



POSSIBILITÀ DI MOVIMENTO A PONTE CAPRIASCA, ORIGLIO E DINTORNI PER BAMBINI

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

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

Capo-progetto: Antonella Branchi

Collaboratrici: Elena Libotte e Martina Valnegri

Coordinatrice Servizio di medicina scolastica: Alessandra Galfetti

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

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

💻 www.ti.ch/movimentoegusto

✉ dss-movimentoegusto@ti.ch

Prefazione

Questo documento contiene indicazioni su alcune possibilità per fare del movimento a Ponte Capriasca, Origgio 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 nei Comuni di Ponte Capriasca e Origgio o nelle vicinanze.

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

Non si tratta di un documento esaustivo. Le informazioni sono state raccolte a partire dai siti dei Comuni e delle varie società e associazioni sportive. Le indicazioni contenute sono allo stato del 3 dicembre 2018. Vi invitiamo a contattarci se siete a conoscenza di altre offerte di movimento per bambini nelle vicinanze di Ponte Capriasca e Origgio, in modo da migliorare e completare il documento per le prossime edizioni.

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



Vi auguriamo piacevoli momenti all'insegna del movimento!

A. Branchi

Capo-progetto

Movimento e gusto con l'equilibrio giusto!

A. Galfetti

Coordinatrice

Servizio di medicina scolastica





INDICE

PROGETTI CANTONALI	5
GIOVENTÙ E SPORT	5
MEGLIO A PIEDI	5
INFRASTRUTTURE SPORTIVE	6
CAMPI DA BASKET E DA SKATER HOCKEY – LUGANO	6
CAMPO DA BEACHVOLLEY PREGASSONA	7
CAMPO DA CALCIO DI ORIGLIO	7
CAMPO DA CALCIO DI PONTE CAPRIASCA	8
CAMPO DA PALLAVOLO DELL'ARENA SPORTIVA CAPRIASCA – VAL COLLA	8
CENTRO BALNEARE DELL'ARENA SPORTIVA CAPRIASCA – VAL COLLA	9
CENTRO SPORTIVO VALGERSA - SAVOSA	10
CENTRO SPORTIVO CORNAREDO - LUGANO	11
LIDO DI LUGANO	12
LIDO RIVA CACCIA (LUGANO)	13
LIDO SAN DOMENICO (LUGANO)	14
PARCO CALISTENICO DELL'ARENA SPORTIVA CAPRIASCA – VAL COLLA	14
PARCO GIOCHI ORIGLIO	15
PARCO GIOCHI PONTE CAPRIASCA	15
PISCINA COPERTA – LUGANO	16
PISCINA COPERTA – SAVOSA	16
PISTE DI ATLETICA - LUGANO	17
PISTA DI ATLETICA DELL'ARENA SPORTIVA CAPRIASCA – VAL COLLA	17
PISTA DI GHIACCIO – CORNÈR ARENA (LUGANO)	18
SKATERPARK DELL'ARENA SPORTIVA CAPRIASCA – VAL COLLA	18
SKATE PARK LUGANO	19
PASSEGGIATE	20
PERCORSI VITA, PODISTICI E PISTE FINLANDESI	22
PISTE E PERCORSI CICLABILI	24
SOCIETÀ, ASSOCIAZIONI, CLUB O CORSI	25
ALPINISMO	25
ARTI MARZIALI	26
ATLETICA	29
BADMINTON, SQUASH, TENNIS DA TAVOLO	30
BALLO	33
CALCIO	37
CANOTTAGGIO	37
CICLISMO	38
CORSA D'ORIENTAMENTO	38
DISCO SU GHIACCIO	40
EQUITAZIONE	41
GINNASTICA	41
GOLF	43
HOCKEY SU PRATO	43
NUOTO, NUOTO SINCRONIZZATO, PALLANUOTO	44
PALLACANESTRO	47





<i>PALLAVOLO, BEACH VOLLEY</i>	49
<i>PATTINAGGIO ARTISTICO, DANZA SU GHIACCIO</i>	51
<i>RUGBY</i>	51
<i>SCHERMA</i>	53
<i>SCI, SNOWBOARD</i>	54
<i>SKATE</i>	56
<i>SKATER/INLINE HOCKEY</i>	56
<i>TENNIS</i>	58
<i>TIRO CON L'ARCO</i>	64
<i>VELA, SCI NAUTICO</i>	64

Progetti cantonali

GIOVENTÙ E SPORT





Breve descrizione	Gioventù e sport offre la possibilità di approfondire la conoscenza di alcune discipline sportive, così come di conoscere quali associazioni sportive del Canton Ticino le praticano.
Contatti	Informazioni presso l'Ufficio dello sport – Settore gioventù e sport  091/814.58.51  Via Francesco Chiesa 4, 6501 Bellinzona  www.ti.ch/us  direttamente dal sito

MEGLIO A PIEDI





Breve descrizione	<p>MaP mira a consolidare l'attività fisica nel quotidiano tramite la mobilità lenta, agendo sia sulle condizioni infrastrutturali sia sui comportamenti individuali. Tramite un approccio intersettoriale che coinvolge salute, ambiente, pianificazione territoriale, mobilità, educazione e sicurezza, MaP promuove il Piano di mobilità scolastica (PMS) quale strumento di livello comunale per armonizzare traffico motorizzato e mobilità lenta. Il progetto si indirizza agli attori coinvolti dalla mobilità scolastica: autorità comunali, uffici tecnici, polizia locale, istituti scolastici, genitori, bambini.</p> <p>Il progetto, sostenuto dal Consiglio di Stato e coordinato dal Servizio di promozione e di valutazione sanitaria (SPVS) dell'Ufficio del medico cantonale (DSS), è condotto in collaborazione con la Sezione della mobilità e la Sezione dello sviluppo territoriale (DT), la Sezione delle scuole comunali e la Sezione dell'insegnamento medio (DECS), la Commissione Strade Sicure e la Polizia cantonale Gendarmeria Stradale (DI).</p>
Contatti	Informazioni presso Kurt Frei (SPVS)  091/814.30.49  www.meglioapiedi.ch  meglioapiedi@ti.ch  www.facebook.com/meglioapiedi

Infrastrutture sportive





CAMPI DA BASKET E DA SKATER HOCKEY – LUGANO

Contatti	<p>Informazioni presso il Dicastero Sport Lugano</p> <p> 058/866.72.66</p> <p> Via Trevano 100, 6900 Lugano</p> <p> www.lugano.ch</p> <p> sport@lugano.ch</p>
Breve descrizione	La città di Lugano mette a disposizione sul suo territorio svariati campi da basket e da skater hockey.
Luogo	<p>Campi da basket:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Carabbia ▪ Casa Primavera ▪ Lambertanghi ▪ Pregassona ▪ Breganzona ▪ Gerra ▪ Loreto ▪ Probello ▪ Ruvigliana ▪ Viganello ▪ Villa Luganese ▪ Via Mola ▪ Via Vicari <p>Campi da skater hockey:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Cadro ▪ Pregassona
Costi	Accesso libero





CAMPO DA BEACHVOLLEY PREGASSONA

Contatti	<p>Informazioni presso la Divisione Sport città di Lugano</p> <p> 058/866.72.66</p> <p> Via Trevano 100, 6900 Lugano</p> <p> www.luganosport.ch</p> <p> sport@lugano.ch</p>
Luogo	Via Maraini, 6963 Pregassona
Breve descrizione	I campi da beach volley di Pregassona sono a disposizione per praticare sport su sabbia come beach volley, beach tennis o beach indiana.
Orari	<p>Al di fuori degli orari prenotati per le società sportive per svolgere i loro allenamenti, le gare e le manifestazioni, l'infrastruttura è aperta liberamente al pubblico.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Tutti i giorni 09.00 – 17.00 ▪ Sabato e domenica (campo 2): 17.00 – 22.00
Costi	<p><u>Privati</u>: accesso libero, al di fuori degli orari prenotati dalle società sportive</p> <p><u>Enti, società e gruppi</u>: inoltrare una richiesta alla Divisione dello sport. I campi sono a disposizione gratuitamente per le società di Lugano, mentre le società fuori Lugano possono affittarli a pagamento.</p>





CAMPO DA CALCIO DI ORIGLIO

Contatti	<p>Informazioni presso il comune di Origlio</p> <p> 091/945.36.98</p> <p> Via Noiree, 6945 Origlio</p> <p> www.origlio.ch</p> <p> Direttamente dal sito</p>
Luogo	Via Noiree, 6945 Origlio
Breve descrizione	Il campo da gioco è in erba naturale. È agibile tutto l'anno compatibilmente con il programma degli ospiti esterni e locali.
Orari	Accessibile al pubblico il mercoledì pomeriggio e il venerdì dalle 19.00
Costi	Accesso gratuito

CAMPO DA CALCIO DI PONTE CAPRIASCA

Contatti	Informazioni presso il comune di Ponte Capriasca  091/935.21.60  Casella postale 32, 6946 Ponte Capriasca  www.pontecapriasca.ch  municipio@pontecapriasca.ch
Luogo	Via Centro sportivo, 6946 Ponte Capriasca
Breve descrizione	Il campo da gioco è in erba naturale. È agibile tutto l'anno compatibilmente con il programma degli ospiti esterni e locali.
Orari	Per informazioni contattare il comune
Costi	Per informazioni contattare il comune

CAMPO DA PALLAVOLO DELL'ARENA SPORTIVA CAPRIASCA – VAL COLLA

Contatti	Informazioni presso l'Arena Sportiva  091/943.36.36  Via Punta Arenas 2, CP 347, 6954 Sala Capriasca  www.arenasportiva.ch  info@arenasportiva.ch
Luogo	Via alle Pezze, 6950 Tesserete
Breve descrizione	Presso lo stadio di Tesserete, in testa al campo di calcio, è a disposizione un campo di pallavolo, con fondo in erba sintetica. L'altezza della rete è regolabile. Questo impianto è accessibile previa riservazione presso il segretariato.
Orari	Dalle 8.00 alle 20.00 (in estate fino alle 22.00)
Costi	<u>Privati</u> : accesso libero <u>Enti, società e gruppi</u> : consultare il regolamento comunale per le tariffe del centro sportivo disponibile sul sito internet

CENTRO BALNEARE DELL'ARENA SPORTIVA CAPRIASCA – VAL COLLA

Contatti	Informazioni presso l'Arena Sportiva ☎ 091/943.36.36 ✉ Via Punta Arenas 2, CP 347, 6954 Sala Capriasca 🌐 www.arenasportiva.ch ✉ info@arenasportiva.ch																																																																																								
Luogo	Via alle Pezze, 6950 Tesserete																																																																																								
Breve descrizione	L'area balneare è composta da 3 vasche comunicanti: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Vasca per bambini (profondità 60 cm) ▪ Vasca per gioco con scivolo a 3 corsie (profondità 120 cm) e vasca Jacuzzi ▪ Vasca olimpionica 50 m (8 corsie) 																																																																																								
Orari	Il centro balneare è aperto da maggio a settembre ai seguenti orari: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Maggio e settembre: 11.00 – 18.00 (lunedì-venerdì) ▪ Maggio e settembre: 10.00 – 19.00 (sabato e domenica) ▪ Giugno, luglio e agosto: 9.30 – 19.30 (tutti i giorni) L'ingresso ai bambini non accompagnati di età inferiore ai 10 anni è vietato.																																																																																								
Corsi	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Corso "in acqua che sballo" (3-6 anni): 1 o più settimane durante il mese di luglio dalle 08.30 alle 12.15. Comprende animazione con giochi in acqua e nel prato, spuntino e ripresa attività ▪ Corsi di nuoto (5-12 anni): 1 o 2 settimane tra giugno e agosto ▪ Corso di nuoto privato (dai 4 anni): su prenotazione tutti i giorni da metà maggio a metà settembre 																																																																																								
Costi	<u>Costi entrata piscina</u> <table border="1"> <thead> <tr> <th rowspan="2"></th> <th colspan="2">Bambini (5-10 anni)</th> <th colspan="2">Ragazzi (11-16 anni, apprendisti e studenti)</th> <th colspan="2">Adulti</th> </tr> <tr> <th>Non domiciliati</th> <th>Domiciliati*</th> <th>Non domiciliati</th> <th>Domiciliati*</th> <th>Non domiciliati</th> <th>Domiciliati*</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Giornaliera</td> <td>5 CHF</td> <td>3 CHF</td> <td>7 CHF</td> <td>4 CHF</td> <td>10 CHF</td> <td>6 CHF</td> </tr> <tr> <td>Giornaliera AVS/AI</td> <td>-</td> <td>-</td> <td>-</td> <td>-</td> <td>8 CHF</td> <td>5 CHF</td> </tr> <tr> <td>Pomeridiana dalle 16.00</td> <td>4 CHF</td> <td>2.50 CHF</td> <td>5 CHF</td> <td>3 CHF</td> <td>6 CHF</td> <td>4 CHF</td> </tr> <tr> <td>Express adulto**</td> <td>-</td> <td>-</td> <td>-</td> <td>-</td> <td>5 CHF</td> <td>3 CHF</td> </tr> <tr> <td>Gruppi (> 15 p.)</td> <td>2.50 CHF</td> <td>-</td> <td>3.50 CHF</td> <td>-</td> <td>6 CHF</td> <td>-</td> </tr> <tr> <td>10 entrate</td> <td>40 CHF</td> <td>25 CHF</td> <td>60 CHF</td> <td>35 CHF</td> <td>85 CHF</td> <td>50 CHF</td> </tr> <tr> <td>Tessera famiglia (credito di 100 CHF)</td> <td>-</td> <td>-</td> <td>-</td> <td>-</td> <td>90 CHF</td> <td>80 CHF</td> </tr> <tr> <td>Stagionale personale</td> <td>125 CHF</td> <td>75 CHF</td> <td>200 CHF</td> <td>100 CHF</td> <td>300 CHF</td> <td>150 CHF</td> </tr> <tr> <td>Stagionale AVS/AI</td> <td>-</td> <td>-</td> <td>-</td> <td>-</td> <td>240 CHF</td> <td>120 CHF</td> </tr> <tr> <td>Stagionale famiglia</td> <td>-</td> <td>-</td> <td>-</td> <td>-</td> <td>800 CHF</td> <td>400 CHF</td> </tr> </tbody> </table> <p>*Domiciliati nel Comune di Capriasca e nei Comuni partner di Comano, Cureglia e nel Quartiere di Val Colla (con Tessera Legittimazione Residente 2018).</p> <p>**Tariffa Express se l'uscita avviene entro le due ore, al più tardi entro le 14.00 dal lunedì al venerdì feriali. Non vale la domenica e nei giorni festivi.</p>							Bambini (5-10 anni)		Ragazzi (11-16 anni, apprendisti e studenti)		Adulti		Non domiciliati	Domiciliati*	Non domiciliati	Domiciliati*	Non domiciliati	Domiciliati*	Giornaliera	5 CHF	3 CHF	7 CHF	4 CHF	10 CHF	6 CHF	Giornaliera AVS/AI	-	-	-	-	8 CHF	5 CHF	Pomeridiana dalle 16.00	4 CHF	2.50 CHF	5 CHF	3 CHF	6 CHF	4 CHF	Express adulto**	-	-	-	-	5 CHF	3 CHF	Gruppi (> 15 p.)	2.50 CHF	-	3.50 CHF	-	6 CHF	-	10 entrate	40 CHF	25 CHF	60 CHF	35 CHF	85 CHF	50 CHF	Tessera famiglia (credito di 100 CHF)	-	-	-	-	90 CHF	80 CHF	Stagionale personale	125 CHF	75 CHF	200 CHF	100 CHF	300 CHF	150 CHF	Stagionale AVS/AI	-	-	-	-	240 CHF	120 CHF	Stagionale famiglia	-	-	-	-	800 CHF	400 CHF
	Bambini (5-10 anni)		Ragazzi (11-16 anni, apprendisti e studenti)		Adulti																																																																																				
	Non domiciliati	Domiciliati*	Non domiciliati	Domiciliati*	Non domiciliati	Domiciliati*																																																																																			
Giornaliera	5 CHF	3 CHF	7 CHF	4 CHF	10 CHF	6 CHF																																																																																			
Giornaliera AVS/AI	-	-	-	-	8 CHF	5 CHF																																																																																			
Pomeridiana dalle 16.00	4 CHF	2.50 CHF	5 CHF	3 CHF	6 CHF	4 CHF																																																																																			
Express adulto**	-	-	-	-	5 CHF	3 CHF																																																																																			
Gruppi (> 15 p.)	2.50 CHF	-	3.50 CHF	-	6 CHF	-																																																																																			
10 entrate	40 CHF	25 CHF	60 CHF	35 CHF	85 CHF	50 CHF																																																																																			
Tessera famiglia (credito di 100 CHF)	-	-	-	-	90 CHF	80 CHF																																																																																			
Stagionale personale	125 CHF	75 CHF	200 CHF	100 CHF	300 CHF	150 CHF																																																																																			
Stagionale AVS/AI	-	-	-	-	240 CHF	120 CHF																																																																																			
Stagionale famiglia	-	-	-	-	800 CHF	400 CHF																																																																																			





