazzi (7-16 anni): 5 CHF ▪ Adulti: 14 CHF (con tessera arcobaleno zona 11: rimane 8 CHF)

Associazioni – Società - Club sportivi

Alpinismo

CLUB ALPINO SVIZZERO (CAS) – SEZIONE TICINO

Contatti	<ul style="list-style-type: none"> ☎ 091/924.21.65 ✉ CP 6011, 6900 Lugano 🌐 www.casticino.ch ✉ info@casticino.ch
Breve descrizione	Il Club Alpino Svizzero si occupa di organizzare e formare gite e incontri di escursionismo, alpinismo, rampichino, di sci alpinismo, di racchette, arrampicata su roccia e ghiaccio.
Luogo	Ritrovo: mercoledì sera al Cavetto Luganese, Via Simen 14b, 6900 Lugano
Corsi e orari	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Bambini più piccoli (fino ai 10 anni): gite famigliari accompagnati dai genitori ▪ Gruppo Mini (10-14 anni): uscite giornaliere di preparazione + settimana estiva di escursione e di introduzione all'alpinismo ▪ Junior (15-17 anni) e OG (18-22 anni): attività specifiche di sci escursionismo, arrampicata su roccia e ghiaccio e diversi campi durante l'anno
Costi	Quota di adesione: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Giovane (dai 6 ai 22 anni): 40 CHF il primo anno e quelli successivi ▪ Adulto: 112 CHF il primo anno, 82 CHF quelli successivi ▪ Famiglia: 192 CHF il primo anno, 142 CHF quelli successivi I prezzi delle singole escursioni sono comunicati separatamente. I soci del Club Alpino Svizzero possono usufruire di determinati sconti nelle capanne. Possibile anche l'ingresso alla palestra di arrampicata ubicata nello stadio di Cornaredo (accessibile attraverso clip digitali). I costi dell'abbonamento ammontano a: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Socio CAS: 50 CHF(+ 100 CHF deposito per clip) ▪ Non socio: 80 CHF (+ 100 CHF deposito per clip) ▪ Giovani fino ai 22 anni: 30 CHF (+ 100 CHF deposito per clip)

Arti marziali, boxe, boxe thailandese

ASSOCIAZIONE SVIZZERA ARTI MARZIALI CINESI (PARADISO)

Contatti	Informazioni presso Jimmy Caminada ☎ 091/994.24.65 o 091/945.30.07 ✉ CP 3, 6806 Sigirino
Breve descrizione	Contattare direttamente i responsabili per ulteriori informazioni.

JUDO DO YU KAI PARADISO

Contatti	Informazioni presso Cristina Rais ☎ 091/994.58.93 ✉ CP 705, 6902 Paradiso
Breve descrizione	Contattare direttamente i responsabili per ulteriori informazioni.
Luogo	Via Zorzi 37a



CHEN SHI TAIJIQUAN – LUGANO

Contatti	informazioni presso Emilio Sergiu ☎ 091/923.39.89 💻 www.chentaijiquan.ch.vu ✉ chen-taijiquan@ticino.com
Breve descrizione	Contattare direttamente i responsabili per ulteriori informazioni.





INTERNATIONAL ACADEMY OF CHINESE MARTIAL ARTS (IACMA)

Contatti	informazioni presso Isidoro Li Pira ☎ 091/941.78.66 ✉ Resega di Porza, Via Sonvico 9, 6952 Canobbio 💻 www.iacma.com ✉ info@iacma.com
Breve descrizione	L'Internation Academy of Chinese Martial Arts offre corsi di discipline marziali cinesi per bambini a partire dai tre anni e mezzo di età.
Luogo	Cento IACMA, Via Sonvico 9, 6948 Porza
Corsi e orari	Il centro IACMA Offre corsi di Kung-Fu Wu-Shu, Taijiquan e Qigong. Contattare direttamente i responsabili per ricevere più dettagli sui corsi e sugli allenamenti. Campo estivo di allenamento (per ragazzi a partire dagli 8 anni): dal 17 al 23 agosto a Monte Carasso, un campo di allenamento di Kung-Fu e Wu-shu
Costi	Quote settimanali: <ul style="list-style-type: none">▪ Fino ai 12 anni: 70 CHF▪ Oltre i 12 anni: 90 CHF Per conoscere i prezzi annuali e semestrali per bambini e ragazzi, così come i prezzi di abbonamenti ad entrate, contattare direttamente i responsabili. Campo estivo (quote riservate ai tesserati): <ul style="list-style-type: none">▪ Fino ai 14 anni: 560 CHF▪ Dai 14 anni: 770 CHF





JUDO BUDO CLUB LUGANO

Contatti	 www.jbclugano.ch  info@jbclugano.ch
Breve descrizione	Contattare direttamente i responsabili per ulteriori informazioni.




SAM NANBUDO MASSAGNO

Contatti	informazioni presso Michele Schirinzi  079/444.07.49  Via Cabione, 6900 Massagno  www.nanbudoschirinzi.com  samnanbudo@yahoo.it
Breve descrizione	Il Nanbudo è un'arte marziale che combina non solo le tecniche di combattimento, ma anche l'equilibrio del corpo e dello spirito. Per bambini a partire dagli 8 anni.
Luogo	Palestra, Via Cabione, 6900 Massagno
Corsi e orari	Corsi di Nanbudo: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Bambini principianti e cinture bianche: lunedì e giovedì dalle 18.30 alle 19.15 ▪ Ragazzi cinture colorate fino alla marrone: lunedì e giovedì dalle 19.15 alle 20.30 ▪ Ragazzi cinture nere, adulti principianti, cinture colorate e cinture nere: lunedì e giovedì dalle 20.30 alle 22.00 Corso di Aerobic SelfDefence (per i ragazzi dai 16 anni in poi): <ul style="list-style-type: none"> ▪ Mercoledì dalle 20.15 alle 22.00
Costi	<u>Corsi di Nanbudo</u> Per detentori del Passaporto Nanbudo: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Bambini e ragazzi fino a 18 anni: 235 CHF/anno ▪ Adulti: 285 CHF/anno Per nuovi iscritti e non detentori del passaporto Nanbudo: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Bambini e ragazzi fino a 18 anni: 255 CHF/anno ▪ Adulti: 305 CHF/anno Corso di Aerobic SelfDefence: <ul style="list-style-type: none"> ▪ 215 CHF/anno

SHIN WA KAI KARATE CLUB LUGANO

Contatti	informazioni presso Natalino Di Marco  091/966.62.65 – 079/354.05.52  CP 1140, 6933 Muzzano  www.shin-wa-kai.ch  shinwakai@bluewin.ch
Breve descrizione	Contattare direttamente i responsabili per ulteriori informazioni.
Luogo	Palestra scuole, Molino Nuovo
Corsi e orari	Lunedì e giovedì dalle 18.00 alle 19.00

SHOTOKAN KARATE PREGASSONA

Contatti	 079/310.87.23  Via Cossio 3, 6965 Cadro  www.skp.splinder.com
-----------------	---

	✉ shotokan.pregassona@gmail.com
Breve descrizione	Il Shotokan Karate Pregassona offre corsi di un particolare stile di karate (Shotokan) per bambini a partire dagli 8 anni
Luogo	Palestra Centro Nuovo, Via Cassone/Via Sala
Corsi e orari	Allenamenti per bambini: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Lunedì: 18.00-19.00 ▪ Giovedì: 18.30-20.30
Costi	Tassa annua: 200 CHF

SITYODGONG BOXING CAMP – SWITZERLAND BRANCH

Contatti	informazioni presso Jimmy Caminada e Ruben Rota ☎ 091/966.19.72 – 076/535.13.13 ✉ c/o Ruben Rota, Via del Sole 20, 6963 Pregassona 🌐 www.sityodgong.ch ✉ info@sityodgong.ch
Breve descrizione	Contattare direttamente i responsabili per ulteriori informazioni.

WUSHU KUNG-FU INSTITUTE JIMMY CAMINADA (W.K.I.J.C.)

Contatti	informazioni presso Jimmy Caminada ☎ 091/945.30.07 – 076/535.13.13 ✉ 6806 Sigrino 🌐 www.sityodgong.ch ✉ jimmy.caminada@dplanet.ch
Breve descrizione	Contattare direttamente i responsabili per ulteriori informazioni.

