



## POSSIBILITÀ DI MOVIMENTO A PORZA E DINTORNI PER BAMBINI

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

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

**Capo progetto:** Antonella Branchi

**Collaboratrici:** Alessia Antonietti, Rubina Bianchetti

**Coordinatrice Servizio di medicina scolastica:** Alessandra Galfetti

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

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

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

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

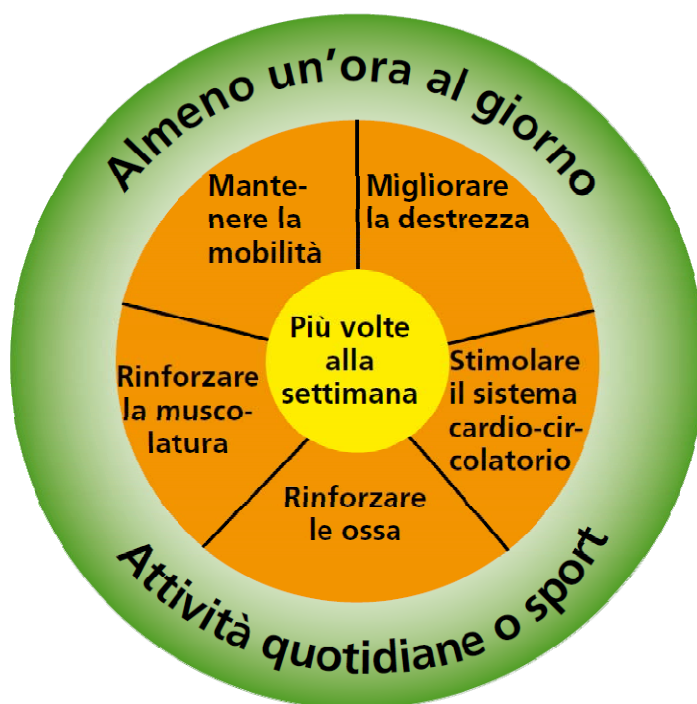
## Prefazione

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

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

Non si tratta di un documento esaustivo. Le informazioni sono state raccolte a partire dai siti dei Comuni. Le indicazioni contenute sono allo stato del 21 settembre 2011. Vi invitiamo a contattarci se siete a conoscenza di altre offerte di movimento per bambini nelle vicinanze di Porza, in modo da migliorare e completare il documento per le prossime edizioni.

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



Vi auguriamo piacevoli momenti all'insegna del movimento!

A. Branchi

Capo-progetto  
Movimento e gusto con  
l'equilibrio giusto!

A. Galfetti

Coordinatrice  
Servizio di medicina  
scolastica

## INDICE

MEGLIO A PIEDI	5
GIOVENTÙ E SPORT	5
<b>INFRASTRUTTURE SPORTIVE</b>	<b>6</b>
PARCO GIOCHI – PORZA	6
PARCO GIOCHI – PORZA	6
CENTRO SPORTIVO CORNAREDO	6
CENTRO SVAGO PARCO VIRA	7
LIDO DI LUGANO	7
PARCO GIOCHI - PARCO CIANI	8
PARCO GIOCHI - PARCO DEL TASSINO	8
ARENA SPORTIVA CAPRIASCA E VAL COLLA - TESSERETE	9
CENTRO SPORTIVO VALGERSA - SAVOSA	10
CENTRO ATLANTIDE - SAVOSA	11
PISCINA COPERTA - LUGANO	11
PISTA DA GHIACCIO - RESEGA	12
SKATE PARK - LUGANO	12
STABILIMENTI BALNEARI AL LAGO – LIDO DI SAN DOMENICO	13
STABILIMENTI BALNEARI AL LAGO – LIDO RIVA DI CACCIA	13
<b>SOCIETÀ, ASSOCIAZIONI, CLUB</b>	<b>14</b>
CLUB ALPINO SVIZZERO (CAS) – SEZIONE TICINO	14
SOCIETÀ ATLETICA LUGANO (SAL) – SEZIONE ATLETICA	14
SOCIETÀ ATLETICA MASSAGNO (SAM)	15
RAGGRUPPAMENTO SAN BERNARDO	15
FOOTBALL CLUB LUGANO – SETTORE GIOVANILE	16
FOOTBALL CLUB RAPID LUGANO	16
VELO CLUB LUGANO	16
ASCO LUGANO – CORSO D'ORIENTAMENTO	17
GRUPPO ORIENTISTI LUGANO E DINTORNI (GOLD)	17
GOLF CLUB LUGANO	17
HOCKEY ATHLETIC CLUB LUGANO	18
CIRCOLO IPPICO DI LUGANO	18
SCUDERIA DE STEFANI	18
SCUDERIA HUBERTUS	18
SCUDERIA SAN GIORGIO	18
SCUDERIA SCHIMMEL	19
SCUDERIA PFYFFER	19
RUGBY CLUB CASTORI LUGANO (RCCL)	19
INLINE HOCKEY SAYALUCA LUGANO	19
TENNIS CLUB CAMPO MARZIO	20
TENNIS CLUB LIDO LUGANO	20
TENNIS CLUB LUGANO 1903	21
BEACH VOLLEY LUGANO	21
LUGANO NUOTO	21
LUGANO PALLANUOTO	22
LUGANO NUOTO SINCRONIZZATO	22
SOCIETÀ NUOTO VALGERSA	22
ASSOCIAZIONE VELA CERESIO	23
CIRCOLO VELICO LAGO DI LUGANO	23
CLUB SCI NAUTICO CERESIO	24
JUDO JU-JITSU KARATE CLUB	24
INTERNATIONAL ACADEMY OF CHINESE MARTIAL ARTS (IACMA)	25
JUDO BUDO CLUB LUGANO	25
SAM NANBUDO MASSAGNO	26
SHIN WA KAI KARATE CLUB LUGANO	26
SHOTOKAN KARATE PREGASSONA	26
SITYODGONG BOXING CAMP – SWITZERLAND BRANCH	27
BADMINTON CLUB LUGANO	27