CENTRO SPORTIVO VALGERSA - SAVOSA

Contatti	Informazioni presso il centro sportivo Valgersa																																								
	☎	091/966.53.41																																							
	✉	Via centro sportivo 1, 6942 Savosa																																							
	💻	www.valgersa.ch																																							
	✉	info@valgersa.ch																																							
Luogo	Via centro sportivo 1, 6942 Savosa																																								
Breve descrizione	Il centro sportivo Valgersa comprende 3 piscine (una per nuotatori, una media e una per bambini), un campo da beach volley, un campo da calcio e una pista di atletica. In estate viene organizzato un corso di nuoto postscolastico sull'arco di due settimane.																																								
Orari	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Orari apertura piscina: tutti i giorni 10.00 – 19.00 ▪ Apertura stadio al pubblico: 6.30 – 17.30 																																								
Costi	<u>Entrata piscina</u> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th></th> <th style="text-align: center;">DOMICILIATI e comuni convenzionati</th> <th style="text-align: center;">NON DOMICILIATI</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td><u>Biglietti singoli</u></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Adulti</td> <td style="text-align: center;">5.50 CHF</td> <td style="text-align: center;">7.50 CHF</td> </tr> <tr> <td>Giovani</td> <td style="text-align: center;">3.50 CHF</td> <td style="text-align: center;">4.50 CHF</td> </tr> <tr> <td>AVS-AI</td> <td style="text-align: center;">3.50 CHF</td> <td style="text-align: center;">5.00 CHF</td> </tr> <tr> <td>12 entrate adulti</td> <td style="text-align: center;">55 CHF</td> <td style="text-align: center;">75 CHF</td> </tr> <tr> <td>12 entrate giovani</td> <td style="text-align: center;">35 CHF</td> <td style="text-align: center;">45 CHF</td> </tr> <tr> <td>12 entrate AVS</td> <td style="text-align: center;">35 CHF</td> <td style="text-align: center;">50 CHF</td> </tr> <tr> <td><u>Abbonamenti stagionali</u></td> <td style="text-align: center;">-</td> <td style="text-align: center;">-</td> </tr> <tr> <td>Adulti</td> <td style="text-align: center;">150 CHF</td> <td style="text-align: center;">175 CHF</td> </tr> <tr> <td>Giovani</td> <td style="text-align: center;">90 CHF</td> <td style="text-align: center;">120 CHF</td> </tr> <tr> <td><u>Pausa:</u> 11.30-14.00 16.30-19.00</td> <td style="text-align: center;">-</td> <td style="text-align: center;">-</td> </tr> <tr> <td>Adulti</td> <td style="text-align: center;">3.50 CHF</td> <td style="text-align: center;">3.50 CHF</td> </tr> </tbody> </table> <p>I comuni convenzionati sono: Bioggio, Cadempino, Canobbio, Comano, Cureglia, Lamone, Origgio, Porza, Vezia.</p> <p>Per ottenere ulteriori dettagli sui campi e la pista d'atletica contattare direttamente il centro sportivo.</p>			DOMICILIATI e comuni convenzionati	NON DOMICILIATI	<u>Biglietti singoli</u>			Adulti	5.50 CHF	7.50 CHF	Giovani	3.50 CHF	4.50 CHF	AVS-AI	3.50 CHF	5.00 CHF	12 entrate adulti	55 CHF	75 CHF	12 entrate giovani	35 CHF	45 CHF	12 entrate AVS	35 CHF	50 CHF	<u>Abbonamenti stagionali</u>	-	-	Adulti	150 CHF	175 CHF	Giovani	90 CHF	120 CHF	<u>Pausa:</u> 11.30-14.00 16.30-19.00	-	-	Adulti	3.50 CHF	3.50 CHF
	DOMICILIATI e comuni convenzionati	NON DOMICILIATI																																							
<u>Biglietti singoli</u>																																									
Adulti	5.50 CHF	7.50 CHF																																							
Giovani	3.50 CHF	4.50 CHF																																							
AVS-AI	3.50 CHF	5.00 CHF																																							
12 entrate adulti	55 CHF	75 CHF																																							
12 entrate giovani	35 CHF	45 CHF																																							
12 entrate AVS	35 CHF	50 CHF																																							
<u>Abbonamenti stagionali</u>	-	-																																							
Adulti	150 CHF	175 CHF																																							
Giovani	90 CHF	120 CHF																																							
<u>Pausa:</u> 11.30-14.00 16.30-19.00	-	-																																							
Adulti	3.50 CHF	3.50 CHF																																							

CENTRO SPORTIVO CORNAREDO - LUGANO

Contatti	<p>Informazioni presso la Divisione Sport città di Lugano</p> <p>☎ 058/866.72.66</p> <p>✉ Via Trevano 100, 6900 Lugano</p> <p>💻 www.luganosport.ch</p> <p>✉ sport@lugano.ch</p>
Luogo	Via Trevano, 6900 Lugano
Breve descrizione	Il centro sportivo di Cornaredo comprende una pista d'atletica, un campo da calcio principale, tre campi da calcio in erba, due campi da calcio sintetico, un campo per l'hockey su prato sintetico, una palestre per l'arrampicata e uno skate park.
Orari e costi	<p><u>Pista d'atletica</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Lunedì – venerdì: 8.00 – 22.00 ▪ Sabato – domenica: 8.00 – 17.00 <p><u>Campi</u>: se liberi possono essere occupati previa richiesta scritta</p> <p><u>Palestra per l'arrampicata</u>: gestita dalla società CAS → vedi pag. 25</p> <p><u>Skate park</u>: vedi pag. 19</p>

LIDO DI LUGANO

Contatti	Informazioni presso il lido  058/866.68.80  Via lido, 6906 Lugano  www.luganosport.ch  sport@lugano.ch		
Luogo	Via lido, 6906 Lugano		
Breve descrizione	Il lido offre, sia in estate che in inverno, grazie ad una particolare copertura, una vasca olimpionica, una vasca per nuotatori e una vasca per tuffi, così come una vasca per bambini con diversi giochi. Inoltre sono presenti un campo di calcetto e uno di beach volley.		
Orari	<u>Orari di apertura estivi</u> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Maggio e settembre: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Lunedì – domenica: dalle 9.00 alle 19.00 (lunedì, mercoledì e venerdì dalle 7.00 solo cassa Foce) ▪ Giugno, luglio e agosto: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Lunedì – domenica: dalle 9.00 alle 19.30 (lunedì, mercoledì e venerdì dalle 7.00 solo cassa Foce) ➤ Martedì e giovedì (da metà giugno): dalle 9.00 alle 20.30 <u>Orari di apertura invernali</u> (inizio ottobre – inizio aprile) <ul style="list-style-type: none"> ▪ Lunedì, mercoledì e venerdì: 7.00 – 17.00 ▪ Martedì: 8.30 – 21.00 ▪ Giovedì: 8.30 – 17.00 ▪ Sabato: 12.00 – 19.00 ▪ Domenica e festivi: 10.00 – 19.00 		
Costi	Estate	Prezzi normali	Prezzi con tessera Lugano Card
	Entrata singola adulti	11 CHF	6 CHF
	Entrata singola AVS/AI	8 CHF	5 CHF
	Entrata singola ragazzi (9-20 anni) e studenti con tessera	6 CHF	5 CHF
	Entrata singola bambini (3-8 anni)	4 CHF	2 CHF
	Entrata 12.00-14.00 (lu-ve) e dopo le 16.00 (tutti i giorni) – adulti	5 CHF	4 CHF
	Entrata 12.00-14.00 (lu-ve) e dopo le 16.00 (tutti i giorni) – ragazzi + AVS/AI	4 CHF	3 CHF
	Abbonamento famiglia valore 100 CHF	90 CHF	80 CHF
	Abbonamento famiglia valore 50 CHF	45 CHF	40 CHF
	Abbonamento famiglia valore 30 CHF	27 CHF	24 CHF
	Abbonamento annuale adulti	660 CHF	600 CHF
	Abbonamento 5 mesi adulti	300 CHF	280 CHF
	Abbonamento annuale AVS/AI	330 CHF	290 CHF
	Abbonamento 5 mesi AVS/AI	150 CHF	130 CHF
	Abbonamento annuale ragazzi + studenti	240 CHF	220 CHF
	Abbonamento 5 mesi ragazzi + studenti	110 CHF	100 CHF
	Abbonamento 5 mesi bambini (3-8 anni)	70 CHF	60 CHF

Inverno (lido pallone)	Prezzi normali	Prezzi con tessera Lugano Card
Entrata singola adulti	10 CHF	7 CHF
Entrata singola AVS/AI	7 CHF	6 CHF
Entrata singola ragazzi (9-20 anni) e studenti con tessera	7 CHF	6 CHF
Entrata singola bambini (3-8 anni)	4 CHF	3 CHF
Entrata 07.00-08.30 (lu-me-ve) – adulti	8 CHF	5 CHF
Entrata 07.00-08.30 (lu-me-ve) – ragazzi + AVS/AI	6 CHF	5 CHF
Abbonamento famiglia valore 100 CHF	90 CHF	80 CHF
Abbonamento famiglia valore 50 CHF	45 CHF	40 CHF
Abbonamento famiglia valore 30 CHF	27 CHF	24 CHF
Abbonamento annuale adulti	660 CHF	600 CHF
Abbonamento 5 mesi adulti	300 CHF	280 CHF
Abbonamento annuale AVS/AI	330 CHF	290 CHF
Abbonamento 5 mesi AVS/AI	150 CHF	130 CHF
Abbonamento annuale ragazzi + studenti	240 CHF	220 CHF
Abbonamento 5 mesi ragazzi + studenti	110 CHF	100 CHF
Abbonamento 5 mesi bambini (3-8 anni)	70 CHF	60 CHF

LIDO RIVA CACCIA (LUGANO)

Contatti	Informazioni presso il lido ☎ 058/866.69.11 ✉ Riva Caccia, 6900 Lugano 🌐 www.lugano.ch ✉ sport@lugano.ch	
Luogo	Riva Caccia, 6900 Lugano	
Breve descrizione	Stabilimento balneare al lago vicino al lungolago e al centro città	
Orari	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Aprile - maggio: 10.00 – 16.00 (sabato e domenica) ▪ Inizio giugno – fine agosto: 09.00 – 20.00 ▪ Inizio – metà settembre 09.00 – 18.30 ▪ Settembre – ottobre (entrata gratuita) 	
Costi	Prezzi normali	Prezzi con tessera Lugano Card
Entrata singola adulti	6 CHF	5 CHF
Entrata singola AVS/AI + ragazzi (9-20 anni) e studenti con tessera	4 CHF	3 CHF
Entrata singola bambini (3-8 anni)	3 CHF	2 CHF
Adulti: entrata 12.00-14.00 e dopo le 16.00	4 CHF	3 CHF
Ragazzi, studenti con tessera, AVS/AI: entrata 12.00-14.00 e dopo le 16.00	4 CHF	3 CHF