Atletica

SOCIETÀ ATLETICA LUGANO (SAL) – SEZIONE ATLETICA

Contatti	informazioni presso Roberto Schneider ✉ CP 4210, 6904 Lugano 🌐 www.sal-atletica.ch ✉ info@sal-atletica.ch
Luogo	Stadio di Cornaredo, 6900 Lugano
Corsi e orari	Scuola atletica: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ragazzi e ragazze con meno di 9 anni: ogni mercoledì dalle 14.00 alle 15.30 ▪ Ragazzi e ragazze tra i 9 e i 13 anni: ogni lunedì dalle 18.00 alle 20.00 ▪ Ragazzi e ragazze tra i 14 e i 15 anni: ogni giovedì dalle 18.00 alle 20.00 Gruppo competizione: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ragazzi e ragazze tra i 9 e i 13 anni: martedì, mercoledì e giovedì dalle 18.00 alle 20.00 ▪ Ragazzi e ragazze tra i 14 e i 15 anni: lunedì, mercoledì e giovedì dalle 18.00 alle 20.00 Sezione giovani e attivi: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ragazzi e ragazze sopra i 14 anni: lunedì, mercoledì e giovedì dalle 18.00 alle 20.00
Costi	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Nuovi atleti: 200 CHF (comprensivi della borsa sportiva SAL) ▪ Dal secondo anno in poi: 150 CHF

SOCIETÀ ATLETICA MASSAGNO (SAM)

Contatti	<p>☎ 091/968.15.72</p> <p>✉ CP 114, 6900 Massagno</p> <p>💻 www.sammassagno.ch</p> <p>✉ info@sammassagno.ch</p>
Breve descrizione	La Società Atletica di Massagno offre, a bambini e ragazzi, corsi di atletica e corsa d'orientamento.
Luogo	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Atletica: Palestre scuole Nosedo, Massagno oppure Centro sportivo Valgersa oppure Palestra Scuole medie di Besso oppure Palestra Scuole elementari Sorengo ▪ Corsa d'orientamento: contattare direttamente il responsabile Edo Pellandini, 091/945.16.28 – 079/700.26.88
Corsi e orari	<p>Atletica:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Scolari e scolare (2002-2003): ogni mercoledì dalle 14.15 alle 15.15 ▪ Scolari e scolare (2000-2001): ogni giovedì dalle 16.45 alle 18.15 ▪ Scolari e scolare (1998-1999): ogni lunedì dalle 18.30 alle 20.00 (anno 1998) e dalle 17.00 alle 18.30 (anno 1999) + mercoledì facoltativo dalle 17.15 alle 18.15 ▪ Scolari e scolare (1996-1997): martedì e giovedì dalle 18.15 alle 20.00 (anno 1996) + lunedì e giovedì dalle 18.15 alle 20.00 (anno 1997) <p>Per dettagli sui luoghi di allenamento contattare direttamente i responsabili.</p> <p>Corsa d'orientamento:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Per scolari e scolare del 1996 e prima contattare direttamente il responsabile per fissare giorni e orari
Costi	<p>Atletica:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Scolari: 120 CHF/anno (da settembre a giugno) ▪ Giovani: 175 CHF/anno (da settembre a giugno) <p>Corsa d'orientamento:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ CHF 100/anno (da settembre a giugno)

Badminton, squash, tennis da tavolo

BADMINTON CLUB LUGANO

Contatti	<p>informazioni presso Gordon Cärlstrom (presidente) e Massimo Bianchetto (segretario e monitore G+S)</p> <p>☎ 091/800.50.11 (Gordon Cärlstrom) – 079/542.14.38 (Massimo Bianchetto)</p> <p>✉ c/o Massimo Bianchetto, Via Geretta 7, 6900 Lugano</p> <p>💻 www.badminton-lugano.ch</p> <p>✉ info@badminton-lugano.ch</p>
Luogo	Scuole medie, Pregassona o Scuole elementari, Besso
Corsi e orari	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Martedì dalle 20.00 alle 22.00 (Pregassona) ▪ Giovedì dalle 20.00 alle 22.00 (Besso)
Costi	<p>Tassa annuale:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ragazzi e studenti: 50 CHF ▪ Adulti: 120 CHF

SOCIETÀ TENNISTAVOLO LUGANO

Contatti	☎	091/971.48.53
	✉	Palestra polisportiva, Via al Chioso 7, 6906 Lugano
	💻	www.lugano.attf.ch
Breve descrizione	Contattare direttamente i responsabili per ulteriori informazioni.	

SQUASH TEAM LUGANO

Contatti	☎	091/980.03.01 – 079/413.78.48
	✉	CP 126, 6907 Lugano
	💻	www.squashlugano.ch
	✉	info@squashlugano.ch
Breve descrizione	Lo Squash Team Lugano offre corsi a partire dai 12 anni.	
Luogo	Madex Center Squash, Grancia Centro Panoramica, Cadro	
Corsi e orari	Per ragazzi fra i 12 e i 15 anni: venerdì a partire dalle 17.30	
	Per i più piccoli possibilità di fare una lezione “speciale” in piccoli gruppi con l'aiuto di genitori o insegnanti	
Costi	Tassa annuale: 50 CHF/anno	
	Corso per principianti: 100 CHF	




Beach volley

BEACH VOLLEY LUGANO





Contatti	informazioni presso Roberta Quadranti	
	☎	091/940.15.45
	✉	Beach Volley Lugano, c/o Brainprogress, Via Serafino Balestra 9, 6900 Lugano
	💻	www.beachvolleylugano.com
	✉	info@beachvolleylugano.com
Breve descrizione	Società di Beach Volley che durante l'estate propone tesseramenti e corsi per ragazzi (almeno delle medie, non più piccoli).	
Luogo	Campi da beach volley, Via Maraini, Pregassona	
Corsi e orari	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Tesseramento a partire dai 12 anni che permette l'accesso gratuito al campo da gioco da inizio maggio a metà settembre (apertura dei campi: dal lunedì alla domenica dalle 18.00 alle 22.00) ▪ Corsi estivi suddivisi in tre blocchi separati: uno a giugno, uno a luglio e uno ad agosto. Ogni corso comprendere 5 lezioni della durata di 1 ora (dalle 18.30 alle 19.30). 	
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Tesseramento: giovani 50 CHF all'anno; adulti 100 CHF all'anno ▪ Corsi estivi: 50 CHF per blocco di corsi (5 lezioni di 1 ora) 	
Costi		

Calcio


FOOTBALL CLUB PARADISO & AS CARONA

Contatti	Informazioni presso Giano Bernasconi (responsabile tecnico)  079/621.69.00  CP 338, 6900 Paradiso  fcpadiso@bluewin.ch o ascarona@yahoo.it
Breve descrizione	Queste due società si sono unite per proporre degli allenamenti di calcio per bambini.
Luogo	Centro sportivo a Pian Scairolo, Collina d'oro Campo sportivo comunale di Carona
Corsi e orari	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Scuola calcio (2001-2002-2003): 2 pomeriggio di animazione + partecipazione a mini-tornei. ▪ Allievi "E" (1998-1999-2000): 2 allenamenti settimanali + gara di campionato ▪ Allievi "D"9 (1996-1997): 2 allenamenti settimanali + gara di campionato ▪ Allievi "C" (1994-1995): 2-3 allenamenti settimanali + gara di campionato ▪ Allievi "B" (1992-1993): 2-3 allenamenti settimanali + gara di campionato Vengono inoltre organizzati stage di formazione, campi d'allenamento e tornei.
Costi	Tassa sociale: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Scuola calcio: 80 CHF ▪ Allievi "E", "D", "C" e "B": 100 CHF




ASSOCIAZIONE SPORTIVA VILLA LUGANESE

Contatti	 091/943.51.78  Associazione sportiva Villa Luganese, 6966 Villa Luganese  www.asvilla.ch  segretariato@asvilla.ch
Breve descrizione	Contattare direttamente i responsabili per ulteriori informazioni.



CRI LUGANO – GRUPPO CALCIO

Contatti	 091/940.12.72
Breve descrizione	Contattare direttamente i responsabili per ulteriori informazioni.

FOOTBALL CLUB LUGANO – SETTORE GIOVANILE

Contatti	 091/940.13.89  www.fclugano.ch  info@fclugano.com
Breve descrizione	Contattare direttamente i responsabili per ulteriori informazioni.

FOOTBALL CLUB RAPID LUGANO

Contatti	 091/922.56.92 (lunedì e mercoledì, 13.30-16.00)  www.fcrapidlugano.ch
Breve descrizione	Il Football Club Rapid Lugano offre allenamenti di calcio per bambini a partire dai 4-5 anni. Per altre informazioni, contattare direttamente i responsabili.

FOOTBALL CLUB RAPID LUGANO – SEZIONE FEMMINILE

Contatti	 www.fcrapid.ch  esprimi.chiedi@fcrapid.ch
Breve descrizione	Contattare direttamente i responsabili per ulteriori informazioni.

FOOTBALL CLUB TREVANO

Contatti	☎ 091/966.04.14
Breve descrizione	Contattare direttamente i responsabili per ulteriori informazioni.

F.C. CERESIO

Contatti	☎ 091/995.11.29
Breve descrizione	Contattare direttamente i responsabili per ulteriori informazioni.

Canottaggio

SOCIETÀ CANOTTIERI AUDAX (PARADISO)

Contatti	informazioni presso Franco Sorlini ☎ 091/994.19.16 ✉ Canottieri Audax, Riva Paradiso 9, CP 310, 6902 Paradiso 💻 info@canottieri-audax.ch 🌐 www.canottieri-audax.ch
Breve descrizione	La Società Canottieri Audax offre corsi di canottaggio per ragazzi a partire dai 12 anni di età. Per altre informazioni, contattare direttamente i responsabili.