SOCIETÀ TENNISTAVOLO LUGANO	27
SQUASH TEAM LUGANO	28
SOCIETÀ GINNASTICA LUGANO	28
SOCIETÀ GINNASTICA BREGANZONA	28
RIO ABIERTO	29
TWIRLING CLUB "LE SERENELLE"	29
SAM BASKET MASSAGNO	30
RIVA BASKET	30
LUGANO TIGERS	30
PALLAVOLO LUGANO	31
SOCIETÀ GINNASTICA LUGANO – SEZIONE PALLAVOLO	31
VOLLEY LUGANO	31
CIRCOLO SCHERMA SAL LUGANO	32
LUGANO SCHERMA	32
CLUB PATTINAGGIO LUGANO	32
HOCKEY CLUB CERESIO	33
HOCKEY CLUB LUGANO	33
HOCKEY CLUB LUGANO – SEZIONE FEMMINILE (LADIES TEAM)	33
SCI CLUB MONTE BRÈ	34
SCI CLUB PREGASSONA	34
SCI & SNOWBOARD CLUB LUGANO	34
SWISS SNOWSPORTS SCHOOL LUGANO	35
ARCIERI DELLA FORESTA LUGANO	35
ASSOCIAZIONE TIRO CON L'ARCO LUGANESE (ATAL)	35
STAR DANCE STUDIO	36
PASO ADELANTE	36
<b>PERCORSI VITA</b>	<b>38</b>
<b>PERCORSI PODISTICI</b>	<b>39</b>
<b>ESCURSIONI – PASSEGGIATE</b>	<b>39</b>
<b>PISTA CICLABILE</b>	<b>41</b>
<b>ALTRE PROPOSTE</b>	<b>42</b>
PLAY PLANET	42

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

#### Cancelleria comunale

☎ Telefono: 091/941.17.83 o 091 941.81.81 – Fax: 091/942.45.53

✉ Via Cantonale 22, 6948 Porza

💻 [www.porza.ch](http://www.porza.ch)

✉ [comuneporza@bluewin.ch](mailto:comuneporza@bluewin.ch)

Orari sportello: lunedì – venerdì 10.00-12.00 e 14.00-16.00

Mentre per ottenere informazioni sulle attività e le infrastrutture sportive presenti a Lugano:

#### Dicastero sport

Centro sportivo Cornaredo

Via Trevano 100

CP 4645

6904 Lugano

Telefono: 058/866.72.66 – Fax: 058/866.76.06

<http://www.lugano.ch/sport> - [sport@lugano.ch](mailto:sport@lugano.ch)

Orari sportello: lunedì – venerdì 07.30-12.00 / 13.30-17.00

#### MEGLIO A PIEDI





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

#### GIOVENTÙ E SPORT





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

## Infrastrutture sportive





### PARCO GIOCHI – PORZA

<b>Contatti</b>	Informazioni presso la cancelleria comunale  091/941.17.83 o 091/7941.81.81  Via Cantonale 22, 6948 Porza  <a href="http://www.porza.ch">www.porza.ch</a>  <a href="mailto:comuneporza@bluewin.ch">comuneporza@bluewin.ch</a>
<b>Luogo</b>	Vicino alla sala multiuso
<b>Breve descrizione</b>	Infrastruttura ludico-ricreativa per ragazzi.

### PARCO GIOCHI – PORZA

<b>Contatti</b>	Informazioni presso la cancelleria comunale  091/941.17.83 o 091/7941.81.81  Via Cantonale 22, 6948 Porza  <a href="http://www.porza.ch">www.porza.ch</a>  <a href="mailto:comuneporza@bluewin.ch">comuneporza@bluewin.ch</a>
<b>Luogo</b>	Via alla Monda vicino al boschetto
<b>Breve descrizione</b>	Infrastruttura ludico-ricreativa per ragazzi.

### CENTRO SPORTIVO CORNAREDO

<b>Contatti</b>	Informazioni presso il centro  058/866.72.66  Via Trevano 100, CP 4645, 6904 Lugano  <a href="http://www.lugano.ch/sport">www.lugano.ch/sport</a>  <a href="mailto:sport@lugano.ch">sport@lugano.ch</a>
<b>Luogo</b>	Via Trevano 100, 6904 Lugano
<b>Breve descrizione</b>	Il Centro Sportivo di Cornaredo comprende una pista d'atletica, un campo da calcio principale, quattro campi da calcio in erba, un campo da calcio sintetico, un campo per l'hockey su prato sintetico, una palestra per l'arrampicata e uno skate park.
<b>Orari</b>	<p><u>Orario pista atletica:</u></p> Lunedì 08.00-20.00 Martedì-giovedì 08.00-18.00 / 20.00-21.00 Venerdì 08.00-21.00  <p><u>Orario invernale (dicembre e gennaio):</u></p> Lunedì-mercoledì 07.00-17.00 Giovedì 07.00-21.00 Venerdì 07.00-17.00  Per ulteriori informazioni contattare direttamente il Centro sportivo.
<b>Costi</b>	Accesso libero.

### CENTRO SVAGO PARCO VIRÀ

<b>Contatti</b>	<p>Informazioni presso la cancelleria comunale</p> <p>☎ 091/960.19.79</p> <p>✉ Via Cantonale 10, 6942 Savosa</p> <p>💻 <a href="http://www.savosa.ch">www.savosa.ch</a></p> <p>✉ <a href="mailto:info@savosa.ch">info@savosa.ch</a></p>
<b>Luogo</b>	6942 Savosa
<b>Breve descrizione</b>	<p>Centro svago con:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Parco giochi</li> <li>▪ Campo da calcio</li> <li>▪ Pista da skater hockey</li> </ul> <p>Nel parco sono a disposizione anche grill e tavoli da pic-nic.</p>
<b>Costi</b>	<p>Il parco e il parco giochi sono ad accesso libero.</p> <p>Campo da calcio e pista da skater hockey: riservazione necessaria (informazioni presso la cancelleria).</p>