LIDO SAN DOMENICO (LUGANO)

Contatti	Informazioni presso il lido		
	☎	058/866.69.14	
	✉	Sentiero di Gandria 12, 6976 Castagnola	
	💻	www.lugano.ch	
	✉	sport@lugano.ch	
Luogo	Sentiero di Gandria 12, 6976 Castagnola		
Breve descrizione	Stabilimento balneare al lago circondato da boschi e flora.		
Orari	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Aprile - maggio: 10.00 – 16.00 ▪ Inizio giugno – fine agosto: 9.00 – 20.00 ▪ Inizio – metà settembre: 9.00 – 18.30 		
Costi		Prezzi normali	Prezzi con tessera Lugano Card
	Entrata singola adulti	6 CHF	5 CHF
	Entrata singola AVS/AI + ragazzi (9-20 anni) e studenti con tessera	4 CHF	3 CHF
	Entrata singola bambini (3-8 anni)	3 CHF	2 CHF
	Adulti: entrata 12.00-14.00 e dopo le 16.00	4 CHF	3 CHF
	Ragazzi, studenti con tessera, AVS/AI: entrata 12.00-14.00 e dopo le 16.00	4 CHF	3 CHF





PARCO CALISTENICO DELL'ARENA SPORTIVA CAPRIASCA – VAL COLLA

Contatti	Informazioni presso l'Arena Sportiva		
	☎	091/943.36.36	
	✉	Via Punta Ares 2, CP 347, 6954 Sala Capriasca	
	💻	www.arenasportiva.ch	
	✉	info@arenasportiva.ch	
Luogo	Via alle Pezze, 6850 Tesserete		
Breve descrizione	Gli esercizi dell'allenamento calistenico vengono eseguiti a corpo libero o con attrezzatura base che impiega il peso del corpo per esercitare forza, elasticità muscolare e capacità coordinative.		
Orari e costi	Il parco è accessibile al pubblico tutto l'anno. Per l'attività regolare (allenamenti) le società possono riservare l'infrastruttura ad uso esclusivo. Per informazioni e prenotazioni rivolgersi all'ufficio dell'Arena Sportiva.		

PARCO GIOCHI ORIGLIO

Contatti	Informazioni presso la cancelleria comunale di Origgio  091/945.15.55  6545 Origgio  www.origlio.ch  municipio@origlio.ch
Luogo	6945 Origgio
Breve descrizione	Spazio ricreativo nei pressi del lago di Origgio con attività ludiche di diverso tipo come ad esempio: <ul style="list-style-type: none"> ▪ scivolo ▪ tavolo da ping pong ▪ altalene e altalene bebé ▪ biscia di legno per allenare l'equilibrio ▪ tirolese ▪ percorso di 4 tappe consecutive dove arrampicarsi ▪ amaca e "cesto" altalena
Costi	Accesso libero

PARCO GIOCHI PONTE CAPRIASCA

Contatti	Informazioni presso la cancelleria comunale di Ponte Capriasca  091/935.21.60  Via alle Scuole 26, 6946 Ponte Capriasca  www.pontecapriasca.ch  municipio@pontecapriasca.ch
Luogo	Via Roggia, 6946 Ponte Capriasca
Breve descrizione	Il parco giochi di Ponte Capriasca comprende diverse attività ludiche: <ul style="list-style-type: none"> ▪ torri per arrampicarsi con scivoli ▪ girello ▪ diversi dondolini ▪ tirolese ▪ diverse altalene ▪ bilzo balzo ▪ "disco" che gira ▪ struttura in corda che gira ▪ percorso dondolante ▪ campo di bocce (noleggio al bar) ▪ tavoli da ping pong
Costi	Accesso libero



PISCINA COPERTA – LUGANO

Contatti	Informazioni presso la piscina		
	☎	058/866.68.21	
	✉	Viale Castagnola 4, 6906 Lugano	
	💻	www.luganosport.ch	
	✉	sport@lugano.ch	
Luogo	Viale Castagnola 4, 6906 Lugano		
Breve descrizione	La piscina coperta comprende una vasca per nuotatori (25 m x 16 m) e una per non nuotatori.		
Orari	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Lunedì: 11.30 - 21.30 ▪ Martedì e giovedì: 7.00 - 21.30 ▪ Mercoledì e venerdì: 8.30 - 21.30 ▪ Sabato, domenica e festivi: 10.00 - 19.00 ▪ Chiusa nei mesi di luglio e agosto 		
Costi		Prezzi normali	Prezzi con tessera Lugano Card
	Entrata singola adulti	9 CHF	6 CHF
	Entrata singola AVS/AI + ragazzi (9-20 anni) e studenti con tessera	6 CHF	5 CHF
	Entrata singola bambini (3-8 anni)	3 CHF	2 CHF
	Ridotta adulti (martedì e giovedì 7.00-8.30)	7 CHF	4 CHF
	Ridotta AVS/AI/ragazzi (martedì e giovedì 7.00-8.30)	5 CHF	4 CHF
	Abbonamento annuale adulti	660 CHF	600 CHF
	Abbonamento 5 mesi adulti	300 CHF	280 CHF
	Abbonamento annuale AVS/AI	330 CHF	290 CHF
	Abbonamento 5 mesi AVS/AI	150 CHF	130 CHF
	Abbonamento annuale ragazzi + studenti	240 CHF	220 CHF
	Abbonamento 5 mesi ragazzi + studenti	110 CHF	100 CHF
Abbonamento 5 mesi bambini (3-8 anni)	70 CHF	60 CHF	





PISCINA COPERTA – SAVOSA

Contatti	Informazioni presso A-Club Fitness and Wellness		
	☎	091/966.13.13	
	✉	Via Centro sportivo 5, 6942 Savosa	
	💻	www.a-club.ch	
	✉	info@a-club.ch	
Luogo	Via Centro sportivo 5, 6942 Savosa		
Breve descrizione	Il centro comprende una vasca da 25 m, una da 16 m e una ludica con idromassaggi e scivoli. Vengono anche organizzati dei corsi in acqua genitore-bambino e corsi di nuoto per bambini a partire dai 3 anni.		
Orari	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Lunedì – venerdì: 06.30 – 23.00 (termine attività: 22.45) ▪ Sabato e domenica: 09.00 – 20.00 (termine attività: 19.45) 		
Costi	Contattare direttamente i responsabili		

PISTE DI ATLETICA - LUGANO

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

PISTA DI ATLETICA DELL'ARENA SPORTIVA CAPRIASCA – VAL COLLA

Contatti	<p>Informazioni presso l'Arena Sportiva</p> <p> 091/943.36.36</p> <p> Via Punta Ares 2, CP 347, 6954 Sala Capriasca</p> <p> www.arenasportiva.ch</p> <p> info@arenasportiva.ch</p>
Luogo	Via alle Pezze, 6950 Tesserete
Breve descrizione	Lo stadio è dotato di un anello per l'atletica di 400 m con 4 corsie, e di 6 corsie per i 100 m piani e i 110 m ostacoli, di pedane per il salto in alto, il salto in lungo e il lancio del peso. Su richiesta è possibile avere a disposizione il campo per il lancio del disco e del giavellotto.
Orari	L'anello è aperto al pubblico giornalmente dalle 8.00 alle 17.00, compatibilmente con il programma d'utilizzo.
Costi	<p><u>Privati</u>: accesso libero</p> <p><u>Enti, società e gruppi</u>: consultare il regolamento comunale per le tariffe del centro sportivo disponibile sul sito internet</p>

PISTA DI GHIACCIO – CORNÈR ARENA (LUGANO)

Contatti	Informazioni presso la Cornèr Arena		
	☎	058/866.68.30	
	✉	Via Chiosso, 6948 Porza	
	💻	www.luganosport.ch	
	✉	sport@lugano.ch	
Luogo	Via Chiosso, 6948 Porza		
Breve descrizione	Struttura con due piste di ghiaccio		
Orari	<p><u>Orario d'apertura da metà settembre a inizio aprile</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Lunedì, martedì e giovedì: 8.30 – 11.30 / 13.45 – 15.15 ▪ Mercoledì: 8.30 – 11.30 / 14.00 – 16.15 ▪ Venerdì: 8.30 – 11.30 / 13.45 – 15.15 ▪ Sabato: 14.00 – 16.15 / 20.30 – 23.00 (sospeso durante manifestazioni speciali) ▪ Domenica: 14.00 – 16.30 <p><u>Pattinaggio con bastone</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Venerdì: 20.30 – 23.00 (sospeso durante manifestazioni speciali) ▪ Domenica: 9.45 – 11.00 		
Costi		Prezzi normali	Prezzi con tessera Lugano Card
	Entrata singola adulti	8 CHF	7 CHF
	Entrata singola ragazzi (9-20 anni), studenti + tessera AVS/AI	7 CHF	6 CHF
	Entrata singola bambini (3-8 anni)	3 CHF	2 CHF
	Stagionale adulti	330 CHF	270 CHF
	Stagionale ragazzi e studenti + AVS/AI	190 CHF	155 CHF
	Noleggio pattini	6 CHF	6 CHF

SKATERPARK DELL'ARENA SPORTIVA CAPRIASCA – VAL COLLA

Contatti	Informazioni presso l'Arena Sportiva		
	☎	091/943.36.36	
	✉	Via Punta Arenas 2, CP 347, 6954 Sala Capriasca	
	💻	www.arenasportiva.ch	
	✉	info@arenasportiva.ch	
Luogo	Via alle Pezze, 6950 Tesserete		
Breve descrizione	Lo skate-park comprende una bank 1'200, una street platform con 2/3 ledge e rail, una minirampa 1'000, un roof box con roof ledge e rail, una railslide "in ground"		
Orari	Tutti i giorni dalle 14.00 alle 19.00		
Costi	Accesso libero		

SKATE PARK LUGANO

Contatti	Informazioni presso lo skate park ☎ 058/866.72.76 ✉ Via Trevano 100, 6900 Lugano 💻 www.luganosport.ch o www.skateparklugano.ch ✉ sport@lugano.ch
Luogo	Via Trevano 100, 6900 Lugano
Breve descrizione	Skatepark dotato di bowl con 2 minirampe a spina con un'estensione a fungo alta, una hip, 2 bowl medie e una bowl vert. Presente anche una "area street" con elementi simili a quelli che si troverebbero in città (muretti, panchine, scale, rampe, ecc.).
Orari	Tutti i giorni dalle 9.00 alle 22.00
Costi	Accesso libero

Per i campi da Tennis:

- Vedi p. 58 → Tennis Club Capriasca
- Vedi p. 59 → Tennis Club Cadro
- Vedi p. 60 → Tennis Club Campo Marzio
- Vedi p. 61 → Tennis Club Lido Lugano
- Vedi p. 62 → Tennis Club Lugano 103
- Vedi p. 63 → Tennis Club Pradello

Passeggiate

Artinbosco

Artinbosco è un percorso tra arte e natura, che evolve con il mutare delle stagioni e del tempo. Il punto di partenza della passeggiata è l'Arena Sportiva di Tesserete. Seguendo i cartelli si arriva al sentiero che si snoda per 3 km nei boschi di San Clemente fino ad arrivare alla Torre di Redde. Da qui è possibile tornare al punto di partenza. Lungo il percorso, largo e pianeggiante, si scorgono una serie di installazioni artistiche realizzate con materiali naturali. La durata totale della passeggiata è di circa 50 minuti con un dislivello di 125 m.

Per informazioni: Lugano Region, www.luganoregion.com

Il sentiero raccontato

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

Per informazioni: Lugano Region, www.luganoregion.com

Itinerario anello della Ginestra

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

Per informazioni: Areaviva Capriasca, www.areaviva.ch

Itinerario Zolta

Itinerario percorribile da maggio a settembre che parte da Gola di Lago. Il percorso è caratterizzato da 8 pannelli informativi e da 2 brevi percorsi didattici, di cui uno sull'attività dell'alpe Zolta e uno sulla natura.

Per informazioni: Areaviva Capriasca, www.areaviva.ch

Percorsi naturalistici della media Capriasca

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

Per informazioni: Areaviva Capriasca, www.areaviva.ch

Sensazioni in Capriasca

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

Per informazioni: Areaviva Capriasca, www.areaviva.ch

Sentieri tematici del parco San Grato

Il parco botanico San Grato è ubicato in località Arbostora, in territorio di Carona. Nel parco, a ingresso libero, c'è la possibilità di accedere a diversi sentieri:

- Sentiero botanico di 1.7 km della durata di 45 minuti con pannelli che informano sulla vegetazione
- Sentiero della fiaba di 250 m della durata di 15 minuti con alcuni pannelli che illustrano la fiaba dell'azalea
- Sentiero relax di 1.5 km della durata di 35 minuti con i tratti pianeggianti del parco
- Sentiero artistico di 1.8 km della durata di 40 minuti che segue 23 opere d'arte esposte

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

Per informazioni: Lugano Region, www.luganoregion.com

Sentiero dell'Olivo

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

Per informazioni: Lugano Region, www.luganoregion.com

Sentiero lago d'Origlio

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

Per informazioni: Lugano Region, www.luganoregion.com

Sentiero naturalistico San Zeno

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

Per informazioni: Lugano Region, www.luganoregion.com

Sentiero storico naturalistico di Sonvico

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

Per informazioni: Lugano Region, www.luganoregion.com

Sulle orme di Herman Hesse

Sentiero storico che conduce ad alcuni punti della Collina d'Oro che furono cari al poeta e trovano riflesso nelle sue opere. Il sentiero, della lunghezza complessiva di circa 4 km, ha una durata di circa 1h10 e un dislivello di 144 m.

Per informazioni: Lugano Region, www.luganoregion.com

Per avere una visione completa e dettagliata delle passeggiate presenti nel Luganese riferirsi al sito di Lugano Region (www.luganoregion.com).