SOCIETÀ CANOTTIERI CERESIO GANDRIA-CASTAGNOLA

Contatti	informazioni presso ☎ 091/972.22.29 ✉ Sentiero di Gandria, CP 207, 6976 Castagnola 💻 www.scceresio.ch ✉ info@scceresio.ch
Breve descrizione	La Società Canottieri Ceresio Gandria-Castagnola offre corsi di canottaggio per ragazzi a partire dagli 11-12 anni di età.
Luogo	Sentiero di Gandria, 6976 Castagnola
Corsi e orari	L'attività di canottaggio si svolge nel periodo da settembre a luglio. Per ulteriori informazioni contattare direttamente la società.
Costi	<ul style="list-style-type: none">▪ Ragazzi fino ai 18 anni: 170 CHF/anno▪ Adulti: 260 CHF/anno È inoltre prevista una tassa di iscrizione di 70 CHF. In questo prezzo sono calcolati l'utilizzo di tutte le attrezzature sportive (imbarcazioni), così come l'utilizzo della palestra per la preparazione fisica.

Ciclismo

VELO CLUB LUGANO

Contatti	informazioni presso Rocco Olgiati o Thomas Ziegler ☎ 091/923.56.56 (Rocco Olgiati) – 091/604.58.09 (Thomas Ziegler) ✉ CP 6562, 6901 Lugano 💻 www.veloclublugano.ch
-----------------	--

Breve descrizione	Il Velo Club Lugano, oltre ad avere tesserati che praticano regolarmente il ciclismo, offrono una scuola di ciclismo indirizzata a bambini e ragazzi dagli 8 ai 15 anni.
Luogo	Scuola di ciclismo: Pista di Cornaredo, 6900 Lugano
Corsi e orari	Scuola di ciclismo: ogni lunedì sera dalle 19.45 alle 21.00 fino all'8 giugno 2009 (in seguito dal 7 settembre al 5 ottobre), solo in caso di tempo asciutto La scuola di ciclismo offre la possibilità di muoversi in bicicletta lontani dal traffico, di apprendere e migliorare la tecnica, di seguire percorsi di abilità e di partecipare a diversi giochi.
Costi	Scuola di ciclismo: gratuita I ragazzi dovrebbero avere a disposizione una bicicletta da corsa o un rampichino (conforme alle norme della circolazione stradale). Per chi non l'avesse, il Velo Club Lugano mette a disposizione gratuitamente delle biciclette da corsa.

Corsa d'orientamento

ASCO LUGANO

Contatti	informazioni presso Paolo Beltraminelli ☎ 091/971.99.75 ✉ CP 2075, 6901 Lugano 🌐 www.asco-lugano.ch
Breve descrizione	L'ASCO Lugano offre corsi di corsa d'orientamento a partire dalla terza elementare.
Luogo	Palestra Scuole elementari Probello, Pregassona Palestra Scuole elementari, Tesserete
Corsi e orari	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mercoledì dalle 17.30 alle 19.30 presso le palestre delle scuole elementari di Pregassona Probello ▪ Venerdì 18.00-20.00 presso le palestre delle scuole elementari di Tesserete Sono inoltre possibili altri allenamenti in altri luoghi, nel caso di esercitazioni pratiche. Contattare direttamente i responsabili per dettagli.
Costi	70 CHF/anno

GRUPPO CORSE D'ORIENTAMENTO AGET LUGANO

Contatti	informazioni presso Lidia Nembrini ☎ 091/943.46.37 ✉ CP 62, 6949 Comano 🌐 www.coaget.ch ✉ info@coaget.ch
Breve descrizione	Il Gruppo Corse d'Orientamento Aget Lugano organizza corsi per bambini a partire dagli 8 anni.
Luogo	Palestra, Trevano (in inverno) Boschi del Luganese (primavera, autunno)
Corsi e orari	Corsi per principianti (bambini fra gli 8 e i 12 anni): mercoledì pomeriggio durante tutto l'anno scolastico (con luoghi e orari variabili) Esercizi di corsa d'orientamento per ragazzi e adulti: venerdì dalle 18.30 alle 20.00
Costi	I corsi per principianti sono divisi in due parti: per chi si iscrive a tutte e due il corso è di 20 CHF, per chi si iscrive solo a una è di 10 CHF

GRUPPO ORIENTISTI LUGANO E DINTORNI (GOLD)

Contatti	informazioni presso Daniela Guglielmetti ☎ 091/605.15.53 – 079/635.39.77 ✉ Gruppo Orientisti Lugano e dintorni (GOLD), c/o Daniela Guglielmetti, Via Campagnola, 6928 Manno 💻 www.gold-savosa.ch ✉ dguglielmetti@bluewin.ch
Breve descrizione	Il Gruppo Orientisti Lugano e Dintorni organizza allenamenti per bambini a partire dagli 8 anni.
Luogo	Palestra Liceo, Savosa
Corsi e orari	Mercoledì dalle 18.30 alle 20.00 Venerdì dalle 17.30 alle 19.00
Costi	Tassa annuale: 80 CHF

Disco su ghiaccio

HOCKEY CLUB CERESIO

Contatti	☎ 091/605.11.18 💻 www.hc-ceresio.ch ✉ hc-ceresio@ticino.com
Breve descrizione	Contattare direttamente i responsabili per ulteriori informazioni.

HOCKEY CLUB LUGANO

Contatti	☎ 091/935.19.30 💻 www.hclugano.ch ✉ sede@hclugano.ch
Breve descrizione	Contattare direttamente i responsabili per ulteriori informazioni.

HOCKEY CLUB LUGANO – SEZIONE FEMMINILE (LADIES TEAM)

Contatti	💻 www.hclugano.ch/ladiesteam ✉ nani@ticino.com
Breve descrizione	Contattare direttamente i responsabili per ulteriori informazioni.

Equitazione





CIRCOLO IPPICO DI LUGANO

Contatti	💻 www.circoloippicolugano.com ✉ circoloippicolugano@hotmail.it
Breve descrizione	Contattare direttamente i responsabili per ulteriori informazioni.



SCUDERIA BONNIE-RANCH

Contatti	☎ 091/966.10.96 ✉ 6933 Muzzano
Breve descrizione	Contattare direttamente i responsabili per ulteriori informazioni.



SCUDERIA DE STEFANI

Contatti	 091/966.05.95
	 6814 Lamone-Cadempino
	 www.scuderia-colombo.ch
	 info@scuderia-colombo.ch
Breve descrizione	Contattare direttamente i responsabili per ulteriori informazioni.





SCUDERIA HUBERTUS

Contatti	 091/945.95.95
	 6945 Origlio
Breve descrizione	Contattare direttamente i responsabili per ulteriori informazioni.



SCUDERIA LA SOSTA

Contatti	 091/606.74.95
	 6986 Curio
Breve descrizione	Contattare direttamente i responsabili per ulteriori informazioni.





SCUDERIA PFYFFER

Contatti	 091/945.08.26
	 6807 Taverne
	 www.carlopyffer.com
	 cpyffer@swissonline.ch
Breve descrizione	Contattare direttamente i responsabili per ulteriori informazioni.



SCUDERIA SAN GIORGIO

Contatti	 091/966.52.12
	 6945 Origlio
Breve descrizione	Contattare direttamente i responsabili per ulteriori informazioni.

SCUDERIA SAN LUCIO





Contatti	 091/944.18.12 – 079/221.54.72 – 079/202.97.69
	 6951 Bogno
	 www.scuderiasanlucio.ch
	 fede.maja@scuderiasanlucio.ch
Breve descrizione	Contattare direttamente i responsabili per ulteriori informazioni.

SCUDERIA SCHIMMEL

Contatti	 091/967.60.97
	 Via Cai di Ferée, 6945 Origlio
Breve descrizione	Contattare direttamente i responsabili per ulteriori informazioni.





Golf

GOLF CLUB LUGANO


Contatti	informazioni presso  091/605.15.53 – 079/635.39.77  Via Boett 2, 6983 Magliaso  www.golflugano.ch  info@golflugano.ch
Breve descrizione	Il Golf Club Lugano offre corsi per juniores (nati dopo il 1991).
Luogo	Via Boett 2, 6983 Magliaso
Corsi e orari	Le lezioni si svolgono di regola il mercoledì pomeriggio in diversi blocchi: blocco dalle 13.30 alle 14.30, oppure dalle 14.30 alle 15.30, oppure dalle 15.30 alle 16.30, oppure dalle 16.30 alle 17.30
Costi	Tasse sociali Juniores (8-18 anni): <ul style="list-style-type: none">▪ 900 CHF Tasse d'entrata Juniores (8-18 anni): <ul style="list-style-type: none">▪ 2000 CHF Per dettagli contattare direttamente il Golf Club Lugano. Oltre a queste tasse sono da aggiungere altri costi vari (per dettagli consultare il sito o chiamare il Golf Club Lugano).