### LIDO DI LUGANO

<b>Contatti</b>	<p>Informazioni presso il lido di Lugano</p> <p>☎ 058/866.68.80</p> <p>✉ Via Lido, 6906 Lugano</p> <p>💻 <a href="http://www.lugano.ch/sport">www.lugano.ch/sport</a></p> <p>✉ <a href="mailto:sport@lugano.ch">sport@lugano.ch</a></p>		
<b>Luogo</b>	Via Lido, 6906 Lugano		
<b>Breve descrizione</b>	<p>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, ci sono un campo di calcetto e uno di beach volley.</p> <p><u>Orari di apertura estivi:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Maggio e settembre: 09.00 -19.00</li> <li>▪ Giugno a agosto: lu 09.00 – 21.00 e ma-do 9.00 - 19.30.</li> </ul> <p><u>Orari di apertura invernali:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ottobre a marzo: <ul style="list-style-type: none"> <li>lu 7.00 – 17.00</li> <li>ma 8.30 – 21.0</li> <li>me-ve 8.30 – 17.00</li> <li>sa 12.00 – 19.00</li> <li>do e festivi 10.00 – 19.00</li> </ul> </li> </ul>		
<b>Costi</b>	<u>Estate</u>	Prezzi normali (CHF)	Prezzi con tessera Lugano Card (CHF)
	Entrata singola adulti	10.00	5.00
	Entrata singola AVS/AI	7.00	4.00
	Entrata singola ragazzi (9-20 anni) e studenti con tessera	5.00	4.00
	Entrata singola bambini (3-8 anni)	3.00	1.00
	Abbonamento annuale adulti	600.00	550.00
	Abbonamento 5 mesi adulti	270.00	250.00
	Abbonamento annuale AVS/AI	300.00	260.00
	Abbonamento 5 mesi AVS/AI	135.00	120.00
	Abbonamento annuale ragazzi +	220.00	200.00

studenti		
Abbonamento 5 mesi ragazzi + studenti	100.00	90.00
Abbonamento 5 mesi bambini	60.00	50.00
Abbonamento famiglia (solo per l'entrata)	90.00	80.00
Entrata 12.00-14.00 (lun-ven) e dopo le 16.00 (tutti i giorni) – adulti	4.00	3.00
Entrata 12.00-14.00 (lun-ven) e dopo le 16.00 (tutti i giorni) – ragazzi + AVS/AI	3.00	2.00
<u>Inverno</u>		
	Prezzi normali (CHF)	Prezzi con tessera Lugano Card (CHF)
Entrata singola adulti	8.00	5.00
Entrata singola AVS/AI	5.00	4.00
Entrata singola ragazzi (9-20 anni) e studenti con tessera	5.00	4.00
Entrata singola bambini (3-8 anni)	2.00	1.00
Abbonamento annuale adulti	600.00	550.00
Abbonamento 5 mesi adulti	270.00	250.00
Abbonamento annuale AVS/AI	300.00	260.00
Abbonamento 5 mesi AVS/AI	135.00	120.00
Abbonamento annuale ragazzi + studenti	220.00	200.00
Abbonamento 5 mesi ragazzi + studenti	100.00	90.00
Abbonamento 5 mesi bambini	60.00	50.00
Abbonamento famiglia (solo per l'entrata)	90.00	80.00
Entrata adulti lunedì 7.00 – 8.30	6.00	3.00
Entrata ragazzi/AVS/AI lunedì 7.00 – 8.30	4.00	3.00

#### PARCO GIOCHI - PARCO CIANI





<b>Luogo</b>	Parco Ciani, Riva Albertolli, Lungolago, 6900 Lugano
<b>Breve descrizione</b>	Parco giochi e giardini.
<b>Costi</b>	Accesso libero.

#### PARCO GIOCHI - PARCO DEL TASSINO

<b>Luogo</b>	Parco del Tassino, Besso, 6900 Lugano
<b>Breve descrizione</b>	Parco giochi e giardini.
<b>Costi</b>	Accesso libero.