Percorsi vita, podistici e piste finlandesi**Percorso di corsa d'orientamento** (→ distanza da Ponte Capriasca e Origlio circa 3 km)

- o Nome della località, della foresta: dintorni dell'Arena Sportiva Capriasca
- o Cartine con percorsi di diverse lunghezze e difficoltà possono essere richieste all'Ufficio Arena Sportiva oppure scaricate gratuitamente su www.arenasportiva.ch

Percorso podistico anello Sarone - Lugaggia (→ distanza da Ponte Capriasca e Origlio circa 4 km)

- o Nome della località, della foresta: campagna di Lugaggia
- o Punto di Partenza: Tesserete
- o Lunghezza: 4.7 km
- o Dislivello: 203 m

Percorso vita - Capriasca (→ distanza da Ponte Capriasca e Origlio circa 4 km)

- o Nome della località, della foresta: boschi attorno al centro balneare di Capriasca
- o Punto di partenza: piazzale scuola elementare 2° ciclo → 4 punti d'accesso possibili: Lugaggia, Sala Capriasca, Vaglio e Tesserete
- o Lunghezza: 2.2 km
- o Dislivello: 70 m

Percorso vita - Lugaggia-Tesserete (→ distanza da Ponte Capriasca e Origlio circa 4.5 km)

- o Nome della località, della foresta: Predel
- o Punto di partenza: parcheggio sulla strada Lugaggia a Sureggio
- o Lunghezza: 2.1 km
- o Dislivello: 110 m

Percorso vita - Canobbio (→ distanza da Ponte Capriasca e Origlio circa 5 km)

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

Percorso vita - Lugano (Cornaredo) (→ distanza da Ponte Capriasca e Origlio circa 7 km)

- o Nome della località, della foresta: Al ronchetto
- o Punto di partenza: nei pressi dello Stadio di Cornaredo
- o Lunghezza: 1.9 km
- o Dislivello: 90 m

Percorso vita - Breganzona (→ distanza da Ponte Capriasca e Origlio circa 7 km)

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

Percorso vita - Lamone-Cadempino (→ distanza da Ponte Capriasca e Origlio circa 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

Pista finlandese – Breganzona (→ distanza da Ponte Capriasca e Origlio circa 7 km)

- Nome della località, della foresta: località: Pradello
- Punto di partenza: vicino al centro sportivo Breganzona
- Lunghezza: 500 m

Percorso vita - Paradiso (→ distanza da Ponte Capriasca e Origlio circa 10 km)

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

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

Piste e percorsi ciclabili

Bosco di San Clemente

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

Per informazioni: Areaviva Capriasca, www.areaviva.ch

Cagiallo – Lugaggia – Vaglio

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

Per informazioni: Areaviva Capriasca, www.areaviva.ch

Campagna di Sarone

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

Per informazioni: Areaviva Capriasca, www.areaviva.ch

Percorso ciclabile e pedonale lungo il Cassarate

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

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

Percorso ciclabile "La Via del Lago" a Lugano

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





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

Società, associazioni, club o corsi
--

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

Contatti	<p>Informazioni presso il club</p> <p>✉ CP 4612, 6904 Lugano</p> <p>💻 www.casticino.ch</p> <p>✉ info@casticino.ch</p>
Breve descrizione	Il Club Alpino Svizzero si occupa di organizzare gite e incontri di escursionismo, alpinismo, rampichino, sci alpinismo, racchette e arrampicata su roccia e ghiaccio.
Luogo	Sede sociale: c/o Canvetto Luganese, Via Simen 14b, 6900 Lugano.
Corsi	Gruppo Mini e Spider (9-14 anni): settimane estive di escursione e d'introduzione all'alpinismo e all'arrampicata
Costi	<p><u>Quota di adesione</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Giovani: 40 CHF ▪ Adulti: 87 CHF ▪ Famiglia: 150 CHF <p><u>Escursioni:</u> contattare direttamente il club. I soci del CAS possono usufruire di sconti nelle capanne.</p> <p><u>Abbonamento palestra arrampicata</u> (stadio Cornaredo)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Giovani fino ai 22 anni: 30 CHF (+ 100 CHF deposito per clip) ▪ Socio CAS: 50 CHF (+ 100 CHF deposito per clip) ▪ Non socio: 80 CHF (+ 100 CHF deposito per clip)





ARTI MARZIALI**JUDO WAZA CAPRIASCA**

Contatti	Informazioni presso il Judo Waza Capriasca  091/943.37.57  c/o M+W Brunner, 6954 Sala Capriasca  www.judo-capriasca.ch  info@judo-capriasca.ch
Breve descrizione	L'attività del Judo Waza Capriasca si rivolge a bambini a partire dagli 8 anni di età.
Luogo	Palestra scuola elementare di Tesserete e scuola consortile di Ponte Capriasca
Corsi	Gruppo piccoli (8-12 anni) <ul style="list-style-type: none"> ▪ Lunedì a Tesserete: 17.45 – 19.00 ▪ Venerdì a Ponte Capriasca: 18.15 – 19.30
Costi	<u>Tassa annuale</u> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ragazzi/e (meno di 13 anni): 180 CHF ▪ Giovani (dai 14 ai 19 anni): 210 CHF ▪ Soci attivi adulti (dai 20 anni): 250 CHF Licenza Federazione Svizzera di Judo (obbligatoria da cintura gialla): 50 CHF




INTERNATIONAL ACADEMY OF CHINESE MARTIAL ARTS (IACMA)

Contatti	Informazioni presso la sede  091/941.78.66 o 079/409.52.94  www.iacma.com  info@iacma.com
Breve descrizione	L'International Academy of Chinese Martial Arts offre corsi di wushu kung fu per bambini a partire dai 4 anni di età.
Luogo	Via Sonvico 9 (zona centro sportivo di Cornaredo), Lugano
Corsi e orari	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 4-6 anni: mercoledì dalle 16.00 alle 17.00 oppure lunedì e mercoledì dalle 16.00 alle 17.00 ▪ 6-10 anni: lunedì e mercoledì dalle 17.00 alle 18.00 ▪ 10-16 anni: lunedì e mercoledì dalle 18.00 alle 19.00
Costi	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 1 lezione a settimana: 645 CHF/anno ▪ 2 lezioni a settimana: 1090 CHF/anno




JUDO BUDO CLUB LUGANO

Contatti	Informazioni presso il club  091/971.28.01  Via al Chioso 7, Lugano  www.jbclugano.ch  info@jbclugano.ch
Breve descrizione	Lo Judo Budo Club Lugano offre corsi di judo, karate e aiki-jitsu per bambini a partire dai 6-7 anni.
Luogo	Via al Chioso 7, 6900 Lugano
Corsi e orari	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Aiki-jitsu bambini (cinture colorate): martedì dalle 18.30 alle 19.30 ▪ Judo bambini (cinture bianche e colorate): lunedì dalle 17.30 alle 19.00 ▪ Karate bambini (cinture bianche e colorate): giovedì dalle 18.15 alle 19.30
Costi	Contattare direttamente i responsabili

JUDO CLUB CADRO

Contatti	Informazioni presso Mattia Prospero (presidente)  079/444.84.90  http://atjb.ch o www.facebook.com/judoc.cadro/  judoclubcadro@gmail.com
Breve descrizione	Lo Judo Club Cadro offre corsi di judo per bambini a partire dai 6-7 anni.
Luogo	Palestra scuola elementare di Cadro, Via Centro Scolastico 6965 Cadro
Corsi e orari	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Piccoli e principianti (fino ai 10 anni): martedì dalle 18.00 alle 19.00 ▪ Giovani e ragazzi (dagli 11 anni): giovedì dalle 18.30 alle 20.00
Costi	Contattare direttamente i responsabili

SAM NANBUDO MASSAGNO

Contatti	Informazioni presso Michele Schirinzi (presidente)  076/616.69.96 (dalle 18.00 alle 20.00)  www.sam-nanbudo.ch  mikyschiri@ticino.com o samnanbudo@yahoo.it (segretaria)
Breve descrizione	Il nanbudo è un'arte marziale che combina non solo le tecniche di combattimento, ma anche l'equilibrio del corpo e dello spirito. Per bambini a partire dai 6 anni.
Luogo	Palestra scuola media di Massagno, Via Cabione 22, 6900 Massagno
Corsi e orari	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Bambini principianti e cinture bianche: lunedì e giovedì dalle 18.15 alle 19.15 ▪ Bambini e ragazzi cinture colorate (fino alla marrone): lunedì e giovedì dalle 19.15 alle 20.45
Costi	Contattare direttamente i responsabili



SHOTOKAN KARATE PREGASSONA

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




SUMMIT TAEKWONDO LUGANO

Contatti	Informazioni presso Sabrina Biondi ☎ 091/224.33.31 💻 www.summitaekwondo.ch ✉ info@summitaekwondo.ch
Breve descrizione	La Summit Taekwondo Lugano offre corsi di taekwondo per bambini a partire dai 4 anni.
Luogo	Piazza Colombaro 6, 6952 Canobbio
Corsi e orari	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Bambini (4-6 anni): mercoledì alle 15.00 ▪ Bambini (7-10 anni): lunedì alle 17.00, venerdì alle 17.00 ▪ Ragazzi (> 10 anni): lunedì alle 18.00, venerdì alle 18.00
Costi	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Bambini (4-6 anni): 350 CHF ▪ Bambini (dai 7 anni): 900 CHF + 50 CHF per l'iscrizione che comprende il materiale





ATLETICA**SOCIETÀ ATLETICA LUGANO**

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





SOCIETÀ ATLETICA MASSAGNO

Contatti	<p>Informazioni presso la società</p> <p> 091/968.15.72</p> <p> CP 114, Via S. Gottardo 85, 6900 Massagno</p> <p> www.sammassagno.ch</p> <p> info@sammassagno.ch</p>
Breve descrizione	La Società Atletica Massagno organizza corsi di atletica, podismo, corsa di orientamento per bambini e ragazzi.
Luogo	Centro Sportivo Valgersa e palestra Scuole Elementari Nosedo (Massagno).
Corsi e orari	<ul style="list-style-type: none"> ▪ U8: mercoledì dalle 13.15 alle 14.00 ▪ U10: mercoledì dalle 17.15 alle 18.45 ▪ U12: lunedì dalle 17.30 alle 19.00 e mercoledì (su convocazione) 18.15-19.15
Costi	<p><u>Tassa sociale</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ U8-U14: 190 CHF





UNIONE SPORTIVA CAPRIASCHESE - SEZIONE ATLETICA

Contatti	Informazioni presso l'unione sportiva  091/943.36.73 o 079/579.44.28  CP 6, 6954 Bigorio  www.uscatletica.ch  info@uscatletica.ch
Breve descrizione	L'Unione Sportiva Capriaschese organizza corsi di atletica per bambini a partire dalla 1 ^a elementare.
Luogo	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Arena sportiva Capriasca – Val Colla ▪ Palestra delle scuole medie di Tesserete (in caso di brutto tempo)
Corsi e orari	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 1^a e 2^a elementare: giovedì dalle 17.15 alle 18.00 ▪ 3^a, 4^a e 5^a elementare: martedì dalle 17.15 alle 18.30
Costi	<u>Tassa sociale</u> <ul style="list-style-type: none"> ▪ individuale: 70 CHF ▪ famiglie: 200 CHF





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

Contatti	Informazioni presso Sonja Walser  091/943.31.27  Casa Sünneli, 6965 Cadro  www.badminton-cadro.ch  abc.maerz2010@gmail.com
Breve descrizione	Amici Badminton Cadro offre corsi di badminton per bambini a partire dagli 8 anni.
Luogo	Palestra scuola elementare di Cadro
Corsi e orari	Bambini e ragazzi principianti: venerdì dalle 16.30 alle 18.00 Ragazzi con un buon livello: mercoledì dalle 20.00 alle 21.30
Costi	<u>Tassa sociale</u> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Gruppo giovanile: 80 CHF ▪ Gruppo domenica: <ul style="list-style-type: none"> ➢ Adulti: 100 CHF ➢ Studenti o apprendisti (fino a 25 anni) e pensionati: 60 CHF ➢ Un genitore con un figlio: 120 CHF <p>Possibilità per i non soci di provare una lezione al costo di 10 CHF (incluso istruttore e materiale), rimborsabili in caso si diventi soci attivi.</p>





BADMINTON CLUB LUGANO

Contatti	<p>Informazioni presso Gordon C�rlstrom (presidente) e Massimo Bianchetto (segretario e monitore G+S)</p> <p> Gordon C�rlstrom 091/943.55.04</p> <p>Massimo Bianchetto 079/542.14.38</p> <p> c/o Massimo Bianchetto, Via Geretta 7, 6900 Lugano</p> <p> www.badminton-lugano.ch</p> <p> info@badminton-lugano.ch</p>
Breve descrizione	Il Badminton Club Lugano organizza corsi di questa disciplina per bambini.
Luogo	Scuola media di Pregassona o scuola elementare di Besso
Corsi e orari	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Tutti i livelli: martedi dalle 20.30 alle 22.00 (Pregassona) ▪ Esperti: giovedi dalle 20.00 alle 22.00 (Besso)
Costi	<p><u>Tassa annuale</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ragazzi, studenti e disoccupati: 100 CHF ▪ Adulti: 150 CHF





SOCIET  TENNIS TAVOLO LUGANO

Contatti	<p>Informazioni presso la societ�</p> <p> 079/619.49.56</p> <p> Palestra polisportiva, Via al Chioso 7, 6900 Lugano</p> <p> www.sttlugano.ch</p> <p> info@sttlugano.ch</p>
Breve descrizione	La Societ� Tennis Tavolo Lugano offre corsi di tennis da tavolo per bambini a partire da 7-8 anni.
Luogo	Palestra polisportiva, Via al Chioso, 6906 Lugano-Cassarate
Corsi e orari	Uno o due allenamenti settimanali il martedi e/o giovedi dalle 16.45 alle 18.15 oppure il mercoledi dalle 14.00 alle 15.30 o dalle 15.30 alle 17.00
Costi	<p><u>Tassa sociale annuale</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Juniores (< 12 anni): 150 CHF ▪ Adulti: 250 CHF