Ginnastica

RIO ABIERTO

Contatti	informazioni presso Valeria Carrara-Costa  091/970.36.05 – 079/501.37.55  c/o Valeria Carrara-Costa, 6978 Gandria  www.rioabierto.ch  valeriaccarraracosta@gmail.com
Breve descrizione	Il Rio Abierto è un sistema di lavoro che vuole favorire lo sviluppo armonico di una persona, a livello fisico, emotivo, mentale e transpersonale, attraverso i movimenti del corpo.
Luogo	Contattare direttamente i responsabili per conoscere il luogo più vicino al proprio domicilio.
Corsi e orari	Contattare direttamente i responsabili. È possibile organizzare, su specifica richiesta, dei laboratori di movimento per bambini (circa 8/10 bambini), rivolti ai temi del gioco, della fantasia, dell'energia vitale e dell'amicizia. I gruppi dovrebbero essere possibilmente omogenei (1a e 2a elementare – 3a, 4a e 5a elementare). Questi laboratori durerebbero 8 incontri, per la durata di 1 ora ognuno (1 ora a settimana).
Costi	Nel caso in cui si volessero organizzare laboratori specifici per bambini: 60 CHF/ora

SOCIETÀ GINNASTICA BREGANZONA

Contatti	informazioni presso Manuela Molinari  091/966.27.09
-----------------	---

	✉ Via Leoni 5, 6932 Breganzona
Breve descrizione	La Società Ginnastica Breganzona propone diversi corsi rivolti ai giovani: ginnastica genitore e bambino; ginnastica infantile; ginnastica pre-ritmica; ginnastica ritmica; ginnastica polisportiva. Dall'anno prossimo si introdurrà anche il corso di indiana giovanile.
Luogo	Palestra scuole elementari, 6932 Breganzona
Corsi e orari	Per dettagli contattare direttamente la società.
Costi	110 CHF/anno

SOCIETÀ GINNASTICA LUGANO

Contatti	☎ 091/921.06.21 🌐 www.sglugano.ch ✉ info@sglugano.ch
Breve descrizione	La società offre corsi di ginnastica artistica femminile e maschile, ginnastica attrezistica, ginnastica ritmica, ginnastica genitore e bambino, ginnastica infantile e kid-gym
Luogo	Contattare direttamente i responsabili per conoscere le palestre in cui avviene il corso di interesse.
Corsi	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ginnastica artistica femminile: a partire dai 5 anni ▪ Ginnastica artistica maschile: a partire dai 6 anni ▪ Ginnastica attrezistica: a partire dai 6 anni ▪ Ginnastica ritmica: a partire dai 6-7 anni ▪ Ginnastica genitore e bambino: per bambini fra i 2 e i 4 anni ▪ Ginnastica infantile: per bambini dai 4 ai 6 anni ▪ Kid-Gym: per bambini dai 5 ai 6 anni <p>Per dettagli sugli allenamenti chiamare la segreteria o consultare direttamente il sito.</p>
Costi	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ginnastica genitore e bambino, ginnastica infantile, kid-gym, pre-ritmica: 100 CHF/anno ▪ Attrezistica maschile e femminile: 150 CHF/anno ▪ Artistica maschile e femminile: 200 CHF/anno

TWIRLING CLUB “LE SERENELLE”

Contatti	informazioni presso Belinda Schrämmlì (monitrice) o Michèle Preianò (presidente) ☎ 079/681.28.91 (Belinda Schrämmlì) – 091/967.11.05 (Michèle Preianò) ✉ belinda.schraemmlì@ubs.com
Breve descrizione	Il Twirling è un'attività che può essere paragonata alla ginnastica ritmica, ma che utilizza solamente il bastone, roteandolo e combinandolo con passi di danza su musica moderna.
Luogo	Scuole Nuove, Viganello Scuole Vecchie, Viganello
Corsi e orari	Allieve: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Lunedì dalle 18.30 alle 19.30 (scuole nuove) Junior + Senior: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Lunedì dalle 18.30 alle 20.00 (scuole nuove) ▪ Mercoledì dalle 18.30 alle 20.00 (scuole vecchie)
Costi	Tassa annuale: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Principianti (1 allenamento a settimana): 130 CHF ▪ Intermedi e avanzati (2 allenamenti a settimana): 150 CHF

	Bastone: 55 CHF Scarpette speciali (non obbligatorie): fra i 60 CHF e i 70 CHF
--	---

Hockey su prato

HOCKEY ATHLETIC CLUB LUGANO

Contatti	informazioni presso Michele Ghezzi ☎ 079/444.28.53 ✉ HAC Lugano, CP 5789, 6901 Lugano 💻 www.hacl.ch ✉ hacl@hacl.ch
Breve descrizione	L'Hockey Athletic Club Lugano si indirizza a ragazzi e ragazze a partire dai 5/6 anni di età
Luogo	<ul style="list-style-type: none">▪ Stadio Cornaredo Campo E, 6900 Lugano (da marzo a ottobre)▪ Palestra Scuole Lambertenghi, 6900 Lugano (da novembre a febbraio)
Corsi e orari	Allenamenti: <ul style="list-style-type: none">▪ Ragazzi fino agli 11 anni: mercoledì dalle 17.00 alle 19.30▪ Ragazzi dagli 11 anni in poi: martedì e giovedì dalle 18.00 alle 19.45
Costi	<ul style="list-style-type: none">▪ Tassa sociale: per juniors 100 CHF, più un'eventuale tassa di 95 CHF per tesseramento alla Federazione Svizzera (solo in caso di iscrizione di squadre ai campionati svizzeri)▪ Materiale: 150 CHF (nella fase di prova viene messo a disposizione gratuitamente dal club)▪ Tenuta richiesta: maglietta e pantaloncini da ginnastica + scarpe da calcio con tacchetti di gomma

Nuoto





LUGANO NUOTO

Contatti	informazioni presso ☎ 091/970.16.53 – 091/972.28.46 (segreteria, lu-ve 14.00-17.00) 💻 www.luganonuoto.ch ✉ info@luganonuoto.ch
Breve descrizione	Lugano Nuoto offre corsi di nuoto per bambini sia in inverno che in estate. Contattare direttamente i responsabili per ulteriori informazioni.

LUGANO NUOTO SINCRONIZZATO





Contatti	informazioni presso ☎ 091/970.16.53 – 091/972.28.46 (segreteria, lu-ve 14.00-17.00) ✉ Lugano nuoto pallanuoto sincro, CP 6355, 6901 Lugano 💻 www.luganonuoto.ch ✉ info@luganonuoto.ch
Breve descrizione	Contattare direttamente i responsabili per ulteriori informazioni.

LUGANO PALLANUOTO




Contatti	informazioni presso  091/970.16.53 – 091/972.28.46 (segreteria, lu-ve 14.00-17.00)  Lugano nuoto pallanuoto sincro, CP 6355, 6901 Lugano  www.snlugano.ch  info@luganonuoto.ch
Breve descrizione	Dopo la scuola di nuoto, è possibile scegliere fra nuoto, pallanuoto e nuoto sincronizzato.
Luogo	Contattare direttamente i responsabili per ulteriori informazioni.
Corsi e orari	Contattare direttamente i responsabili per ulteriori informazioni.
Costi	A partire da 130 CHF/anno

Pallacanestro

ASSOCIAZIONE BASKET VIGANELLO LUGANO



Contatti	informazioni presso Marilena Ranzi-Antognoli  091/971.39.65  Associazione Basket Viganello Lugano, CP 368, 6962 Viganello  www.abvlbasketviganello.ch  ranzi.antognoli@bluewin.ch
Breve descrizione	L'Associazione Basket Lugano Viganello offre corsi di basket per bambini tra gli 8 e i 15 anni.
Luogo	Nuovo Centro Scolastico, 6962 Viganello
Corsi e orari	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pulcini (< 11 anni): mercoledì dalle 18.30 alle 19.30 e venerdì dalle 18.30 alle 19.30. Partite il sabato mattina. ▪ Propaganda (< 13 anni): martedì dalle 18.45 alle 20.15 e giovedì dalle 18.45 alle 19.45. Partite il sabato mattina.
Costi	80 – 160 CHF/anno a seconda delle categorie.

BASKET CLUB DENTI DELLA VECCHIA



Contatti	Informazioni presso Stefano Leonelli  079/869.66.88  CP 125, 6964 Davesco  www.dentidellavecchia.ch
Breve descrizione	Il Basket Club Denti Della Vecchia comprende tutta la regione di Sonvico, Cadro, Villa Luganese, Davesco e Pregassona, ma bambini e ragazzi provenienti da altri comuni sono ben accetti.
Luogo	Palestra Cadro (ancora da definire per la prossima stagione) Palestra Pregassona (ancora da definire per la prossima stagione)
Corsi e orari	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Per i più piccoli: mercoledì pomeriggio ▪ Categoria pulcini: due allenamenti la settimana ▪ Propaganda: due allenamenti la settimana ▪ Minibasket: due allenamenti la settimana <p>Per informazioni più specifiche sulle categorie e sugli allenamenti contattare Stefano Leonelli.</p>
Costi	Tassa sociale: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Bambini: 80 CHF/anno

	▪ Ragazzi: 100 CHF/anno
--	-------------------------




BREGANZONA BASKET CLUB

Contatti	 091/994.12.45  breganzonabasket@yahoo.com
Breve descrizione	Contattare direttamente i responsabili per ulteriori informazioni.