### ARENA SPORTIVA CAPRIASCA E VAL COLLA - TESSERETE

<b>Contatti</b>	Informazioni presso Il Centro Sportivo Capriasca e Val Colla  091/943.36.36 o 091/943.36.39  6950 Tesserete  <a href="http://www.cstesserete.ch/">http://www.cstesserete.ch/</a>  <a href="mailto:info@arenasportiva.ch">info@arenasportiva.ch</a>																																																																											
<b>Luogo</b>	6950 Tesserete																																																																											
<b>Breve descrizione</b>	Piscina aperta da maggio a settembre. Orari di apertura: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ maggio e settembre: 09.30 – 19.00</li> <li>▪ giugno, luglio e agosto: 09.30 – 19.30 (luglio e agosto: giovedì, venerdì e sabato chiusura alle ore 20.00)</li> </ul> Si organizzano corsi settimanali di nuoto per bambini. Per maggiori informazioni consultare il sito internet.  Il Centro Sportivo Capriasca e Val Colla comprende anche: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Campo da calcio sintetico                         <ul style="list-style-type: none"> <li>○ aperto tutti i giorni dalle 08.00 alle 22.00</li> </ul> </li> <li>▪ Campo da calcio a fondo sterrato                         <ul style="list-style-type: none"> <li>○ aperto tutti i giorni dalle 08.00 alle 20.00</li> </ul> </li> <li>▪ Campo da rugby                         <ul style="list-style-type: none"> <li>○ aperto tutti i giorni dalle 08.00 alle 20.00</li> </ul> </li> <li>▪ Pista di atletica                         <ul style="list-style-type: none"> <li>○ aperta tutti i giorni dalle 08.00 alle 20.00. Giugno, luglio e agosto apertura fino alle 22.00</li> </ul> </li> <li>▪ Campo da pallavolo sintetico                         <ul style="list-style-type: none"> <li>○ aperto tutti i giorni dalle 08.00 alle 20.00. Giugno, luglio e agosto apertura fino alle 22.00</li> </ul> </li> <li>▪ Campo da tennis                         <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Aperto tutti i giorni da maggio a ottobre dalle 07.00 alle 22.00 (riservazioni campi <a href="http://www.tccapriasca.ch">www.tccapriasca.ch</a>)</li> </ul> </li> <li>▪ Sala pesi</li> </ul> Queste infrastrutture sono occupate da varie società, ma possono essere messe a disposizione su richiesta.																																																																											
<b>Costi</b>	<table border="1"> <thead> <tr> <th data-bbox="323 1451 922 1507">Prezzi piscina</th> <th data-bbox="922 1451 1102 1507">Adulti</th> <th data-bbox="1102 1451 1289 1507">Ragazzi (11-16) + studenti</th> <th data-bbox="1289 1451 1450 1507">Bambini (5-10 anni)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td colspan="4" data-bbox="323 1507 1450 1541"><b>Giornaliera domiciliati *</b></td> </tr> <tr> <td data-bbox="323 1541 922 1574">Giornata intera</td> <td data-bbox="922 1541 1102 1574">6 CHF</td> <td data-bbox="1102 1541 1289 1574">4 CHF</td> <td data-bbox="1289 1541 1450 1574">13 CHF</td> </tr> <tr> <td data-bbox="323 1574 922 1608">Entrata tra le 09.30 – 13.00 per un massimo di 2h</td> <td data-bbox="922 1574 1102 1608">3 CHF</td> <td data-bbox="1102 1574 1289 1608"></td> <td data-bbox="1289 1574 1450 1608"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="323 1608 922 1641">Dopo le 16.00</td> <td data-bbox="922 1608 1102 1641">3 CHF</td> <td data-bbox="1102 1608 1289 1641">3 CHF</td> <td data-bbox="1289 1608 1450 1641">2 CHF</td> </tr> <tr> <td colspan="4" data-bbox="323 1641 1450 1675"><b>Giornaliera domiciliati *</b></td> </tr> <tr> <td data-bbox="323 1675 922 1709">Giornata intera</td> <td data-bbox="922 1675 1102 1709">10 CHF</td> <td data-bbox="1102 1675 1289 1709">7 CHF</td> <td data-bbox="1289 1675 1450 1709">5 CHF</td> </tr> <tr> <td data-bbox="323 1709 922 1742">Entrata tra le 09.30 – 13.00 per un massimo di 2h</td> <td data-bbox="922 1709 1102 1742">5 CHF</td> <td data-bbox="1102 1709 1289 1742"></td> <td data-bbox="1289 1709 1450 1742"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="323 1742 922 1776">Dopo le 16.00</td> <td data-bbox="922 1742 1102 1776">5 CHF</td> <td data-bbox="1102 1742 1289 1776">5 CHF</td> <td data-bbox="1289 1742 1450 1776">4 CHF</td> </tr> <tr> <td data-bbox="323 1776 922 1809">Tariffe 10 entrate – domiciliati *</td> <td data-bbox="922 1776 1102 1809">50 CHF</td> <td data-bbox="1102 1776 1289 1809">30 CHF</td> <td data-bbox="1289 1776 1450 1809">20 CHF</td> </tr> <tr> <td data-bbox="323 1809 922 1843">Tariffe 10 entrate – non domiciliati</td> <td data-bbox="922 1809 1102 1843">90 CHF</td> <td data-bbox="1102 1809 1289 1843">60 CHF</td> <td data-bbox="1289 1809 1450 1843">20 CHF</td> </tr> <tr> <td data-bbox="323 1843 922 1877">Abbonamento stagionale – domiciliati *</td> <td data-bbox="922 1843 1102 1877">180 CHF</td> <td data-bbox="1102 1843 1289 1877">120 CHF</td> <td data-bbox="1289 1843 1450 1877">60 CHF</td> </tr> <tr> <td data-bbox="323 1877 922 1910">Abbonamento stagione – non domiciliati</td> <td data-bbox="922 1877 1102 1910">300 CHF</td> <td data-bbox="1102 1877 1289 1910">210 CHF</td> <td data-bbox="1289 1877 1450 1910">100 CHF</td> </tr> <tr> <td data-bbox="323 1910 922 1944">Tessera famiglia stagionale – domiciliati *</td> <td colspan="3" data-bbox="922 1910 1450 1944">450 CHF</td> </tr> <tr> <td data-bbox="323 1944 922 1977">Tessera famiglia stagionale – non domiciliati</td> <td colspan="3" data-bbox="922 1944 1450 1977">850 CHF</td> </tr> <tr> <td data-bbox="323 1977 922 2011">Tennis Ora campo diurna</td> <td colspan="3" data-bbox="922 1977 1450 2011">25 CHF (20 CHF domiciliati)</td> </tr> <tr> <td data-bbox="323 2011 922 2045">Tennis Ora campo serale</td> <td colspan="3" data-bbox="922 2011 1450 2045">30 CHF (25 CHF domiciliati)</td> </tr> <tr> <td colspan="4" data-bbox="323 2045 1450 2067">* Domiciliati a Capriasca, Comano, Cureglia e nei Comuni della Val Colla</td> </tr> </tbody> </table>	Prezzi piscina	Adulti	Ragazzi (11-16) + studenti	Bambini (5-10 anni)	<b>Giornaliera domiciliati *</b>				Giornata intera	6 CHF	4 CHF	13 CHF	Entrata tra le 09.30 – 13.00 per un massimo di 2h	3 CHF			Dopo le 16.00	3 CHF	3 CHF	2 CHF	<b>Giornaliera domiciliati *</b>				Giornata intera	10 CHF	7 CHF	5 CHF	Entrata tra le 09.30 – 13.00 per un massimo di 2h	5 CHF			Dopo le 16.00	5 CHF	5 CHF	4 CHF	Tariffe 10 entrate – domiciliati *	50 CHF	30 CHF	20 CHF	Tariffe 10 entrate – non domiciliati	90 CHF	60 CHF	20 CHF	Abbonamento stagionale – domiciliati *	180 CHF	120 CHF	60 CHF	Abbonamento stagione – non domiciliati	300 CHF	210 CHF	100 CHF	Tessera famiglia stagionale – domiciliati *	450 CHF			Tessera famiglia stagionale – non domiciliati	850 CHF			Tennis Ora campo diurna	25 CHF (20 CHF domiciliati)			Tennis Ora campo serale	30 CHF (25 CHF domiciliati)			* Domiciliati a Capriasca, Comano, Cureglia e nei Comuni della Val Colla						
Prezzi piscina	Adulti	Ragazzi (11-16) + studenti	Bambini (5-10 anni)																																																																									
<b>Giornaliera domiciliati *</b>																																																																												
Giornata intera	6 CHF	4 CHF	13 CHF																																																																									
Entrata tra le 09.30 – 13.00 per un massimo di 2h	3 CHF																																																																											
Dopo le 16.00	3 CHF	3 CHF	2 CHF																																																																									
<b>Giornaliera domiciliati *</b>																																																																												
Giornata intera	10 CHF	7 CHF	5 CHF																																																																									
Entrata tra le 09.30 – 13.00 per un massimo di 2h	5 CHF																																																																											
Dopo le 16.00	5 CHF	5 CHF	4 CHF																																																																									
Tariffe 10 entrate – domiciliati *	50 CHF	30 CHF	20 CHF																																																																									
Tariffe 10 entrate – non domiciliati	90 CHF	60 CHF	20 CHF																																																																									
Abbonamento stagionale – domiciliati *	180 CHF	120 CHF	60 CHF																																																																									
Abbonamento stagione – non domiciliati	300 CHF	210 CHF	100 CHF																																																																									
Tessera famiglia stagionale – domiciliati *	450 CHF																																																																											
Tessera famiglia stagionale – non domiciliati	850 CHF																																																																											
Tennis Ora campo diurna	25 CHF (20 CHF domiciliati)																																																																											
Tennis Ora campo serale	30 CHF (25 CHF domiciliati)																																																																											
* Domiciliati a Capriasca, Comano, Cureglia e nei Comuni della Val Colla																																																																												