SQUASH TEAM LUGANO

Contatti	Informazioni presso il signor Guarneri  079/413.78.48  CP 126, 6907 Lugano  www.squashlugano.ch  info@squashlugano.ch
Breve descrizione	Per i bambini, su richiesta, esiste la possibilità di seguire una lezione per conoscere questa disciplina in piccoli gruppi e con l'aiuto di genitori o insegnanti. Sempre su richiesta, se ci fosse un numero sufficiente di ragazzi interessati, vi è la possibilità di organizzare un corso durante il fine settimana.
Luogo	Centro Panoramica, Cadro
Corsi, orari e costi	Contattare direttamente i responsabili

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

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





DANCE ART SCHOOL LUGANO

Contatti	<p>Informazioni presso il segretariato</p> <p>☎ 079/635.97.89</p> <p>✉ DAS Dance Art School, Via Monte Bré 9, 6900 Lugano</p> <p>💻 www.daslugano.com</p> <p>✉ info@daslugano.com</p>
Breve descrizione	La Dance Art School di Lugano offre corsi di baby e pre balletto (3-7 anni), danza classica (dai 7 anni) e hip hop (dai 10 anni).
Luogo	Via Monte Bré 9, 6900 Lugano
Corsi e orari	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Baby balletto (3-5 anni): mercoledì dalle 13.30 alle 14.15 ▪ Pre balletto (5-7 anni): mercoledì dalle 14.20 alle 15.20 ▪ Danza classica: venerdì dalle 17.00 alle 18.00 (7-9 anni), lunedì dalle 18.00 alle 19.00 (9-12 anni), venerdì dalle 18.00 alle 19.30 (12-15 anni) ▪ Hip hop (dai 10 anni): mercoledì dalle 18.00 alle 19.00 <p>Su appuntamento è possibile organizzare delle lezioni private.</p>
Costi	Contattare direttamente i responsabili





DMC STUDIO

Contatti	<p>Informazioni presso i responsabili</p> <p>☎ 076/280.12.13</p> <p>✉ Via Sorenco 2, 6900 Lugano-Besso</p> <p>💻 www.dmcstudio.ch</p> <p>✉ dmcstudio.info@gmail.com</p>
Breve descrizione	La scuola di danza DMC Studio offre corsi di danza kids (3-5 anni), breaking (dai 6 anni), danza classica (dai 6 anni), hip hop (dai 6 anni) e modern (dai 9 anni).
Luogo	Via Sorenco 2, 6900 Lugano
Corsi e orari	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Danza kids (3-5 anni): mercoledì dalle 15.00 alle 16.00 ▪ Danza classica: mercoledì dalle 16.15 alle 17.15 (6-8 anni), mercoledì dalle 17.30 alle 18.30 (9-12 anni) ▪ Breaking (7-11 anni): venerdì dalle 17.00 alle 18.00 ▪ Hip hop: giovedì dalle 16.45 alle 17.45 (6-8 anni), giovedì dalle 18.00 alle 19.00 (9-11 anni) ▪ Modern (8-12 anni): martedì dalle 17.45 alle 18.45
Costi	Contattare direttamente i responsabili

SCUOLA DI DANZA “A PASSI DI DANZA BELLINDA WICK”

Contatti	Informazioni presso i responsabili  091/923.77.07  Via Trevano 29 , 6900 Lugano  www.bellindawick.com  info@bellindawick.com
Breve descrizione	La scuola di danza “A Passi di Danza Bellinda Wick” organizza corsi di danza classica (dai 4 anni) e jazz dance (dagli 8 anni).
Luogo	Via Volta 5, 6900 Lugano
Corsi e orari	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Danza classica pre balletto (4-6 anni): lunedì dalle 17.30 alle 18.15 ▪ Danza classica (8-10 anni): mercoledì dalle 17.30 alle 18.30 ▪ Jazz dance (dagli 8 anni): mercoledì dalle 19.45 alle 21.15
Costi	Contattare direttamente i responsabili



SCUOLA DI DANZA “PAOLA MASERA”

Contatti	Informazioni presso la responsabile  076/429.12.64  Via Trevano 29, 6900 Lugano e Via Campagna 34, 6982 Serocca d'Agno  www.paolamasera.ch  info@paolamasera.ch
Breve descrizione	La scuola di danza “Paola Masera” offre corsi per bambini di danza gioco (dai 3 anni), danza classica, jazz (dagli 8 anni) e hip hop (dai 6 anni).
Luogo	Via Trevano 29, 6900 Lugano e Via Campagna 34, 6982 Serocca d'Agno
Corsi e orari	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Danza gioco (3-5 anni): martedì dalle 16.00 (Lugano), mercoledì 16.30 (Serocca d'Agno) ▪ Danza classica: orari a seconda del livello ▪ Danza jazz ragazze (8-14 anni): mercoledì alle 15.45 (Lugano), lunedì alle 18.30 (Serocca d'Agno) ▪ Hip hop: martedì dalle 17.10 (principianti, 6-9 anni) (Lugano), lunedì 16.30 (Serocca d'Agno)
Costi	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Danza gioco: 296 CHF (3 mesi), 580 CHF (annuale) ▪ Danza classica: 680 CHF (annuale, fino ai 17 anni) ▪ Danza jazz: 296 CHF (3 mesi), 730 CHF (annuale) ▪ Hip hop: 296 CHF (3 mesi), 730 CHF (annuale)




SWEET DANCE

Contatti	<p>Informazioni presso il responsabile dei corsi</p> <p>☎ 076/304.83.84</p> <p>✉ Via alle Pezze, Edificio Arca, 6950 Tesserete</p> <p>💻 www.sweetdance.ch</p> <p>✉ Info.sweetdance@gmail.com</p>
Breve descrizione	La Sweet Dance offre corsi di danza mamma e bambino, latino americano, danza classica, danza moderna contemporanea, ritmo e movimento, latino americano e gruppo e hip-hop/break dance.
Luogo	Via alle Pezze, Stabile ARCA, 6950 Tesserete
Corsi e orari	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mamma e bambino (1- 2 anni): giovedì alle 11.00 ▪ Danza, ritmo e movimento: 2°anno (4-7 anni) mercoledì alle 14.15 ▪ Ritmi latini, balli di gruppo: principianti (7-9 anni) giovedì alle 17.15, avanzati (8-12 anni) mercoledì alle 15.30 ▪ Danza classica: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Corso preparatorio (4-6 anni): martedì dalle 16.00 alle 16.45 ➤ Corso elementari (7-9 anni): martedì dalle 17.00 alle 17.45 ➤ Corso elementari (10-14 anni): martedì dalle 18.00 alle 18.45 ▪ Danza moderna contemporanea: principianti (10-15 anni) martedì alle 19.00 ▪ Hip-hop/Break dance: principianti (7-13 anni) giovedì alle 17.00, avanzati giovedì alle 18.00 ▪ Latino americano ragazzi gruppo misto: mercoledì alle 16.45
Costi	<p><u>Bambini e ragazzi</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Tassa iscrizione obbligatoria per nuovi allievi (dai 5 ai 18 anni): 50 CHF ▪ Corso annuale (1 lezione da 60 minuti/settimana): 500 CHF, se più corsi o ore in settimana 800 CHF

CALCIO**RAGGRUPPAMENTO SAN BERNARDO**




Contatti	Informazioni presso Pier Reali  079/230.04.64  pier.reali@sunrise.ch  www.raggruppamentosanbernardo.com
Breve descrizione	Scuola Calcio per ragazzi dai 6 ai 20 anni.
Luogo	Campo Tavesio Comano
Orari	Mercoledì 14.00 – 15.30
Costi	Tassa annuale d'iscrizione: 150 CHF

CANOTTAGGIO**SOCIETÀ CANOTTIERI CERESIO GANDRIA - CASTAGNOLA**

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





CICLISMO

VELO CLUB LUGANO

Contatti	Informazioni presso Thomas Ziegler (direttore sportivo)  079/459.65.20 (ore serali)  CP 6562, 6901 Lugano  www.veloclublugano.ch  info@veloclublugano.ch
Breve descrizione	Il Velo Club Lugano offre, da marzo a giugno e da settembre a ottobre, una scuola di ciclismo indirizzata a bambini e ragazzi dai 7 ai 14 anni.
Luogo	Pista di Cornaredo Lugano e dintorni di Lugano
Corsi e orari	Scuola di ciclismo: lunedì dalle 19.45 alle 21.00 (Pista di Cornaredo, Lugano) e mercoledì pomeriggio (dintorni di Lugano).
Costi	La scuola di ciclismo è gratuita. I ragazzi dovrebbero avere a disposizione qualsiasi tipo di bicicletta conforme alle norme della circolazione stradale.

CORSA D'ORIENTAMENTO

ASCO LUGANO

Contatti	Informazioni presso Michela Bianchi (responsabile gruppo kids)  079/681.18.37  CP 5077, 6900 Lugano  www.asco-lugano.ch  ct@asco-lugano.ch
Breve descrizione	L'ASCO Lugano offre corsi di corsa d'orientamento a partire dai 10 anni.
Luogo	<ul style="list-style-type: none"> ▪ All'aperto nei dintorni di Lugano (marzo-ottobre) ▪ Scuola media di Pregassona e dintorni (inverno)
Corsi e orari	Bambini e ragazzi: <ul style="list-style-type: none"> ▪ mercoledì: palestra scuole medie Pregassona 17.30 – 19.00 ▪ venerdì: palestra scuole elementari Tesserete 18.15 – 20.00 Un calendario con le attività è presente sul sito internet dell'associazione.
Costi	Contattare direttamente la responsabile del gruppo kids





GRUPPO CORSE D'ORIENTAMENTO AGET LUGANO

Contatti	Informazioni presso la società ✉ CP 319, 6965 Cadro 💻 www.coaget.ch ✉ info@coaget.ch
Breve descrizione	Il Gruppo Corse d'Orientamento Aget Lugano organizza corsi per bambini a partire dai 10 anni.
Luogo	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Palestra Centro scuole professionali, Trevano (inverno) ▪ Boschi del Luganese (primavera, autunno)
Corsi e orari	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Corso principianti (6-12 anni): mercoledì 16.30 - 18.00 (primavera e autunno) ▪ Allenamento regolare per tutti: venerdì 18.30 - 20.30 (tutto l'anno)
Costi	Contattare direttamente i responsabili





GRUPPO ORIENTISTI LUGANO E DINTORNI (GOLD)

Contatti	Informazioni presso Francesco Guglielmetti (commissario tecnico) ☎ 091/605.15.53 💻 www.gold-savosa.ch ✉ fguglielmetti@bluewin.ch
Breve descrizione	Il Gruppo Orientisti Lugano e Dintorni organizza allenamenti per bambini a partire dagli 8 anni.
Luogo	Palestra Liceo Lugano 2, Savosa
Corsi e orari	Allenamenti: <ul style="list-style-type: none"> ▪ mercoledì dalle 18.30 alle 20.00 ▪ venerdì dalle 17.30 alle 19.00 Un calendario con tutte le attività proposte è presente sul sito internet.
Costi	Contattare direttamente i responsabili





DISCO SU GHIACCIO**HOCKEY CLUB CERESIO**

Contatti	<p>Informazioni presso il segretariato</p> <p> 079/671.24.22</p> <p> CP 5727, 6901 Lugano</p> <p> www.hc-ceresio.ch</p> <p> info@hc-ceresio.ch o sonja.lachelin@bluewin.ch (segretaria)</p>
Breve descrizione	L'Hockey Club Ceresio promuove la pratica del disco su ghiaccio (e pattinaggio) indirizzandosi a ragazzi e ragazze dai 3 anni.
Luogo	Pista aperta a Rivera
Corsi	<ul style="list-style-type: none"> ▪ I corsi si svolgono da fine ottobre a fine febbraio. ▪ Scuola hockey (per chi mette i pattini la prima volta): mercoledì dalle 16.10 alle 17.10 ▪ Categorie superiori: allenamenti in settimana (di norma 2) a dipendenza della squadra <p>Possibilità di effettuare dei corsi di pattinaggio durante le ore di ginnastica</p>
Costi	Scuola hockey: 150 CHF per tutta la stagione




HOCKEY CLUB LUGANO

Contatti	<p>informazioni presso la segreteria della sezione giovanile</p> <p> 091/935.19.33</p> <p> CP 4226, 6904 Lugano</p> <p> www.hclugano-sezionegiovanile.ch</p> <p> sezionegiovanile@hclugano.ch</p>
Breve descrizione	La sezione giovanile dell'Hockey Club Lugano propone attività per bambini a partire dai 3-4 anni. Per prima cosa i bambini imparano a pattinare e dopo viene loro insegnato il gioco dell'hockey.
Luogo	Pista di ghiaccio Lugano (Cornèr Arena)
Corsi e orari	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Scuola hockey: lunedì dalle 17.00 alle 18.00 e mercoledì dalle 14.30 alle 15.15 <p>Un calendario con le attività è presente sul sito internet dell'hockey club.</p>
Costi	Contattare direttamente i responsabili