CASSARATE BASKET CLUB




Contatti	 www.cassaratebasket.com  segretariato@cassaratebasket.com
Breve descrizione	Contattare direttamente i responsabili per ulteriori informazioni.

LUGANO BASKET




Contatti	 091/921.49.44 (lu-ve 14.30 – 18.00)  www.luganobasket.ch  basketlugano@bluewin.ch
Breve descrizione	Contattare direttamente i responsabili per ulteriori informazioni.

Pallavolo




PALLAVOLO LUGANO

Contatti	informazioni presso Philippe Tomasetti  076/566.11.45  www.pallavololugano.ch  info@pallavololugano.ch
Breve descrizione	Contattare direttamente i responsabili per ulteriori informazioni.

SOCIETÀ GINNASTICA LUGANO – SEZIONE PALLAVOLO

Contatti	informazioni presso Alberto Franchini  079/640.07.38  www.sglugano.ch  albavolley@ticino.com
Breve descrizione	La Sezione di pallavolo che rientra nella Società Ginnastica Lugano offre corsi di pallavolo per bambini a partire dai 9 anni. Contattare direttamente i responsabili per ulteriori informazioni.

VOLLEY LUGANO

Contatti	 091/930.60.70  www.volleylugano.com  info@volleylugano.com
Breve descrizione	Il Volley Lugano offre corsi di pallavolo per bambini a partire dalla 1a elementare.
Luogo	Per ciò che concerne i luoghi di allenamento, contattare direttamente i responsabili.
Corsi e orari	▪ Il Pallavolone (per bambini di 1a, 2a e 3a elementare): allenamenti con frequenza settimanale della durata di circa 1 ora e 15 minuti il lunedì (Palestra Bertaccio, Lugano) dalle 18.00; oppure mercoledì (Palestra

	Taverne) dalle 15.30, oppure giovedì (Palestra Trevano) dalle 18.00 Per i corsi Under 14 e Under 12 contattare direttamente i responsabili.
Costi	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pallavolone: 90 CHF/anno (compresa una maglietta) ▪ Under 14 e Under 12: 160 CHF/anno + tessera Swissvolley di 15 CHF (compresi maglietta e pantaloncini)

Pattinaggio artistico, danza su ghiaccio

CLUB PATTINAGGIO LUGANO

Contatti	<ul style="list-style-type: none"> ☎ 091/942.11.66 ✉ c/o Pista della Resega, Via Chiosso, 6952 Canobbio 💻 www.cpl-lugano.ch ✉ cplugano@hotmail.com
Breve descrizione	Il Club Pattinaggio Lugano offre corsi di pattinaggio per bambino a partire dall'asilo e corsi di pattinaggio artistico per chi ha già raggiunto dimestichezza con i pattini.
Luogo	Pista della Resega, Via Chiosso, 6948 Porza
Corsi e orari	Programma pulcini (età asilo): <ul style="list-style-type: none"> ▪ tutti i martedì dalle 16.00 alle 16.40 e/o giovedì dalle 16.00 alle 16.40 Programma amatori (a partire dai 6 anni): <ul style="list-style-type: none"> ▪ sabato dalle 10.00 alle 11.00 e/o mercoledì dalle 17.00 alle 18.00 Sezione artistica (possibilità di accesso dopo aver raggiunto un certo livello): <ul style="list-style-type: none"> ▪ gli orari e i giorni differiscono a seconda del livello e degli obiettivi. Contattare direttamente i responsabili per chiarimenti.
Costi	Pulcini: <ul style="list-style-type: none"> ▪ possibilità di due lezioni di prova collettive gratuite. Poi, con una lezione settimanale 200 CHF/stagione; con due lezioni settimanali 280 CHF/stagione Amatori: <ul style="list-style-type: none"> ▪ possibilità di due lezioni di prova collettive gratuite. Poi, con una lezione settimanale 200 CHF/stagione; con due lezioni settimanali 350 CHF/stagione Sezione artistica: <ul style="list-style-type: none"> ▪ quota stagionale completa: 460 CHF (quota stagionale ridotta: 100 CHF + 10 CHF/ora)




Rugby

RUGBY CLUB CASTORI LUGANO (RCCL)

Contatti	informazioni presso Valerio M. e Tullio M. <ul style="list-style-type: none"> ☎ Valerio M.: 076/533.61.13 – Tullio M.: 079/230.50.32 💻 www.castorirugby.blogspot.com ✉ castorirugby@gmail.com
Breve descrizione	Club che mira a promuovere la diffusione del minirugby nel Luganese per bambini e ragazzi dai 6 ai 14 anni.
Luogo	Parco del Castoro, Cureglia
Corsi e orari	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Allenamenti ogni giovedì dalle 18.30 alle 20.00
Costi	La quota di iscrizione è di 100 CHF, da versare dopo i primi tre allenamenti di prova





(necessario annunciarsi telefonicamente agli allenatori per le prove)

RUGBY LUGANO





Contatti	informazioni presso Ugo Bernasconi  091/821.40.69 – 079.337.01.27  Rugby Lugano, c/o Ugo Bernasconi, Quartiere Bugei, 6950 Tesserete  www.rugbylugano.ch  info@rugbylugano.ch
Breve descrizione	Il Rugby Lugano è una società sportiva che mira a diffondere il rugby nella regione luganese e che annovera nel settore giovanile una quarantina di ragazzi fra i 7 e i 15 anni.
Luogo	Campo da gioco, Tesserete
Corsi e orari	Martedì alle 18.00
Costi	Per il settore giovanile: 100 CHF/anno

Scherma

CIRCOLO SCHERMA SAL LUGANO, MAESTRO GIANLUIGI LODETTI

Contatti	informazioni presso Giorgio Guerrini  079/208.23.15  Via al Chioso 7, 6900 Lugano  www.schermalugano.ch  info@schermalugano.ch
Breve descrizione	Il circolo offre vari corsi di scherma per bambini a partire dai 5-6 anni di età.
Luogo	Sala di scherma, Via al Chioso 7, 6900 Lugano
Corsi e orari	A dipendenza delle esigenze degli iscritti. La palestra è aperta dal lunedì al venerdì dalle 16.00 alle 21.00, tranne il mercoledì in cui apre alle 14.00. La stagione schermistica si svolge dalla prima settimana di settembre all'ultima settimana di giugno.
Costi	Tre lezioni di prova gratuite Trimestre di introduzione: 200 CHF In seguito, ogni trimestre 300 CHF.




LUGANO SCHERMA

Contatti	informazioni presso Paolo Bassanini  079/730.70.01  Istituto elvetico, Via Canonica 15, 6900 Lugano (Sede: Lugano scherma, c/o Studio legale Wicky, Via Soave 9, 6901 Lugano)  www.luganoscherma.com  paolo@bassanini.ch
Breve descrizione	Lugano Scherma offre corsi di scherma per bambini a partire dai 6-7 anni di età.
Luogo	Palestra scuole medie Istituto Elvetico, Via Canonica 5, 6900 Lugano
Corsi e orari	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Moschettieri (nati fra il 2000 e il 2002): mercoledì nella fascia oraria fra le 15.00 e le 16.30





	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Cavalieri (nati fra il 1996 e il 1999): mercoledì nella fascia orario fra le 16.30 e le 18.00 e venerdì nella fascia oraria fra le 17.00 e le 18.00 ▪ Giovani (nati fra il 1989 e il 1995): lunedì, mercoledì e venerdì nella fascia oraria fra le 18.00 e le 20.30 <p>Per fissare gli allenamenti contattare direttamente i responsabili.</p>
Costi	Contattare direttamente i responsabili per ulteriori informazioni.