### CENTRO SPORTIVO VALGERSA - SAVOSA

<b>Contatti</b>	Informazioni presso la Piscina Valgersa ☎ 091/966.53.41 ✉ Via Centro Sportivo 1, 6942 Savosa 💻 <a href="http://www.valgersa.ch">www.valgersa.ch</a> ✉ <a href="mailto:valgersa@bluewin.ch">valgersa@bluewin.ch</a>																																																		
<b>Luogo</b>	6942 Savosa																																																		
<b>Breve descrizione</b>	<p><u>Piscina:</u> Oltre ad una piscina di 25 m, il centro sportivo Valgersa offre uno scivolo, una piscina per i bambini, un parco giochi, un campo da beach volley e tavoli da ping-pong. La piscina è aperta da maggio a settembre tutti i giorni dalle 10.00 alle 19.00.</p> <p><u>Altro:</u> Campo da Beachvolley, struttura per atletica, campo da calcio.</p>																																																		
<b>Costi</b>	<table border="1"> <thead> <tr> <th data-bbox="427 775 1070 824">Tariffe piscina</th> <th data-bbox="1078 775 1257 824">Non domiciliati</th> <th data-bbox="1265 775 1441 824">Residenti *</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="427 824 1070 857">Entrata singola adulti</td> <td data-bbox="1078 824 1257 857">7.50 CHF</td> <td data-bbox="1265 824 1441 857">5.50 CHF</td> </tr> <tr> <td data-bbox="427 857 1070 891">Entrata singola giovani (7-18 anni)</td> <td data-bbox="1078 857 1257 891">4.50 CHF</td> <td data-bbox="1265 857 1441 891">3.50 CHF</td> </tr> <tr> <td data-bbox="427 891 1070 925">Entrata singola AVS/AI</td> <td data-bbox="1078 891 1257 925">5 CHF</td> <td data-bbox="1265 891 1441 925">3.50 CHF</td> </tr> <tr> <td data-bbox="427 925 1070 958">Entrata singola bambini (0-6 anni)</td> <td data-bbox="1078 925 1257 958">1 CHF</td> <td data-bbox="1265 925 1441 958">1 CHF</td> </tr> <tr> <td data-bbox="427 958 1070 992">Entrata adulti dopo le 16.30</td> <td data-bbox="1078 958 1257 992">3.50 CHF</td> <td data-bbox="1265 958 1441 992">3.50 CHF</td> </tr> <tr> <td data-bbox="427 992 1070 1025">Entrata giovani (7-18 anni) e AVS/AI dopo le 16.30</td> <td data-bbox="1078 992 1257 1025">2 CHF</td> <td data-bbox="1265 992 1441 1025">2 CHF</td> </tr> <tr> <td data-bbox="427 1025 1070 1059">Entrata "Pausa pranzo" adulti (11.30-14.00)</td> <td data-bbox="1078 1025 1257 1059">4.50 CHF</td> <td data-bbox="1265 1025 1441 1059">3.50 CHF</td> </tr> <tr> <td data-bbox="427 1059 1070 1093">Entrata "Pausa pranzo" (11.30-14.00) giovani e AVS/AI</td> <td data-bbox="1078 1059 1257 1093">2 CHF</td> <td data-bbox="1265 1059 1441 1093">2 CHF</td> </tr> <tr> <td data-bbox="427 1093 1070 1126">12 entrate adulti</td> <td data-bbox="1078 1093 1257 1126">75 CHF</td> <td data-bbox="1265 1093 1441 1126">55 CHF</td> </tr> <tr> <td data-bbox="427 1126 1070 1160">12 entrate giovani (7-18 anni)</td> <td data-bbox="1078 1126 1257 1160">45 CHF</td> <td data-bbox="1265 1126 1441 1160">35 CHF</td> </tr> <tr> <td data-bbox="427 1160 1070 1193">12 entrate AVS/AI</td> <td data-bbox="1078 1160 1257 1193">50 CHF</td> <td data-bbox="1265 1160 1441 1193">35 CHF</td> </tr> <tr> <td data-bbox="427 1193 1070 1227">Abbonamento stagionale adulti</td> <td data-bbox="1078 1193 1257 1227">175 CHF</td> <td data-bbox="1265 1193 1441 1227">150 CHF</td> </tr> <tr> <td data-bbox="427 1227 1070 1261">Abbonamento stagionale giovani (7-18 anni)</td> <td data-bbox="1078 1227 1257 1261">120 CHF</td> <td data-bbox="1265 1227 1441 1261">90 CHF</td> </tr> <tr> <td data-bbox="427 1261 1070 1294">Abbonamento stagionale AVS/AI</td> <td data-bbox="1078 1261 1257 1294">150 CHF</td> <td data-bbox="1265 1261 1441 1294">120 CHF</td> </tr> <tr> <td colspan="3" data-bbox="427 1294 1441 1361">* Residenti nei Comuni di Massagno, Savosa, Porza, Canobbio, Vezia e Cadempino, Lamone, Comano, Bioggio</td> </tr> </tbody> </table>			Tariffe piscina	Non domiciliati	Residenti *	Entrata singola adulti	7.50 CHF	5.50 CHF	Entrata singola giovani (7-18 anni)	4.50 CHF	3.50 CHF	Entrata singola AVS/AI	5 CHF	3.50 CHF	Entrata singola bambini (0-6 anni)	1 CHF	1 CHF	Entrata adulti dopo le 16.30	3.50 CHF	3.50 CHF	Entrata giovani (7-18 anni) e AVS/AI dopo le 16.30	2 CHF	2 CHF	Entrata "Pausa pranzo" adulti (11.30-14.00)	4.50 CHF	3.50 CHF	Entrata "Pausa pranzo" (11.30-14.00) giovani e AVS/AI	2 CHF	2 CHF	12 entrate adulti	75 CHF	55 CHF	12 entrate giovani (7-18 anni)	45 CHF	35 CHF	12 entrate AVS/AI	50 CHF	35 CHF	Abbonamento stagionale adulti	175 CHF	150 CHF	Abbonamento stagionale giovani (7-18 anni)	120 CHF	90 CHF	Abbonamento stagionale AVS/AI	150 CHF	120 CHF	* Residenti nei Comuni di Massagno, Savosa, Porza, Canobbio, Vezia e Cadempino, Lamone, Comano, Bioggio		
Tariffe piscina	Non domiciliati	Residenti *																																																	
Entrata singola adulti	7.50 CHF	5.50 CHF																																																	
Entrata singola giovani (7-18 anni)	4.50 CHF	3.50 CHF																																																	
Entrata singola AVS/AI	5 CHF	3.50 CHF																																																	
Entrata singola bambini (0-6 anni)	1 CHF	1 CHF																																																	
Entrata adulti dopo le 16.30	3.50 CHF	3.50 CHF																																																	
Entrata giovani (7-18 anni) e AVS/AI dopo le 16.30	2 CHF	2 CHF																																																	
Entrata "Pausa pranzo" adulti (11.30-14.00)	4.50 CHF	3.50 CHF																																																	
Entrata "Pausa pranzo" (11.30-14.00) giovani e AVS/AI	2 CHF	2 CHF																																																	
12 entrate adulti	75 CHF	55 CHF																																																	
12 entrate giovani (7-18 anni)	45 CHF	35 CHF																																																	
12 entrate AVS/AI	50 CHF	35 CHF																																																	
Abbonamento stagionale adulti	175 CHF	150 CHF																																																	
Abbonamento stagionale giovani (7-18 anni)	120 CHF	90 CHF																																																	
Abbonamento stagionale AVS/AI	150 CHF	120 CHF																																																	
* Residenti nei Comuni di Massagno, Savosa, Porza, Canobbio, Vezia e Cadempino, Lamone, Comano, Bioggio																																																			