EQUITAZIONE**SCUDERIA HUBERTUS**

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

GINNASTICA**SOCIETÀ FEDERALE GINNASTICA (SFG) VALLE DEL VEDEGGIO**

Contatti	Informazioni presso la società  CP 706, 6807 Taverne  www.sfgvdv.ch  info@sfgvdv.ch
Breve descrizione	La SFG Valle del Vedeggio propone attività di ginnastica a partire dai 2 anni. Le attività svolte in Capriasca o nelle immediate vicinanze sono: genitore bambino (dai 2 anni), gymnastique (dai 5 anni), sport per bambini (dai 6 anni) e attrezzistica (dai 7 anni).
Luogo	Diverse partenze a dipendenza dell'attività: palestra scuole elementari di Mezzovico Tesserete, Ponte Capriasca, Taverne o palestra scuole medie di Camignolo e Tesserete
Corsi e orari	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Genitore-bambino (2-4 anni): martedì dalle 17.00 alle 18.00 presso le scuole medie di Camignolo. ▪ Baby dance (scuola dell'infanzia): mercoledì dalle 15.15 alle 16.15 presso le scuole elementari di Mezzovico. ▪ Sport per bambini: giovedì dalle 17.00 alle 18.00 (2° e 3° anno scuola dell'infanzia) presso le scuole medie di Camignolo oppure martedì dalle 16.30 alle 17.30 (5 anni) o dalle 17.30 alle 18.30 (6-7 anni) presso le scuole elementari di Ponte Capriasca. ▪ Attrezzistica (dai 7 anni): consultare direttamente il sito. ▪ Mini gym. (5-6 anni): lunedì dalle 17.00 alle 18.15 presso le scuole medie di Camignolo. <p>Per gli altri gruppi consultare direttamente il sito.</p>
Costi	Quota sociale bambini: 125 CHF




SOCIETÀ GINNASTICA LUGANO

Contatti	<p>Informazioni presso il segretariato</p> <p>☎ 091/921.06.21</p> <p>✉ CP 6415, 6901 Lugano</p> <p>💻 www.sglugano.ch</p> <p>✉ info@sglugano.ch</p>
Breve descrizione	La Società Ginnastica Lugano propone attività di ginnastica a partire dalla prima infanzia.
Luogo	Diverse palestre a dipendenza dell'attività: Palagym di Villa Luganese, scuole elementari di Besso, Davesco-Soragno, Molino Nuovo o Ruvigliana, scuola elementare di Pregassona (Bozzoreda, Probello) o scuola media Pregassona (palestra Gerso 2).
Corsi e orari	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Baby-gym (0-4 anni): giovedì dalle 9.30 alle 11.00 a Villa Luganese ▪ Genitore - bambino (2-4 anni): <ul style="list-style-type: none"> ➢ lunedì dalle 16.30 alle 17.30 a Molino Nuovo ➢ martedì dalle 16.30 alle 17.30 a Pregassona (Probello) ▪ Gym-abili per bambini con disabilità cognitiva (5-8 anni): lunedì o venerdì dalle 16.30 alle 18.00 presso il Palagym (Villa Luganese) ▪ Infantile (4-6 anni): martedì dalle 17.30 alle 18.30 a Pregassona (Probello) ▪ Artistica femminile (dai 5 anni) e maschile (dai 7 anni): necessario test d'entrata, più allenamenti a settimana a Villa Luganese ▪ Ritmica (dai 5 anni): contattare direttamente i responsabili ▪ Attrezzistica (dai 4 anni): necessario test d'entrata, più allenamenti a settimana ▪ Gymnastique (dai 5 anni): a dipendenza del gruppo uno o più allenamenti a settimana a Pregassona (scuola media) ▪ Trampolino (8-11 anni): mercoledì dalle 18.30 alle 20.00 presso il Palagym (Villa Luganese) ▪ Parkour (dai 9 anni): necessario test d'entrata
Costi	<p><u>Quota sociale</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Prima infanzia (genitore-bambino, infantile, kid-gym), pre-ritmica, polisportivo: 150 CHF ▪ Attrezzistica, gymnastique, parkour, trampolino: 200 CHF ▪ Artistica, ritmica d'élite: 250 CHF <p>Per tutte le attività svolte presso il PalaGym di Villa Luganese vi è una quota supplementare stabilita in base alle ore e/o al tipo d'attività.</p>





GOLF**GOLF CLUB LUGANO**

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




HOCKEY SU PRATO**HOCKEY ATHLETIC CLUB LUGANO**

Contatti	Informazioni presso Mike Campana (responsabile settore giovanile)  079/465.23.61  CP 5789, 6901 Lugano  www.hacl.ch  hacl@hacl.ch
Breve descrizione	L'Hockey Athletic Club Lugano offre una scuola di hockey su prato a partire dai 6 anni. Varie categorie di età U6, U8, U10, U12, U14 e U18. Possibilità di iniziare i corsi in qualsiasi momento durante l'anno. Possibilità di fare lezioni di prova, senza nessun vincolo di iscrizione.
Luogo	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Cornaredo Lugano, campo sintetico E (outdoor: settembre-ottobre e marzo-giugno) ▪ Palestra scuola elementare Lambertenghi Lugano (indoor: novembre-febbraio)
Corsi e orari	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Stagione outdoor: il martedì e il giovedì dalle 17.30 alle 19.00 (U10, U12 e U14) e il mercoledì dalle 16.00 alle 17.30 (U6 e U8) oppure dalle 17.30 alle 19.00 (U10 e U12) ▪ Stagione indoor: il lunedì dalle 18.00 alle 19.30 (U12), il mercoledì dalle 16.30 alle 17.50 (U6 e U8) oppure dalle 18.00 alle 19.30 (U10) <p>Frequenza corsi: 1-2 volte a settimana a dipendenza dell'età.</p>
Costi	Contattare direttamente i responsabili




NUOTO, NUOTO SINCRONIZZATO, PALLANUOTO**CAPRIASCA WATER TEAM**

Contatti	Informazioni presso il team  091/930.65.75  CP 239, 6950 Tesserete  www.capriascawaterteam.ch  info@ceresionuoto.com
Breve descrizione	Il Capriasca Water Team organizza attività in acqua a partire dalla nascita. Sono organizzati tre cicli di corsi: settembre-dicembre, gennaio-marzo e marzo-giugno.
Luogo	6956 Lopagno (Fondazione San Gottardo)
Corsi e orari	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Genitore-bebé: 10 lezioni da 30 minuti <ul style="list-style-type: none"> ➤ 1° livello (0-1 anno): martedì dalle 17.00 alle 17.30, sabato dalle 9.15 alle 9.45 ➤ 2° livello (1-2 anni): martedì dalle 17.30 alle 18.00, sabato dalle 9.45 alle 10.15 ➤ 3° livello (2-3 anni): martedì dalle 17.30 alle 18.00, sabato dalle 10.15 alle 10.45 ▪ Genitore-bambino (3-4½): 10 lezioni di 40 minuti il sabato dalle 10.45 alle 11.15 ▪ Acquagiocando (3-4½): 10 lezioni di 40 minuti il sabato dalle 11.25 alle 12.05
Costi	Contattare direttamente i responsabili




LUGANO NUOTO

Contatti	<p>Informazioni presso la sede</p> <p> 091/970.16.53 (settembre-giugno)</p> <p>091/972.28.46 (giugno-settembre)</p> <p> www.luganonuoto.ch</p> <p> info@luganonuoto.ch</p>
Breve descrizione	Lugano Nuoto offre corsi per bambini a partire dai 2 anni durante tutto l'anno.
Luogo	Lido o piscina comunale di Lugano
Corsi e orari	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Corso baby invernale (2-3 anni): martedì dalle 10.30 alle 11.00 e dalle 17.40 alle 18.10 e venerdì dalle 10.30 alle 11.00 e dalle 18.20 alle 18.50 ▪ Corso di nuoto per bambini (3½ anni 10/12 anni): 1° sessione (inizio settembre-fine gennaio) e 2° sessione (febbraio-metà giugno) dal lunedì al venerdì dalle 15.00 alle 17.40 (mercoledì già dalle 13:00). Possibilità di iscrizione in ogni momento compatibilmente con i posti ancora a disposizione. Frequenza: 1 o 2 volte alla settimana. Ogni lezione ha una durata di 40 minuti. ▪ Corsi intensivi estivi (3-5/6 anni): da lunedì a venerdì cicli di 40 minuti tra le 10.00 e le 12.00 o cicli di 60 minuti dalle 12.30 alle 13.30 (ragazzi). Possibilità di iscriversi a una o più settimane. ▪ Possibilità di svolgere lezioni private individuali o in mini gruppi.
Costi	<p><u>Corsi invernali</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Corso baby: 1 lezione 20 CHF (minimo 4 lezioni) ▪ Corso nuoto bambini 1 sessione: 310 CHF (1 volta/settimana), 560 CHF (2 volte/settimana) ▪ Corso nuoto bambini annuale: 560 CHF (1 volta/settimana), 1055 CHF (2 volte/settimana) <p>È possibile iscriversi in qualsiasi momento dell'anno, il prezzo viene scalato.</p> <p><u>Corsi intensivi estivi</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Bambini: 150 CHF (1 settimana), 285 CHF (2 settimane) ▪ 2 fratelli (bambini): 285 CHF (una settimana), 555 CHF (2 settimane) ▪ Ragazzi: 130 CHF (1 settimana), 120 CHF (settimana aggiuntiva) <p>Per ulteriori informazioni sulle lezioni private o semi-private contattare i responsabili.</p>





LUGANO NUOTO SINCRONIZZATO

Contatti	<p>Informazioni presso la sede</p> <p> 091/970.16.53</p> <p> www.luganonuoto.ch</p> <p> synchro@luganonuoto.ch</p>
Breve descrizione	La Lugano Synchro offre allenamenti di nuoto sincronizzato per bambine a partire dai 6 anni a cui piace sia nuotare sia ballare.
Luogo	Piscina lido di Lugano, piscina comunale o piscina Liceo Lugano 1
Corsi e orari	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Scuola synchro (6-8 anni): 2 allenamenti a settimana ▪ Categoria G4 (8-9 anni): 3 allenamenti a settimana ▪ Categoria G3 (10-11 anni): 4 allenamenti a settimana
Costi	<p>300 CHF di quota sociale annuale + spese aggiuntive secondo la disciplina</p> <p>È possibile effettuare delle lezioni di prova gratuite.</p> <p>Contattare direttamente i responsabili per ulteriori informazioni.</p>

LUGANO PALLANUOTO

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

PALLACANESTRO**ASSOCIAZIONE BASKET VIGANELLO LUGANO**

Contatti	Informazioni presso Fabio Zali (responsabile minibasket)  079/661.99.03  CP 368, 6962 Viganello  www.abvlbasketviganello.ch  minibasket@abvlbasketviganello.ch
Breve descrizione	L'Associazione Basket Viganello Lugano offre allenamenti di basket per bambini a partire dai 5 anni.
Luogo	Viganello: palestre nNuovo centro scolastico
Corsi e orari	<ul style="list-style-type: none"> ▪ U7 Easy basket (5-6 anni): mercoledì dalle 17.30 alle 18.30 presso il Nuovo centro scolastico ▪ Cuccioli U9 (7-8 anni): lunedì e venerdì dalle 17.30 alle 18.30 presso il Nuovo centro scolastico ▪ Pulcini U11B (9 anni): mercoledì e venerdì dalle 18.30 alle 20.00 presso il Nuovo centro scolastico ▪ Pulcini U11A (10 anni): martedì e giovedì dalle 18.00 alle 19.30 presso il Nuovo centro scolastico
Costi	Contattare direttamente i responsabili





BASKET CLUB DENTI DELLA VECCHIA

Contatti	Informazioni presso il club  CP 125, 6964 Davesco-Soragno  www.dentidellavecchia.ch  bcddv@dentidellavecchia.ch
Breve descrizione	Il Basket Club Denti della Vecchia offre allenamenti di basket per bambini a partire dai 6 anni.
Luogo	Diverse palestre a seconda della squadra: scuole elementari di Cadro, Davesco-Soragno o Bozzoreda Pregassona, scuola media di Pregassona
Corsi e orari	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Under 9 (6-8 anni): martedì dalle 17.30 alle 18.30 a Pregassona (scuole medie) ▪ Under 11 (9-10 anni): martedì e giovedì dalle 18.00 alle 19.30 a Cadro ▪ Under 13 (11-12 anni): lunedì e mercoledì dalle 18.20 alle 20.00 a Cadro <p>Le partite si svolgono il sabato mattina presso la palestra di Cadro.</p>
Costi	Contattare direttamente i responsabili





BASKET CLUB VEDEGGIO

Contatti	<p>Informazioni presso il club</p> <p> 079/709.42.48</p> <p> c/o Pio Ballabio, Via Girora 26, 6982 Serocca d'Agno</p> <p> www.vedeggiobasket.clubdesk.com</p> <p> basketvedeggio@bluewin.ch</p>
Breve descrizione	Il Basket Club Vedeggio offre corsi/allenamenti di basket per bambini a partire dai 5-6 anni.
Luogo	Varia a seconda della squadra: palestra scuola elementare di Manno o palestre scuole medie di Gravesano o Agno
Corsi e orari	<ul style="list-style-type: none"> ▪ U9 e U11 : martedì dalle 18.30 alle 20.00 e venerdì dalle 18.00 alle 19:15 presso le scuole medie di Gravesano ▪ U13: lunedì dalle 18.30 alle 20.00 presso le scuole medie di Agno e mercoledì dalle 18.00 alle 19.30 presso le scuole medie di Gravesano
Costi	Contattare direttamente i responsabili





CASSARATE BASKET CLUB

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

LUGANO TIGERS

Contatti	<p>Informazioni presso Anna Scalena (segretaria movimento giovanile)</p> <p> 091/921.49.44</p> <p> Viale Cassarate 8, 6900 Lugano</p> <p> www.basketlugano.com</p> <p> basketlugano@bluewin.ch</p>
Breve descrizione	Lugano Tigers propone corsi di basket per bambini a partire dai 6 anni.
Luogo	Varia a dipendenza della squadra: palestra scuola elementare Gerra (maggior parte dei gruppi) o scuola elementare e media di Breganzona (due gruppi)
Corsi	<ul style="list-style-type: none"> ▪ U7-9 cuccioli (da 6 anni e più piccoli): mercoledì 17.15-18.45 ▪ U11 pulcini Nero e Bianco (9 anni): martedì e venerdì 17.15-18.45 ▪ U11 pulcini élite (9 anni): lunedì, mercoledì e giovedì 17.15-18.45 ▪ U13 propaganda Nero (11-12 anni): martedì e venerdì 18.45-20.15 ▪ U13 propaganda Bianco (11-12 anni): martedì e venerdì 18.45-20.15 ▪ U13 propaganda Elite (11-12 anni): lunedì 18.45 presso le scuole medie di Breganzona, mercoledì 18.00-19.30 presso le scuole elementari di Breganzona, giovedì 18.45-20.15 presso le scuole medie di Breganzona. <p>Per maggiori informazioni contattare la segretaria del movimento giovanile.</p>
Costi	<p><u>Tassa annuale</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ minibasket da 160 CHF a 250 CHF secondo l'attività svolta (U7-U9-U11) ▪ basket da 250 CHF a 350 CHF secondo l'attività svolta (U13-U15-U17-U20)