Sci, snowboard


SCI CLUB MONTE BRÈ

Contatti	informazioni presso Michaela o Miriam  078/757.03.75  www.sciclub-montebre.ch  miriam.silvestro@hotmail.com
Breve descrizione	Club sciistico con oltre 300 membri che organizza regolarmente uscite sciistiche e altre attività.
Luogo	I luoghi variano a dipendenza delle singole uscite organizzate.
Corsi e orari	Gli orari variano a dipendenza delle singole uscite organizzate.
Costi	Tassa sociale: <ul style="list-style-type: none"> ▪ singoli: 25 CHF/anno ▪ famiglie: 50 CHF/anno Tariffe singole uscite: <ul style="list-style-type: none"> ▪ fino ai 12 anni: 20 CHF in Ticino, 30 CHF fuori Cantone ▪ dai 13 ai 20 anni: 30 CHF in Ticino, 40 CHF fuori Cantone ▪ dai 21 anni: 40 CHF in Ticino, 50 CHF fuori Cantone

SCI CLUB PREGASSONA

Contatti	 079/665.20.74 oppure 076/323.25.19  CP 66, 6963 Pregassona  www.sciclubpregassona.ch  info@sciclubpregassona.ch
Breve descrizione	Lo Sci Club Pregassona organizza corsi di sci e snowboard per bambini a partire dai 6 anni, con uscite giornaliere e corso di una settimana durante il periodo natalizio.
Luogo	A dipendenza dell'uscita.
Corsi e orari	A dipendenza dell'uscita.
Costi	Tasse annuali: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Soci singoli: 50 CHF ▪ Famiglie (due o più membri): 100 CHF Tariffe uscite (valide per i soci e comprensive di carta giornaliera, trasporto e istruzione da parte di monitore qualificato): <ul style="list-style-type: none"> ▪ Bambini e ragazzi dai 6 ai 15 anni: 30 CHF ▪ Ragazzi dai 16 ai 19 anni: 40 CHF ▪ Adulti da 20 anni: 50 CHF ▪ Solo trasporto (senza giornaliera): 20 CHF

SCI & SNOWBOARD CLUB LUGANO

Contatti	informazioni presso Danilo Crivelli  079/738.00.66 (info gite) – 076/207.10.03 (info corsi)
-----------------	---

	✉ CP 4307, 6904 Lugano 🌐 www.sciclublugano.ch ✉ info@sciclublugano.ch
Breve descrizione	Contattare direttamente i responsabili per ulteriori informazioni.

SWISS SNOWSPORTS SCHOOL LUGANO

Contatti	informazioni presso Mariadele Arrighi-Vidotto e Claudio Camplani ☎ 091/967.53.29 ✉ CP 430, 6932 Breganzona 🌐 www.snowsportslugano.ch ✉ info@snowsportslugano.ch
Breve descrizione	La Swiss Snowsports School offre corsi di sci per bambini a partire dai 4 anni. Esiste anche la possibilità di seguire corsi di snowboard e telemark.
Luogo	Il luogo varia a dipendenza delle uscite e dei corsi ai quali si decide di partecipare.
Corsi e orari	Alcuni esempi di corsi (ma per dettagli contattare direttamente i responsabili): <ul style="list-style-type: none"> ▪ Per bambini a partire dai 4 anni: corsi a Bedea-Novaggio ▪ Per bambini a partire dai 6 anni: corsi a Splügen ▪ Per bambini e adulti: corsi a Davos La Swiss Snowsports School Lugano offre anche lezioni private (contattare i responsabili o consultare il sito internet) e la possibilità di noleggio di sci per bambini e ragazzi.
Costi	Per i singoli costi rivolgersi direttamente ai responsabili o consultare il sito internet. Noleggio materiale: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Set da sci bambini (fino a 100 cm): 50 CHF/settimana oppure 100 CHF/stagione ▪ Set da sci ragazzi (da 101 fino a 150 cm): 60 CHF/settimana oppure per la stagione 1 CHF/ogni centimetro

Skater/inline hockey

INLINE HOCKEY RANGERS LUGANO-SORENGO

Contatti	informazioni presso i responsabili delle diverse categorie ☎ 079/337.41.06 (Stefan Koch, per la categoria bambini dal 2000 al 2005) ☎ 079/755.37.04 (Renzo Longhi, per le categorie mini per bambini dal 1996 al 2000, novizi per ragazzi dal 1994 al 1996, e juniori dal 1991 al 1994) ☎ 079/239.02.40 (Arrigo Rossinelli, attivi dal 1991) ✉ Via Cortivallo 52, 6924 Sorengo 🌐 www.ihrhs.ch ✉ info@ihrhs.ch
Breve descrizione	La Società Inline Hockey Rangers Lugano-Sorengo è attiva dal 2005, e annovera circa 80 ragazzi iscritti nel settore giovanile e 25 nella categoria attivi.
Luogo	Campo di Sorengo
Corsi e orari	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Bambini dal 2000 al 2005: mercoledì (a partire dal 22 aprile) dalle 16.30 alle 17.30 ▪ Mini (bambini tra il 1996 e il 2000): martedì e giovedì dalle 18.30 alle 20.00

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Novizi (ragazzi fra il 1994 e il 1996): lunedì e mercoledì dalle 18.30 alle 20.00 ▪ Juniori (dal 1991 fino al 1994): da definire ▪ Attivi 1a divisione nazionale (dal 1991): mercoledì dalle 20.00 alle 22.00 ▪ Attivi lega nazionale di serie A (dal 1991): martedì e giovedì dalle 20.00 alle 22.00
Costi	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pattini a rotelle inline (obbligatori): 80 CHF ▪ Casco con griglia di protezione (obbligatorio): 100 CHF ▪ Bastone (obbligatorio): 35 CHF ▪ Paraginocchia: 35 CHF ▪ Paragomiti: 35 CHF ▪ Guantoni: 45 CHF

INLINE HOCKEY SAYALUCA LUGANO

Contatti	informazioni presso Reto Bormolini ☎ 079/285.82.03 ✉ CP 845, 6962 Viganello 🌐 www.sayaluca.ch ✉ ihls@bluewin.ch
Breve descrizione	L'Inline Hockey Sayaluca Lugano offre corsi di inline hockey per bambini a partire dai 4 anni.
Luogo	Palazzetto sportivo Palamondo, Cadempino (coperto) Parco Vira, Savosa (scoperto)
Corsi e orari	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Scuola Inline (principianti e bambini dai 4 agli 8 anni): sabato dalle 10.00 alle 12.00 a Savosa o Palamondo ▪ Squadra Mini (dai 9 ai 12 anni): martedì dalle 18.30 alle 20.00 a Savosa e giovedì dalle 18.00 alle 19.30 a Palamondo ▪ Squadra Novizi (dai 13 ai 15 anni): lunedì dalle 18.30 alle 20.00 a Savosa e giovedì dalle 19.30 alle 21.00 a Palamondo ▪ Squadra Juniori (dai 16 ai 18 anni): lunedì dalle 19.30 alle 21.00 a Palamondo e giovedì dalle 19.30 alle 21.00
Costi	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Scuola Inline: 30 CHF/anno (compreso noleggio equipaggiamento completo) ▪ Squadra Mini: 150 CHF/anno ▪ Squadra Novizi: 180 CHF/anno ▪ Squadra Juniori: 200 CHF/anno

Tennis

TENNIS CLUB CAMPO MARZIO

Contatti	informazioni presso Sergio Gargantini ☎ 079/203.66.40 ✉ Viale Castagnola, 6900 Lugano
Breve descrizione	Il Tennis Club Campo Marzio mette a disposizione due campi da tennis, con eventualmente la possibilità di avere a disposizione un maestro per lezioni private. Il Tennis Club Campo Marzio non organizza corsi speciali perché già offerti dal Tennis Club Lido. Il periodo di attività è da inizio aprile a fine ottobre.
Luogo	Viale Castagnola, 6900 Lugano
Corsi e orari	Contattare direttamente i responsabili.
Costi	Abbonamenti annuali:

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Juniores e studenti: 150 CHF/anno ▪ Adulti: 450 CHF/anno <p>Ore singole di occupazione del campo: 24 CHF/ora</p>
--	---

TENNIS CLUB LIDO LUGANO

Contatti	<p>☎ 091/971.56.36 (lu-ve 09.00-11.00)</p> <p>✉ CP 109, 6906 Lugano</p> <p>💻 www.tclido.ch</p> <p>✉ info@tclido.ch</p>
Breve descrizione	Il Tennis Club Lido offre una scuola di tennis per bambini e ragazzi dai 6 ai 20 anni, e sono dunque offerti corsi di tennis dal livello principianti fino all'agonistico.
Luogo	Viale Castagnola, 6900 Lugano (accanto alla piscina Lido e alla piscina coperta di Lugano)
Corsi e orari	<p>Il Tennis Club Lugano offre 1 ora di tennis settimanale in piccoli gruppi (di solito 30 ore di lezione totali durante l'anno scolastico). Le fasce orarie nelle quali le lezioni vengono impartite sono:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Lunedì, martedì, giovedì e venerdì: 16.15-17.15 // 17.15-18.15 ▪ Mercoledì pomeriggio: fascia dalle 13.15 alle 18.15 ▪ Sabato mattina: fascia dalle 9.15 alle 13.15 <p>Per dettagli contattare direttamente i responsabili.</p>
Costi	900 CHF/anno