### CENTRO A-CLUB - SAVOSA

<b>Contatti</b>	Informazioni presso il Centro A-CLUB ☎ 091/966.13.13 ✉ Via Centro Sportivo, 6942 Savosa 💻 <a href="http://www.a-club.ch/">http://www.a-club.ch/</a> ✉ <a href="mailto:info@a-club.ch">info@a-club.ch</a>
<b>Luogo</b>	Via Campo Sportivo, 6942 Savosa
<b>Breve descrizione</b>	Il Centro comprende una vasca da 25 m, una vasca da 16 m e una vasca ludica con idromassaggi e scivoli. Vi è anche un grande scivolo che viene aperto su richiesta delle persone presenti (unicamente se le condizioni lo permettono). Sono a disposizione braccioli e tubi per i bambini ed è obbligatorio l'uso della cuffia e delle ciabatte.
<b>Orari</b>	Orari di apertura: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Lu, ma, me, gio, ve: 06.30 – 22.00 (termine attività: 21.45)</li> <li>▪ Sa e do: 09.00 – 18.00 (termine attività: 19.45)</li> </ul>
<b>Costi</b>	Entrata: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ &lt; 4 anni: gratis</li> <li>▪ Tra i 4 e i 16 anni: 10 CHF</li> <li>▪ Adulti: 18 CHF (possibilità di acquistare 15 entrate al prezzo di 225 CHF)</li> </ul>

### PISCINA COPERTA - LUGANO

<b>Contatti</b>	Informazioni presso la piscina ☎ 058/866.68.20 ✉ Viale Castagnola 4, 6906 Lugano 💻 <a href="http://www.lugano.ch/sport">www.lugano.ch/sport</a> ✉ <a href="mailto:sport@lugano.ch">sport@lugano.ch</a>		
<b>Luogo</b>	Viale Castagnola 4, 6906 Lugano		
<b>Breve descrizione</b>	La piscina coperta comprende una vasca per nuotatori (25mx16m) e una per non nuotatori.		
<b>Orari</b>	Lunedì dalle 11.30 alle 21.30, da martedì a venerdì dalle 08.30 alle 21.30, sabato, domenica e festivi dalle 10.00 alle 19.00. Chiusa dal 30 giugno al 1. Settembre 2011.		
<b>Costi</b>		Prezzi normali	Prezzi con tessera Lugano Card
	Entrata singola adulti	8.00 CHF	5.00 CHF
	Entrata singola AVS/AI + ragazzi (9-20 anni) e studenti con tessera	5.00 CHF	4.00 CHF
	Entrata singola bambini (3-8 anni)	2.00 CHF	1.00 CHF
	Ridotta adulti (giovedì 7.00-8.30)		
	Ridotta AVS/AI/ragazzi (giovedì 7.00-8.30)		
	Abbonamento annuale adulti	600.00 CHF	550.00 CHF
	Abbonamento 5 mesi adulti	270.00 CHF	250.00 CHF
	Abbonamento annuale AVS/AI	300.00 CHF	260.00 CHF
	Abbonamento 5 mesi AVS/AI	135.00 CHF	120.00 CHF
	Abbonamento annuale ragazzi + studenti	220.00 CHF	200.00 CHF
	Abbonamento 5 mesi ragazzi + studenti	100.00 CHF	90.00 CHF
	Abbonamento 5 mesi bambini	60.00 CHF	50.00 CHF
	Abbonamento famiglia (solo per l'entrata)	90.00 CHF	80.00 CHF