PALLAVOLO, BEACH VOLLEY**BEACH VOLLEY LUGANO**

Contatti	<p>Informazioni presso la sede</p> <p> 091/940.15.45</p> <p> Via delle Scuole 12, 6948 Porza (sede direttiva)</p> <p> www.beachvolleylugano.com</p> <p> info@beachvolleylugano.com</p>
Breve descrizione	Società di Beach Volley che da maggio a fine luglio propone corsi per ragazzi. Vi è inoltre la possibilità di tesseramento che permette l'accesso ai campi da gioco.
Luogo	Campi da beach volley, Via Maraini, 6963 Pregassona
Corsi e orari	Corsi estivi suddivisi in tre blocchi: uno a maggio-giugno, uno a giugno e uno a luglio. Ogni corso comprende 6 lezioni della durata di 1 ora.
Costi	<p><u>Tesseramento</u>: giovani 40 CHF/anno; adulti 50 CHF/anno</p> <p><u>Corsi estivi</u>: 40 CHF (juniores) o 90 CHF (adulti) per ogni blocco di corso</p>





DRAGONS LUGANO

Contatti	Informazioni presso la sede ☎ 079/354.00.26 ✉ CP, 6903 Lugano 💻 www.dragonslugano.ch ✉ info@dragonslugano.ch
Breve descrizione	I Dragons Lugano offrono una scuola di pallavolo maschile a partire dagli 8 anni.
Luogo	Diverse palestre a dipendenza della squadra: scuola professionale di Trevano, scuola elementare Lambertenghi, Liceo 2 di Savosa o Palamondo di Cadempino
Corsi e orari	U13 (11 anni e più giovani): mercoledì e/o venerdì dalle 17.15 alle 18.45 a Trevano
Costi	Contattare direttamente i responsabili




VOLLEY LUGANO

Contatti	Informazioni presso la società 💻 www.volleylugano.ch ✉ info@volleylugano.ch
Breve descrizione	La Società Volley Lugano offre allenamenti di pallavolo per bambine a partire dai 6 anni.
Luogo	Diverse palestre a dipendenza della squadra e dell'allenamento: scuola professionale di Trevano, scuole elementari di Davesco-Soragno, Lambertenghi o Muzzano, scuola media di Pregassona
Corsi e orari	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pallavolone (6-7 anni): mercoledì dalle 13.30 alle 14.15 a Muzzano ▪ U11 A (8 anni): lunedì dalle 18.15 alle 19.40 a Lamone Cadempino e mercoledì dalle 17.15 alle 18.45 a Trevano ▪ U11 B (8-9 anni): martedì dalle 18.00 alle 19.30 a Davesco-Soragno e giovedì dalle 18.00 alle 19.30 a Lugano ▪ U13 E (10-11 anni): lunedì dalle 17.15 alle 18.45 a Trevano e mercoledì dalle 13.30 alle 15.00 a Pregassona
Costi	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pallavolone e U11 A: 260 CHF ▪ U11 B e U13 E: 360 CHF




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

Contatti	Informazioni presso la segreteria  091/942.11.66  Via Chiosso 5, 6952 Canobbio  www.cpl-lugano.ch  cplugano@hotmail.com
Breve descrizione	Il Club Pattinaggio Lugano offre corsi di pattinaggio per bambini a partire dalla scuola dell'infanzia e corsi di pattinaggio artistico per chi ha già raggiunto dimestichezza con i pattini.
Luogo	Pista della Resega Lugano
Corsi e orari	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pulcini: da 1 a 2 allenamenti a settimana lunedì 17.00-17.40 e/o giovedì 16.05-16.45 ▪ Amatori (dai 6 anni): da 1 a 3 allenamenti a settimana mercoledì 16.30-17.30, sabato 9.55-10.55 e/o domenica 8.30-9.30 ▪ Lezione di OFF-ICE (ginnastica in palestra): 1 volta alla settimana, martedì 17.40-18.30 o mercoledì 15.10-16.00
Costi	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pulcini: 300 CHF (1 volta a settimana), 420 CHF (2 volte a settimana) ▪ Amatori: 290 CHF (1 volta a settimana), 470 CHF (2 volte a settimana), 550 CHF (3 volte a settimana)





RUGBY**MINIRUGBY TUTTI NERI TICINO**

Contatti	Informazioni presso la società  Tiziano Galli 079/792.65.79 Tullio Martinenghi 079/230.05.32  www.minirugbyinticino.com  tuttineriticino@gmail.com
Breve descrizione	Tutti Neri Ticino gestisce le attività di 3 gruppi di minirugby nel cantone (a Morbio Inferiore, Bellinzona e Cureglia) per bambini e bambine dai 5 ai 12 anni non compiuti (U6, U8, U10, U12).
Luogo	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Esterno: Parco del Castoro, via Bel Bosco a Cureglia ▪ Interno: Scuola Steiner a Origlio
Corsi e orari	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Lunedì e mercoledì dalle 18.15 alle 19.45 a Cureglia ▪ Da dicembre a marzo: lunedì dalle 18.00 alle 19.00 a Origlio e mercoledì dalle 18.15 alle 19.45 a Origlio
Costi	Quota d'iscrizione: 430 CHF (sconto 2° figlio 50%, gratis a partire dal 3° figlio) + kit atleta I primi 4 allenamenti sono di prova (necessario annunciarsi telefonicamente).




RUGBYTOTS TICINO

Contatti	<p>Informazioni presso Tiziano Galli</p> <p> 079/792.65.79</p> <p> www.rugbytots.ch</p> <p> tiziano@rugbytots.ch</p>
Breve descrizione	Rugbytots Ticino offre corsi di gioco e motricità di base ispirati al rugby senza contatto per bambini e bambine dai 2 ai 7 anni. I bambini sono suddivisi in 3 classi di età: piccoli (2-3½ anni) allenamento di 30 minuti, medi (3½-5 anni) e grandi (5-7 anni) allenamento di 45 minuti
Luogo	Scuole elementari Lambertenghi a Lugano e Scuola Steiner a Origgio
Corsi e orari	<p>Piccoli (2-3½ anni):</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ sabato dalle 10.00 alle 10.30 a Origgio ▪ lunedì dalle 16.00 alle 16.30 a Lugano <p>Medi (3½-5 anni):</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ sabato dalle 10.40 alle 11.25 a Origgio ▪ lunedì dalle 16.40 alle 17.25 a Lugano <p>Grandi (5-7 anni):</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ contattare direttamente Tiziano Galli
Costi	<p><u>Iscrizione una tantum</u>: 50 CHF (con completo in omaggio)</p> <p><u>Cicli semestrali rinnovabili</u>: 20 CHF a lezione</p> <p>Prima lezione di prova gratuita e sconto fratelli.</p>

SCHERMA**CIRCOLO SCHERMA SAL LUGANO**

Contatti	Informazioni presso il circolo  091/971.37.44  Via al Chioso 7, 6900 Lugano  www.schermalugano.ch  info@schermalugano.ch
Breve descrizione	Il circolo offre una scuola di scherma con vari corsi (fioretto, spada e sciabola) per bambini a partire dai 5-6 anni di età.
Luogo	Sala di scherma, Via al Chioso 7, 6900 Lugano
Corsi e orari	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Secondo il gruppo di età da lunedì a venerdì tra le 16.30 e le 20.30 Per giovani principianti e giovanissimi sono consigliati almeno 2 allenamenti a settimana mentre per atleti con ambizioni agonistiche 3 allenamenti a settimana. Vengono inoltre organizzati dei campi estivi di allenamento.
Costi	Possibilità di effettuare delle lezioni di prova gratuite. Per ulteriori informazioni contattare direttamente i responsabili.

LUGANO SCHERMA

Contatti	Informazioni presso Christian Barozzi  c/o Studio legale Wicky, Via Soave 9, 6901 Lugano  www.luganoscherma.ch  coach@luganoscherma.ch
Breve descrizione	Lugano Scherma offre corsi di scherma per bambini a partire dai 5-6 anni di età.
Luogo	Palestra scuole medie Istituto Elvetico, Via Balestra 24, 6900 Lugano
Corsi e orari	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pulcini (5-8 anni): martedì dalle 17.00 alle 19.00 (dalle 17:00 alle 18:00 preparazione atletica) e mercoledì dalle 14.00 alle 16.00 ▪ Moschettieri (8-13 anni): martedì dalle 17.00 alle 19.00, mercoledì dalle 16.00 alle 18.00 e giovedì dalle 17.00 alle 19.00
Costi	<u>Costo stagionale</u> (settembre-giugno) <ul style="list-style-type: none"> ▪ Pulcini: 600 CHF ▪ Moschettieri: 700 CHF (10-11 anni), 800 CHF (12-13 anni) Per ulteriori informazioni contattare direttamente i responsabili.

SCI, SNOWBOARD**SCI CLUB CAPRIASCA**

Contatti	<p>Informazioni presso lo sci club</p> <p>✉ CP 101, 6950 Tesserete</p> <p>💻 www.sccapriasca.ch</p> <p>✉ info@sccapriasca.ch</p>
Breve descrizione	<p>Lo sci club Capriasca propone delle uscite sulla neve e un corso a Natale per imparare la pratica dello sci e dello snowboard. Alle uscite possono partecipare ragazzi/e a partire dagli 8 anni. Bambini al di sotto degli 8 anni possono partecipare solo se accompagnati e assistiti da un genitore. Al corso di Natale possono partecipare ragazzi/e dagli 8 ai 15 anni.</p>
Costi	<p><u>Tasse sociali annuali</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 8-15 anni: 20 CHF ▪ A partire dai 16 anni: 30 CHF, 40 CHF o 50 CHF (a dipendenza del tipo di socio) ▪ Tassa famiglia: 70 CHF <p><u>Prezzo uscite</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 6–15 anni: 50 CHF per viaggio giornaliera e istruzione, sconto di 10 CHF per il secondo figlio ▪ Dai 16 anni: 60 CHF per viaggio e giornaliera, 15 CHF solo viaggio ▪ Da aggiungere 10 CHF se le uscite sono a Laax/Sedrun e 5 CHF per i non soci <p><u>Corso Natale</u>: 400 CHF tutto compreso (vitto, alloggio, giornaliera e trasporto)</p>

SCI CLUB PREGASSONA

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



SCI CLUB SASSO GRANDE – SONVICO

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





SCI & SNOWBOARD CLUB LUGANO

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

SKATE**JOKER SKATE SCHOOL – LUGANO**

Contatti	Informazioni presso Dani  076/679.79.76  c/o skatepark Lugano, via Trevano 90, 6900 Lugano  www.thejokershop.ch/skateboard-school/  thejokershop@gmail.com
Breve descrizione	La Joker Skate School propone una scuola di skate (corsi collettivi), corsi individuali e corsi di street, minirampa e pool per bambini a partire dai 3 anni.
Luogo	Skatepark Lugano, via Trevano 90, 6900 Lugano
Corsi e orari	Corsi da aprile a metà giugno e da settembre a metà novembre: mercoledì pomeriggio dalle 16.00 alle 17.00 o sabato dalle 10.30 alle 11.30.
Costi	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Corsi di gruppo (2 - 5 partecipanti): 20 CHF per lezione (1 ora) ▪ Corsi individuali: 40 CHF per lezione (1 ora)

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

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

INLINE HOCKEY SAYALUCA CADEMPINO LUGANO

Contatti	Informazioni presso ✉ CP 459, 6814 Lamone-Cadempino 💻 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) o Parco Vira, Savosa (scoperto)
Corsi e orari	Squadra Mini e Kids: mercoledì dalle 17.30 alle 19.00 e venerdì dalle 17.30 alle 18.30 (Kids) e dalle 18.30 alle 19.30 (Mini).
Costi	Contattare direttamente i responsabili





TENNIS**TENNIS CLUB CAPRIASCA**

Contatti	<p>Informazioni presso il club</p> <p>☎ 091/943.16.98</p> <p>✉ CP 20, 6947 Vaglio</p> <p>💻 www.tccapriasca.ch</p> <p>✉ tccapriasca@hotmail.com</p>
Breve descrizione	Scuola di tennis che offre corsi per bambini a partire dai 4-5 anni.
Luogo	<p>Campi Quartiere Poggio 18A a Tesserete</p> <p>Palestra scuole medie di Tesserete e centro Les Amis Cadempino (periodo invernale – da novembre ad aprile)</p>
Corsi e orari	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Corso primaverile (maggio-giugno): 1 ora/settimana ▪ Corso autunnale (settembre-ottobre): 1 ora/settimana ▪ Corso estivo intensivo (tra luglio e agosto): 2 ore al mattino dal lunedì al venerdì per 5 giorni ▪ Corsi autunnali: dal lunedì al venerdì (mercoledì tutto il pomeriggio), gruppi secondo età e capacità (mini: 4-6 anni, mini avanzati 6-8 anni, ragazzi 8-10 anni) ▪ Corsi invernali: <ul style="list-style-type: none"> ➤ 1 ora il sabato pomeriggio presso la palestra delle scuole medie di Tesserete (novembre-gennaio e/o febbraio-aprile) ➤ mercoledì pomeriggio per 7 settimane a Cadempino (Les Amis) <p>Affitto campi: i due campi da tennis scoperti sono agibili da maggio a ottobre dalle 8.00 alle 22.00. Nella fascia oraria dalle 17.00 alle 22.00, nei weekend e festivi viene data la priorità ai soci del Tennis Club Capriasca.</p>
Costi	<p>Quota stagionale soci (maggio-ottobre):</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Bambini fino 10 anni: 85 CHF ▪ Ragazzi 11-18 anni: 100 CHF ▪ Apprendisti e studenti: 180 CHF ▪ Soci attivi: 280 CHF ▪ Socio sostenitore: 50 CHF <ul style="list-style-type: none"> ▪ Corso primaverile e autunnale: 90 CHF ▪ Corso estivo intensivo: 120 CHF/5 giorni ▪ Corso invernale a Tesserete: 120 CHF ▪ Corso invernale a Cadempino: 140 CHF <ul style="list-style-type: none"> ▪ Affitto campo diurna: 25 CHF/ora (domiciliati 20 CHF) ▪ Affitto campo serale: 30 CHF/ora (domiciliati 25 CHF)