TENNIS CLUB LUGANO 1903

Contatti	<p>☎ 091/941.43.40</p> <p>✉ Via Maraini 3, 6963 Lugano-Pregassona</p> <p>💻 www.tclugano1903.ch</p>
Breve descrizione	Contattare direttamente i responsabili per ulteriori informazioni.
Luogo	Via Maraini 3, 6963 Lugano-Pregassona
Corsi e orari	Contattare direttamente i responsabili per ulteriori informazioni.
Costi	<p>Corso da marzo a giugno:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 1 lezione a settimana: 250 CHF (se soci 220 CHF) ▪ 2 lezioni a settimana: 450 CHF (se soci 400 CHF) ▪ 3 lezioni a settimana: 600 CHF (se soci 540 CHF) <p>Soci:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Mini (dal 1999): 100 CHF/stagione ▪ Juniores (dal 1991): 180 CHF/stagione

TENNIS CLUB PRADELLO

Contatti	<p>informazioni presso Daniela Pironi (presidente) o Franco Molinari (responsabile Juniores)</p> <p>☎ 091/967.68.38 (Daniela Pironi) – 091/966.27.09 (Franco Molinari)</p> <p>✉ CP 421, 6932 Breganzona</p> <p>💻 www.tcpradello.ch</p> <p>✉ danielap@hispeed.ch – franco.molinari@sunrise.ch</p>
Breve descrizione	Il Tennis Club Pradello organizza corsi per bambini e ragazzi a partire dalle elementari.
Luogo	Centro sportivo, Via Pradello, 6932 Breganzona

Corsi e orari	Da aprile a giugno il club organizza un corso di 8 lezioni dedicato agli allievi delle elementari, di regola il mercoledì pomeriggio dalle 14.00 alle 17.00. Per dettagli su ulteriori corsi e lezioni contattare direttamente i responsabili.
Costi	Il costo del corso di 8 lezioni è di 80 CHF Per altri ulteriori costi contattare direttamente i responsabili.

Tiro con l'arco

ARCIERI DELLA FORESTA LUGANO

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

ASSOCIAZIONE TIRO CON L'ARCO LUGANESE (ATAL)

Contatti	informazioni presso Giampietro Donati (presidente) e Consuelo Aragni Donati (segretaria e cassiera) ☎ 091/921.19.06 ✉ CP 222, 6906 Lugano 💻 www.atal.ch/atal ✉ atal@bluewin.ch
Breve descrizione	Corsi di tiro con l'arco per bambini a partire dagli 8 anni. Per ulteriori dettagli contattare direttamente i responsabili.
Luogo	Palestra: Scuole comunali, Besso Campo di tiro: Zona La Stampa, Canobbio
Corsi e orari	Contattare direttamente i responsabili.
Costi	Quote sociali: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Junior (fino a 18 anni): 80 CHF/anno ▪ Famiglia (coniugi con figli fino a 18 anni): 280 CHF/anno Corsi di tiro con l'arco: <ul style="list-style-type: none"> ▪ 5 lezioni: 150 CHF

Vela, sci nautico, windsurf

ASSOCIAZIONE VELA CERESIO

Contatti	☎ 079/512.30.41 ✉ CP, 6918 Figino 💻 www.velaceresio.ch ✉ velaceresio@velaceresio.ch
Breve descrizione	Corsi di vela per bambini a partire dagli 8 anni (a condizione di saper nuotare).
Luogo	6918 Figino
Corsi e orari	Per dettagli contattare direttamente l'Associazione. Corso vela su derive:

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Date: 6,7,11,13,14 giugno 2009 ▪ Orario: dalle 11.00 alle 17.30
Costi	<p>Tassa sociale:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Giovani fino a 20 anni: 30 CHF // Famiglia (genitori con figli): 100 CHF // Adulti: 70 CHF <p>Contributo Swiss Sailing (per sostenere vela a livello nazionale e giovani talenti):</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Famiglia (genitori con figli): 45 CHF // Adulti: 45 CHF <p>Tassa uso imbarcazione:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Giovani fino a 20 anni: 50 CHF // Famiglia (genitori con figli): 200 CHF // Adulti: 160 CHF <p>Scuola vela – soci da almeno 1 anno:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Giovani fino a 20 anni: 90 CHF // Adulti: 150 CHF <p>Scuola vela – non soci:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Giovani fino a 20 anni: 130 CHF // Adulti: 260 CHF

CIRCOLO VELICO LAGO DI LUGANO

Contatti	<p>informazioni presso Cristina Marzo (segreteria)</p> <ul style="list-style-type: none"> ☎ 091/971.09.75 (segreteria) ✉ Foce del Cassarate, CP 5420, 6901 Lugano 💻 www.cvll.ch ✉ info@cvll.ch
Breve descrizione	Il Circolo Velico Lago di Lugano organizza corsi di vela per bambini a partire dai 7 anni.
Luogo	Foce del Cassarate, 6901 Lugano
Corsi e orari	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Corsi durante l'anno: orari e condizioni variano a seconda del tipo di imbarcazione. Per informazioni precise contattare direttamente il Circolo Velico Lago di Lugano ▪ Corsi estivi: si svolgono su 4 pomeriggi dalle 13.30 alle 17.30, con la possibilità di scegliere tra diverse imbarcazioni
Costi	<p>Quota sociale annuale:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Anatroccoli (dai 6 agli 11 anni): 40 CHF ▪ Giovani (dai 12 ai 15 anni): 70 CHF ▪ Juniori (dai 16 ai 20 anni): 70 CHF <p>+ 45 CHF per ogni socio attivo per la Federazione svizzera della vela (Swiss-Sailing)</p> <p>Corsi annuali:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Fra i 550 CHF per i bambini più piccoli e i 600-1000 CHF per i ragazzi più grandi <p>Corsi estivi:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ I prezzi dipendono dal tipo di imbarcazione scelta e dal livello di esperienza, e variano da un minimo di 120 CHF a un massimo di 300 CHF

CLUB NAUTICO LUGANO

Contatti	<p>informazioni presso Francesco Ackerman</p> <ul style="list-style-type: none"> ☎ 091/994.12.56 ✉ c/o Francesco Ackerman, Via Calloni 9, 6900 Lugano
Breve descrizione	Contattare direttamente i responsabili per ulteriori informazioni.

CLUB SCI NAUTICO CERESIO

Contatti	informazioni presso Riccardo Eberhard ☎ 079/691.66.01 ✉ CP 515, 6902 Paradiso 💻 www.scinautico.ch ✉ sciare@scinautico.ch
Breve descrizione	Il Club Sci Nautico Ceresio propone corsi per bambini a partire dai 4-5 anni di età, con unico requisito l'aver dimestichezza con l'acqua.
Luogo	Situato presso l'Hotel Du Lac, Via Riva Paradiso 3, 6902 Paradiso
Corsi e orari	Da decidere direttamente con i responsabili.
Costi	Membri junior (4-18 anni): <ul style="list-style-type: none">▪ 190 CHF (comprensivi di quota di iscrizione + abbonamento di 1 ora. I successivi abbonamenti: 100 CHF) Non soci (sci nautico): <ul style="list-style-type: none">▪ 50 CHF per sciata Non soci (wakeboard): <ul style="list-style-type: none">▪ 40 CHF per sciata

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

- **Paradiso**
 - Nome della località, della foresta: San Salvatore (ubicato sulla strada che porta al Parco di Guidino)
 - Punto di partenza: Cuidino superiore
 - Lunghezza: 1,6 km
 - Dislivello: 80 m
- **Melide** (→ distanza da Paradiso: 5 km)
 - Nome della località, della foresta: Doyro-Miramonte
 - Punto di partenza: Ex funivia Melide-Carona
 - Lunghezza: 3 km
 - Dislivello: 90 m
- **Breganzona** (→ distanza da Paradiso: 6 km)
 - Nome della località, della foresta: Pradello
 - Punto di partenza: Vicino al campo sportivo
 - Lunghezza: 2,4 km
 - Dislivello: 90 m
- **Bigogno di Agra** (→ distanza da Paradiso: 6 km)
 - Nome della località, della foresta: Bigogno/Posmonte
 - Punto di partenza: Bigogno
 - Lunghezza: 23,6km
 - Dislivello: 120 m

- **Canobbio** (→ *distanza da Paradiso: 6 km*)
 - Nome della località, della foresta: Al Maglio
 - Punto di partenza: Centro sportivo al Maglio
 - Lunghezza: 1,9 km
 - Dislivello: 100 m

- **Cassina d'Agno** (→ *distanza da Paradiso: 7 km*)
 - Nome della località, della foresta: San Giorgio
 - Punto di partenza: Laghetti
 - Lunghezza: 2,2 km
 - Dislivello: 100 m

- **Lamone** (→ *distanza da Paradiso: 7 km*)
 - Nome della località, della foresta: tra Lamone e Cadempino
 - Punto di partenza: dietro la scuola elementare
 - Lunghezza: 2,0 km
 - Dislivello: 80 m

- **Bosco Luganese** (→ *distanza da Paradiso: 10 km*)
 - Nome della località, della foresta: Pianazzo
 - Punto di partenza: Pianazzo
 - Lunghezza: 2,2 km
 - Dislivello: 70 m

Percorsi podistici

Pista d'atletica – Breganzona

Ubicata in località Al Pradello a Breganzona, pista d'atletica con fondo asfaltato

Pista d'atletica – Molino Nuovo

Ubicata presso lo Stadio di Cornaredo, in Via Trevano 100 a Molino Nuovo, della lunghezza di 400 metri.
Per informazioni chiamare lo 058/866.72.66

Pista d'atletica – Pregassona

Situata nei pressi della scuola media a Pregassona, in Via Terzerina, ha una lunghezza di 80 metri. Per informazioni chiamare lo 091/941.43.12

Pista d'atletica e pedane – Savosa

Ubicata a Savosa presso il centro sportivo Valgersa, ha una pista della lunghezza di 347 m.