### PISTA DA GHIACCIO - RESEGA

<b>Contatti</b>	Informazioni presso la pista Resega		
	☎	058/866.68.30 (informazioni)	
	✉	Piste della Resega, Via Chiosso, 6948 Porza	
	💻	<a href="http://www.lugano.ch/sport">www.lugano.ch/sport</a>	
	✉	<a href="mailto:sport@lugano.ch">sport@lugano.ch</a>	
<b>Luogo</b>	Piste della Resega, Via Chiosso, 6948 Porza		
<b>Breve descrizione</b>	2 piste di ghiaccio, 9 spogliati.		
<b>Orari</b>	<p>Orario d'apertura:</p> <p>Lunedì-giovedì 08.30-11.30 / 14.00-16.45</p> <p>Venerdì 08.30-11.30 / 14.00-16.45</p> <p>Sabato 14.00-16.45 / 20.30-23.00</p> <p>Domenica 14.00-16.30</p> <p><u>Pattinaggio con bastone:</u></p> <p>Venerdì 20.30-23.00</p> <p>Domenica 09.45-11.00</p>		
<b>Costi</b>		Prezzi normali	Prezzi con tessera Lugano Card
	Entrata singola adulti	7.00 CHF	6.00 CHF
	Entrata singola ragazzi (6-20 anni), studenti + tessera AVS/AI	6.00 CHF	5.00 CHF
	Entrata singola bambini (fino ai 5 anni)	1.00 CHF	1.00 CHF
	10 entrate adulti	63.00 CHF	54.00 CHF
	10 entrate ragazzi e studenti + AVS/AI	54.00 CHF	45.00 CHF
	Stagionale adulti	300.00 CHF	245.00 CHF
	Stagionale ragazzi e studenti + AVS/AI	175.00 CHF	140.00 CHF
	Noleggio pattini normali	5.00 CHF	5.00 CHF
	Noleggio pattini 4 lame	2.00 CHF	2.00 CHF





### SKATE PARK - LUGANO

<b>Contatti</b>	Informazioni presso lo skate park		
	☎	058/866.72.66	
	✉	Via Trevano 100, CP 4645, 6904 Lugano	
	💻	<a href="http://www.skateparklugano.ch">www.skateparklugano.ch</a>	
	✉	<a href="mailto:sport@lugano.ch">sport@lugano.ch</a>	
<b>Luogo</b>	Via Trevano 100, 6904 Lugano		
<b>Descrizione</b>	Skate-park di 542 mq (proiezione orizzontale) di cemento totali compongono la bowl con un'entrata, 2 minirampe a spina con un'estensione a fungo alta, una hip, 2 bowl medie e una bowl vert.		
<b>Orari</b>	Tutti i giorni dalle 9.00 alle 22.00.		

### STABILIMENTI BALNEARI AL LAGO – LIDO DI SAN DOMENICO

<b>Contatti</b>	Informazioni presso il lido		
		058/866.69.14	
		Sentiero di Gandria 12, 6976 Castagnola	
		<a href="http://www.lugano.ch/sport">www.lugano.ch/sport</a>	
		<a href="mailto:sport@lugano.ch">sport@lugano.ch</a>	
<b>Luogo</b>	Sentiero di Gandria 12, 6976 Castagnola		
<b>Breve descrizione</b>	Lido circondato da boschi e flora. Orari: da maggio a metà giugno dalle 09.00 alle 18.30, da metà giugno a fine agosto dalle 09.00 alle 20.00, da inizio settembre a metà settembre dalle 09.00 alle 18.30.		
<b>Costi</b>		Prezzi normali	Prezzi con tessera Lugano Card
	Entrata singola adulti	5.00	4.00
	Entrata singola AVS/AI + ragazzi (9-20 anni) e studenti con tessera	3.00	2.00
	Entrata singola bambini (3-8 ann)	2.00	1.00
	Abbonamento famiglia	90.00	80.00
	Entrata 12.00-14.00 e dopo le 18.00 – adulti	3.00	2.00
	Entrata 12.00-14.00 e dopo le 18.00 – ragazzi, studenti con tessera, AVS/AI	3.00	2.00

### STABILIMENTI BALNEARI AL LAGO – LIDO RIVA DI CACCIA

<b>Contatti</b>	Informazioni presso il lido		
		058/866.69.11	
		Riva Caccia, 6900 Lugano	
		<a href="http://www.lugano.ch/sport">www.lugano.ch/sport</a>	
		<a href="mailto:sport@lugano.ch">sport@lugano.ch</a>	
<b>Luogo</b>	Riva Caccia, 6900 Lugano		
<b>Breve descrizione</b>	Lido vicino al lungolago e al centro città. Orari: da inizio maggio a metà giugno dalle 09.00 alle 18.30, da metà giugno a fine agosto dalle 09.00 alle 20.00, da inizio settembre a metà settembre dalle 09.00 alle 18.30.		
<b>Costi</b>		Prezzi normali	Prezzi con tessera Lugano Card
	Entrata singola adulti	5.00	4.00
	Entrata singola AVS/AI + ragazzi (9-20 anni) e studenti con tessera	3.00	2.00
	Entrata singola bambini (3-8 ann)	2.00	1.00
	Abbonamento famiglia	90.00	80.00
	Entrata 12.00-14.00 e dopo le 18.00 – adulti	3.00	2.00
	Entrata 12.00-14.00 e dopo le 18.00 – ragazzi, studenti con tessera, AVS/AI	3.00	2.00