TENNIS CLUB CADRO

Contatti	<p>Informazioni presso Rony Staffieri (maestro di tennis)</p> <p>☎ 079/240.03.24</p> <p>✉ Tennis Club Cadro, Strada dra Vall 2, 6968 Sonvico</p> <p>🌐 www.tccadro.ch</p> <p>✉ ronys@sunrise.ch</p>
Breve descrizione	Il Tennis Club Cadro offre un'accademia di Tennis per bambini e ragazzi dai 4 anni ai 20 anni.
Luogo	Via Dassone, 6950 Cadro (accanto al grottino e mini-golf)
Corsi e orari	<p>Per iniziare un'ora settimanale di tennis in piccoli gruppi (massimo 4 allievi) nel periodo scolastico. Le lezioni si svolgono negli orari dopo scuola, dal lunedì al venerdì e il sabato mattina.</p> <p>Programma generale per tutti i corsi:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Corso autunnale 03.09 – 27.10.2018 ▪ Corso vacanze ognissanti 29.10 – 02.11.2018 ▪ Corso invernale 2018/19 05.11 – 16.03.2019 ▪ Corso primaverile 18.03 – 15.06.2019 ▪ Corso vacanze pasquali 23.04 – 26.04.2019 ▪ Corso estivo settimanale dal 17.06 – 30.08.2019 <p>Per ulteriori informazioni consultare il sito del club.</p>
Costi	<p><u>Tassa sociale annuale</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Fino a 18 anni: 160 CHF ▪ Studenti dai 18 anni: 250 CHF ▪ Adulti: socio attivo 400 CHF (primo anno 300 CHF), socio sostenitore 30 CHF <p>Per il costo dei corsi contattare direttamente i responsabili.</p>





TENNIS CLUB CAMPO MARZIO

Contatti	Informazioni presso Massimo Corecco (monitore)  079/448.60.12  CP 620, 6909 Lugano-Cassarate  www.tccampomarzio.ch  info@tccampomarzio.ch
Breve descrizione	Il Tennis Club Campo Marzio mette a disposizione due campi da tennis da inizio aprile a fine ottobre, con la possibilità di lezioni private o di gruppo.
Luogo	Viale Castagnola, 6900 Lugano
Corsi e orari	Contattare direttamente i responsabili.
Costi	<u>Lezioni</u> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Lezioni private: 40 CHF/ora (5-9 anni), 50 CHF/ora (10-18 anni) + affitto campo ▪ Lezioni a gruppi (3-4 persone): 20 CHF/ora (5-9 anni), 30 CHF/ora (10-18 anni) + affitto campo ▪ Corso intensivo (3-4 persone, lunedì-venerdì 1 ora/giorno): 150 CHF/settimana <u>Affitto campo:</u> 28 CHF/ora + eventualmente 2 CHF per l'illuminazione <u>Abbonamento campi stagionale</u> <ul style="list-style-type: none"> ▪ < 18 anni: 150 CHF ▪ Studenti: 200 CHF ▪ Adulti: 500 CHF ▪ Sconti per coniugi e figli <u>Abbonamento campi 10 ore:</u> 140 CHF (< 18 anni, studenti e adulti)





TENNIS CLUB LIDO LUGANO

Contatti	<p>Informazioni presso la segreteria</p> <p>☎ 091/971.56.36</p> <p>✉ CP 630, 6906 Lugano</p> <p>💻 www.tclido.ch</p> <p>✉ info@tclido.ch</p>
Breve descrizione	Il Tennis Club Lido Lugano offre una scuola di tennis per bambini e ragazzi dai 5 ai 16 anni.
Luogo	Viale Castagnola, 6900 Lugano (accanto al Lido e alla piscina coperta di Lugano)
Corsi e orari	<p>Il Tennis Club Lido Lugano propone 1 ora di tennis settimanale in piccoli gruppi (4-6 bambini) da settembre a giugno.</p> <p>Le lezioni si svolgono lunedì, martedì, giovedì o venerdì tra le 16.30 e le 18.30, mercoledì tra le 13.30 e le 18.30 o il sabato mattina tra le 9.00 e le 13.00. Durante le vacanze scolastiche estive vengono organizzati dei corsi intensivi.</p>
Costi	<p><u>Tassa sociale annuale</u> (per l'utilizzo dei campi, non obbligatoria per i corsi di tennis)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Fino a 14 anni: 570 CHF ▪ Junior fino a 18 anni e studenti con tessera fino a 28 anni: 740 CHF ▪ Attivo: 1250 CHF <p><u>Corsi</u>: tra i 700 e i 930 CHF in funzione delle ore di lezione sull'arco dell'anno (dalle 22 alle 30 ore). Sconti per il 2°/3° figlio, per una seconda lezione settimanale e per i soci</p> <p><u>Affitto campi per non soci</u>: 34 CHF/ora (estate) e 42 CHF/ora (inverno) + illuminazione 4 CHF/ora</p>

TENNIS CLUB LUGANO 1903

Contatti	<p>Informazioni presso il segretariato</p> <p> 091/941.43.40 oppure 079/731.79.13</p> <p> Via Maraini 3, 6963 Lugano-Pregassona</p> <p> www.tclugano1903.ch</p> <p> segretariato@tclugano1903.ch o info@tclugano1903.ch</p>
Breve descrizione	Il Tennis Club Lugano 1903 organizza corsi di tennis per bambini dai 5 anni durante l'anno scolastico.
Luogo	Via Maraini 3, 6963 Lugano-Pregassona
Corsi e orari	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Corso autunnale (inizio settembre-fine ottobre): 1 ora a settimana il mercoledì tra le 13.30 e le 19.30, il sabato tra le 13.15 e le 16.15, o lunedì, martedì, giovedì, venerdì tra le 16.30 e le 18.30 e alcune ore serali ▪ Corso invernale (inizio novembre-fino dopo vacanze di Pasqua): 1 ora a settimana il mercoledì tra le 13.30 e le 19.30, il sabato tra le 13.15 e le 16.15, o lunedì, martedì, giovedì, venerdì gli tra le 16.30 e le 17.30 e alcune ore serali ▪ Corso primaverile (inizio aprile-fine giugno): 1 ora a settimana il mercoledì tra le 13.30 e le 19.30, o lunedì, martedì, giovedì, venerdì dalle 16.30 alle 18.30 e alcune ore serali <p>A dipendenza dell'occupazione dei campi è possibile allenarsi più di un'ora a settimana.</p>
Costi	<p><u>Tassa sociale stagionale</u> (per usufruire dei campi gratuitamente durante la stagione estiva e beneficiare di uno sconto nel periodo invernale)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Mini (< 10 anni): 100 CHF ▪ Juniores (< 19 anni): 180 CHF ▪ Adulti (> 19 anni): 490 CHF <p><u>Costo corsi ragazzi</u></p> <p>Il costo dei corsi è calcolato in base alle ore effettive previste: 25 CHF/ora (stagione estiva), 28 CHF/ora (stagione invernale). Per esempio corso 8 lezioni stagione estiva = 200 CHF</p> <p><u>Lezioni private</u> (da concordare direttamente con il maestro)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Stagione estiva: 60 CHF/ora (soci), 75 CHF/ora (non soci) ▪ Stagione invernale: 85 CHF/ora <p><u>Lezioni collettive</u> (da concordare direttamente con il maestro)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Stagione estiva: 75 CHF/ora (3 partecipanti), 80 CHF/ora (4 partecipanti) ▪ Stagione invernale: 90 CHF/ora (3 partecipanti), 100 CHF/ora (4 partecipanti)

TENNIS CLUB PRADELLO

Contatti	<p>Informazioni presso il club</p> <p> 091/966.23.53 o 076/679.29.84</p> <p> CP 421, 6932 Breganzona</p> <p> www.tcpradello.ch</p> <p> info@tcpradello.ch</p>
Breve descrizione	Il Tennis Club Pradello ha una scuola tennis che propone sia lezioni private che corsi per bambini delle scuole elementari.
Luogo	Centro sportivo "Al Pradello", 6932 Breganzona
Corsi e orari	Contattare direttamente il maestro del club.
Costi	<p><u>Quota sociale</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Bambini fino 10 anni: 20 CHF (residenti), 50 CHF (non residenti) ▪ Juniori fino 18 anni: 70 CHF (residenti), 100 CHF (non residenti) ▪ Giovani 19-25: 100 CHF (residenti), 160 CHF (non residenti) ▪ Adulti: 200 CHF (residenti), 250 CHF (non residenti) <p><u>Tassa d'adesione</u> (unica per nuovi soci): 50 CHF</p> <p><u>Affitto campo</u>: 1 ora 20 CHF, 10 ore 90 CHF (buono nominativo)</p>

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

Contatti	Informazioni presso l'associazione ✉ CP 21, 6900 Lugano 💻 www.atal-arco.ch ✉ info@atal-arco.ch
Breve descrizione	L'ATAL organizza corsi introduttivi di tiro con l'arco per bambini a partire dai 10 anni. Il materiale è messo a disposizione dall'associazione. A fine corso si può decidere se continuare ad esercitarsi al tiro con l'arco iscrivendosi all'associazione.
Luogo	Palestra scuola comunale Besso e campo esterno Centro sportivo Valgersa, Savosa
Corsi e orari	Corso base principianti: 4 o 5 lezioni introduttive di 2 ore. I soci possono poi praticare il tiro con l'arco il venerdì sera presso la palestra di Besso e durante il resto della settimana presso il campo esterno di Savosa.
Costi	<u>Corso di tiro con l'arco</u> : 120 CHF (4 lezioni), 150 CHF (5 lezioni) <u>Quote sociali</u> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ragazzi (fino a 18 anni): 95 CHF/anno ▪ Adulti (dai 18 anni): 110 CHF/anno ▪ Famiglia (coniugi con figli fino a 18 anni): 195 CHF/anno





VELA, SCI NAUTICO**ASSOCIAZIONE VELA CERESIO**

Contatti	Informazioni presso l'associazione ✉ CP, 6918 Figino 💻 www.velaceresio.ch ✉ segretario@velaceresio.ch
Breve descrizione	L'Associazione Vela Ceresio organizza corsi di vela per bambini a partire dai 10 anni (a condizione di saper nuotare).
Luogo	Pian Casoro, 6918 Figino
Corsi e orari	5 giornate di scuola vela tra maggio e giugno (eventuali date di recupero in agosto) per giovani dai 10 ai 20 anni. Per maggiori informazioni consultare il sito internet o contattare direttamente l'associazione.
Costi	<u>Tassa sociale</u> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Giovani fino a 20 anni: 30 CHF ▪ Famiglia (genitori con figli): 100 CHF ▪ Adulti: 80 CHF <u>Scuola vela</u> (giovani fino a 20 anni): 150 CHF (non soci), 100 CHF (soci)

CIRCOLO VELICO LAGO DI LUGANO

Contatti	<p>Informazioni presso il circolo</p> <p>☎ 091/971.09.75 (segreteria) 079/396.20.22</p> <p>✉ Via Foce 9, 6901 Lugano</p> <p>💻 www.cvll.ch</p> <p>✉ info@cvll.ch o scuolavela@cvll.ch</p>
Breve descrizione	Il Circolo Velico Lago di Lugano (CVLL) promuove lo sport della vela presso giovani e adulti. I corsi di vela sono per bambini a partire da 7 anni.
Luogo	Foce del Cassarate, 6901 Lugano
Corsi e orari	<p>I corsi sono organizzati tra giugno e agosto con la possibilità di scegliere tra diverse imbarcazioni.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Corso in settimana (bambine e ragazzi): 5 pomeriggi (13.30-17.00) da lunedì a venerdì ▪ Corso nel weekend (ragazzi e adulti): 4 pomeriggi (13.30-17:00) su due weekend
Costi	<p><u>Quota sociale annuale</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Anatroccoli (6-11 anni): 45 CHF ▪ Giovani (12-15 anni) e juniori (16-20 anni): 85 CHF ▪ Attivi: 200 CHF ▪ + 65 CHF di contributo alla Federazione Svizzera della Vela <p><u>Corsi</u></p> <p>In settimana:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Optimist (7-11 anni): 180 CHF ▪ Open Bic (da 9 anni), windsurf (da 8 anni), mini catamarano (8-12 anni): 200 CHF ▪ Laser (da 12 anni) 180 CHF <p>Nel weekend:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Laser (da 12 anni): 160 CHF ▪ Violino (da 12 anni): 160 CHF ▪ Cabinato (da 12 anni): 200 CHF

CLUB SCI NAUTICO CERESIO

Contatti	Informazioni presso il club  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 (requisito: avere dimestichezza con l'acqua).
Luogo	Situato presso l'Hotel Du Lac, Via Riva Paradiso 3, 6902 Paradiso
Corsi e orari	Da decidere direttamente con i responsabili.
Costi	<ul style="list-style-type: none">▪ Membri junior (4-16 anni): 190 CHF (quota d'iscrizione + abbonamento da 1 ora. I successivi abbonamenti: 100 CHF)▪ Sci nautico (non soci): 40 CHF/sciata (junior 4-16 anni), 50 CHF/sciata (adulti)▪ Wakeboard (non soci): 35 CHF/sessione (junior 4-16 anni), 40 CHF/sessione (adulti)