Pista finlandese – Pregassona

Localizzata in località Al Pradello a Breganzona, la pista ha una lunghezza di 500 m.

Pista finlandese – Canobbio

Localizzata in Zona al Maglio a Canobbio, ha una pista di 475 m di lunghezza.

Escursioni e passeggiate

Per avere una visione completa e dettagliata delle escursioni presenti nel Luganese riferirsi al sito della Città di Lugano (www.lugano.ch) oppure al sito di Lugano Turismo (www.lugano-tourism.ch).

▪ **Escursione: Paradiso – San Salvatore** (Durata: 2h25 min; dislivello: 582 m)

Il percorso parte da Paradiso e prosegue per Pazzallo attraversando il bosco e percorrendo la scalinata che costeggia i binari della funicolare. Da Pazzallo si continua per il Monte San Salvatore seguendo un sentiero nel bosco. Nella zona del San Salvatore vi è anche la possibilità di percorrere due sentieri didattici per conoscere la flora locale. Inoltre, sul San Salvatore vi è la possibilità di ristoro. Per il rientro si può scendere dal lato di Carona e raggiungere così Ciona. Da qui vi è la possibilità di tornare a Paradiso con i mezzi pubblici (autopostale).

Per chi volesse abbreviare il tragitto, si può raggiungere Pazzallo con la funicolare che parte da Paradiso, i mezzi pubblici o l'auto oppure scendere/salire dal San Salvatore con la funicolare

Funicolare Paradiso-San Salvatore: in servizio da marzo a novembre dal mattino alla sera (ogni 30 min.)

Contatti	Informazioni presso Funicolare Lugano-Paradiso – Monte San Salvatore SA				
		091/985.28.28			
		www.montesansalvatore.ch			
		info@montesansalvatore.ch			
Costi	Tariffe funivia: alta stagione (1 maggio fino al 18 ottobre) : bassa stagione: 19 ottobre fino al 8 novembre (chiusa				
		Andata		Andata e ritorno	
		Alta stagione *	Bassa stagione *	Alta stagione *	Bassa stagione *
	Adulti	19 CHF	16 CHF	26 CHF	22 CHF
	Ragazzi (6-16 anni) o possessori dell'abbonamento generale o ½ prezzo FFS	9.50 CHF	8 CHF	13 CHF	11 CHF
	* Alta stagione: dal 1 maggio fino al 18 ottobre. Bassa stagione: dal 19 ottobre fino al 8 novembre				

▪ **Escursione: Carabbia/Carona – Figino** (Durata: 2h; dislivello: 248 m)

Il percorso parte da Carabbia e prosegue lungo un sentiero in pianura fino a poco prima di Torello. Il sentiero attraversa il bosco del Monte Arbostora. Al bivio si deve seguire il sentiero che porta a Figino. Questo tratto è particolarmente in discesa e può richiedere prudenza. Una volta arrivati a Figino si può raggiungere il lago.

Variante: invece di partire da Carabbia, si può partire da Carona per raggiungere Torello. In questo caso l'escursione dura 1h30.

▪ **Escursione: Melide – Carona** (Durata: 1h20 min; dislivello: 323 m)

Questa escursione segue un percorso in salita su un sentiero sterrato in zona boschiva ed è adatta a persone allenate. Una volta raggiunto Carona si può visitare il Parco botanico San Grato che si trova a qualche minuto dal nucleo (cfr. Infrastrutture).

▪ **Escursione: Carona – San Salvatore** (Durata: 1h45; Dislivello: 282 m)

L'escursione parte da Carona. Dopo aver percorso una stradina asfaltata in salita, si prosegue verso Ciona camminando su una strada sterrata pianeggiante nel bosco. Dopo aver raggiunto Ciona si continua su un'altra strada dalla quale parte il sentiero che porta al Monte San Salvatore. Anche questo

tratto è nel bosco, ma in salita: è lungo 1,7 km e ha un dislivello di 270 m. Nella zona del San Salvatore vi è anche la possibilità di percorrere due sentieri didattici per conoscere la flora locale. Inoltre, vi è la possibilità di ristoro. Da qui vi è la possibilità di scendere a paradiso con la funicolare (cfr. Escursione Paradiso – San Salvatore).

- **Escursione: Figino – Montagnola** (Durata: 2h; dislivello: 282 m)
Il percorso parte da Figino, dietro il nucleo del paese. La prima parte del sentiero è in salita (abbastanza ripida), dopo un tratto pianeggiante fino a Barbengo, il percorso continua nuovamente in salita fino a raggiungere Agra. A partire da Agra si continua su una strada asfaltata poco frequentata e pianeggiante fino a Bigogno, dove, per un breve tratto, si entra nel bosco. Si raggiunge infine Montagnola. Chi vuole rientrare a Figino, per variare il percorso, può percorrere il sentiero Montagnola-Agra.
- **Grancia – Carona** (Durata: 2h10; dislivello: 325 m)
Il percorso inizia nel nucleo di Grancia con una lunga scalinata. In seguito prosegue su una strada sterrata nel bosco fino quasi a Carabbia. Questa prima parte del percorso è in salita. Da Carabbia si continua su un altro sentiero fino a raggiungere Ciona (un breve tratto è sulla strada cantonale). Da Ciona parte un'altra strada sterrata nel bosco che prosegue fino a Carona dove si trova anche il Parco botanico San Grato (cfr. Infrastrutture).
- **Escursione: Morcote – Melide** (Durata: 2h20 ; dislivello: 193m)
Il percorso parte da Morcote, si prosegue salendo la scalinata che porta alla Chiesa di Santa Maria del Sasso. Da qui si continua per Vico Morcote, percorso ancora in salita, e poi per Melide. L'ultimo tratto del percorso ha solo un lieve dislivello ed è immerso nel bosco. L'intera escursione non ha particolare difficoltà, solamente il tratto fino a Vico Morcote domanda un po' di allenamento perché interamente in salita.

Variante: si può accorciare il percorso partendo da Vico Morcote, in questo caso il percorso dura circa 1h30.




Percorsi ciclabili

- **“La via del lago”**
Percorso che parte da Paradiso e porta fino al Parco Ciani. Non è una pista esclusivamente ciclabile, ma aperta a tutti gli utenti non motorizzati (pedoni, roller, ecc.). Il tempo di percorrenza in bicicletta è di circa 15 minuti.

Per avere maggiori informazioni si può visitare contattare Lugano Turismo (091/913.32.32) o visitare il sito Internet: www.lugano-tourism.ch




Altre proposte

PARCO BOTANICO SAN GRATO (CARONA)

Contatti	Informazioni presso Lugano Turismo
	 091/913.32.32
	 Riva Albertoli – Palazzo Civico, 6900 Lugano
	 www.lugano-tourism.ch
	 info@lugano-tourism.ch

Luogo	Via San Grato, 6914 Carona (San Grato)
Breve descrizione	Il parco botanico San Grato comprende 62'000 metri quadrati. Oltre che a poter seguire 5,5 km di sentieri tematici, vi è uno spazio dedicato ai bambini con un parco giochi. Il parco è accessibile tutto l'anno.
Costi	Accesso libero

PLAY PLANET

Contatti	 091/994.68.00  Via Maraini 15, 6963 Pregassona  www.playplanet.it
Breve descrizione	Centro ricreativo per bambini da 0 a 12 anni con strutture modulari di gomma (scivoli, tunnel, rampe, percorsi ad ostacoli, vasche di palline, ecc.). Da maggio, in caso di bel tempo, apertura del giardino con possibilità di fare il bagno in piscina.
Luogo	Via Maraini 15, 6963 Pregassona
Orari	<ul style="list-style-type: none">▪ Lunedì: 10.30-14.30▪ Martedì-giovedì: 10.30-20.30▪ Venerdì e sabato: 10.30-22.30▪ Domenica: 10.30-20.30 Durante le vacanze scolastiche l'orario di chiusura sarà sempre alle 22.00.
Costi	Solo per bambini (per genitori gratuito): <ul style="list-style-type: none">▪ 30 minuti: 5 CHF▪ 1 ora: 7 CHF▪ Illimitato (durante la settimana): 11 CHF▪ Illimitato (durante il weekend): 13 CHF Inoltre, se ci ferma a pranzo o cena nel ristorante presente nella struttura, possibilità di ottenere il 50% di sconto sull'entrata.