## Società, associazioni, club

### CLUB ALPINO SVIZZERO (CAS) – SEZIONE TICINO

<b>Contatti</b>	<p>Informazioni presso il club</p> <p>☎ 091/924.21.65</p> <p>✉ CP 6011, 6900 Lugano</p> <p>💻 <a href="http://www.casticino.ch">www.casticino.ch</a></p> <p>✉ <a href="mailto:info@casticino.ch">info@casticino.ch</a></p>
<b>Breve descrizione</b>	Il Club Alpino Svizzero si occupa di organizzare gite e incontri di escursionismo, alpinismo, rampichino, sci alpinismo, racchette e arrampicata su roccia e ghiaccio.
<b>Luogo</b>	Ritrovo: mercoledì sera al Cavetto Luganese, Via Simen 14b, 6900 Lugano
<b>Corsi e orari</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Bambini più piccoli (fino ai 10 anni): gite famigliari accompagnati dai genitori.</li> <li>▪ Gruppo Mini (9-14 anni): uscite giornaliere di preparazione + settimana estiva di escursione e d'introduzione all'alpinismo e all'arrampicata.</li> <li>▪ Junior (14-16 anni) e OG (18-22 anni): attività specifiche di sci escursionismo, arrampicata su roccia e ghiaccio e diversi campi durante l'anno.</li> </ul>
<b>Costi</b>	<p>Quota di adesione:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Giovane (dai 6 ai 22 anni): 40 CHF</li> <li>▪ Adulto: 117 CHF il primo anno, 87 CHF quelli successivi</li> <li>▪ Famiglia: 200 CHF il primo anno, 150 CHF quelli successivi</li> </ul> <p>I prezzi delle singole escursioni sono comunicati separatamente. I soci del Club Alpino Svizzero possono usufruire di determinati sconti nelle capanne.</p> <p>Possibile anche l'ingresso alla palestra di arrampicata ubicata nello stadio di Cornaredo. I costi dell'abbonamento ammontano a:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Socio CAS: 50 CHF(+ 100 CHF deposito per clip)</li> <li>▪ Non socio: 80 CHF (+ 100 CHF deposito per clip)</li> <li>▪ Giovani fino ai 22 anni: 30 CHF (+ 100 CHF deposito per clip)</li> </ul>

### SOCIETÀ ATLETICA LUGANO (SAL) – SEZIONE ATLETICA

<b>Contatti</b>	<p>Informazioni presso Roberto Schneider</p> <p>✉ CP 4210, 6904 Lugano</p> <p>💻 <a href="http://www.sal-atletica.ch">www.sal-atletica.ch</a></p> <p>✉ <a href="mailto:info@sal-atletica.ch">info@sal-atletica.ch</a></p>
<b>Luogo</b>	Stadio di Cornaredo, 6900 Lugano
<b>Corsi e orari</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ragazzi e ragazze con meno di 9 anni: ogni mercoledì dalle 14.30 alle 16.00</li> <li>▪ Ragazzi e ragazze tra i 9 e i 14 anni non competitivo: ogni lunedì dalle 18.30 alle 20.00</li> <li>▪ Ragazzi e ragazze tra i 9 e i 12 anni competitivo: mercoledì e venerdì dalle 18.15 alle 19.45</li> <li>▪ Ragazzi e ragazze tra i 14 e i 22 anni competitivo: ogni lunedì, mercoledì e venerdì dalle 18.00 alle 20.00</li> </ul>
<b>Costi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 150 CHF all'anno compresa la borsa sportiva SAL</li> </ul>

### SOCIETÀ ATLETICA MASSAGNO (SAM)

<b>Contatti</b>	<p>Informazioni presso la società</p> <p>☎ 091/968.15.72</p> <p>✉ CP 114, 6900 Massagno</p> <p>💻 <a href="http://www.sammassagno.ch">www.sammassagno.ch</a></p> <p>✉ <a href="mailto:info@sammassagno.ch">info@sammassagno.ch</a></p>
<b>Breve descrizione</b>	La Società Atletica di Massagno offre a bambini e ragazzi corsi di atletica e corsa d'orientamento.
<b>Luogo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Atletica: Palestre scuole Nosedo, Massagno o Centro sportivo Valgersa oppure Palestra Scuole medie di Besso o Palestra Scuole elementari Sorengo</li> <li>▪ Corsa d'orientamento: contattare direttamente il responsabile Edo Pellandini, 091/945.16.28 – 079/700.26.88</li> </ul>
<b>Corsi e orari</b>	<p>Atletica:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Scolari Scoiattoli (2005/2006): ogni mercoledì dalle 14.15 alle 15.15</li> <li>▪ Scolari U10 (2002-2003): ogni giovedì dalle 17.00 alle 18.30</li> <li>▪ Scolari U12 (2001-2002): ogni lunedì dalle 18.30 alle 20.00 (anno 2000) e dalle 17.00 alle 18.30 (anno 2002)</li> <li>▪ Scolari U14 (1999-2000): lunedì e giovedì dalle 18.30 alle 20.00</li> <li>▪ Scolari U16 – U18 e U20 – Attivi (1998 e più grandi): martedì e giovedì dalle 18.15 alle 20.00</li> </ul> <p>Corsa d'orientamento:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Contattare direttamente il responsabile per fissare giorni e orari.</li> </ul>
<b>Costi</b>	<p>Atletica:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Scolari: 120 CHF/anno (da settembre a giugno)</li> <li>▪ Giovani (competizione): 175 CHF/anno (da settembre a giugno)</li> </ul> <p>Corsa d'orientamento:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CHF 100/anno (da settembre a giugno)</li> </ul>

### RAGGRUPPAMENTO SAN BERNARDO

<b>Contatti</b>	<p>Informazioni presso</p> <p>☎ 091/994.28.14 (presidente Casari Cristina)</p> <p>☎ 091/943.65.37 (segretaria Mascetti Patrizia)</p> <p>💻 <a href="http://www.raggruppamentosanbernardo.jimdo.com">www.raggruppamentosanbernardo.jimdo.com</a></p> <p>✉ direttamente sul sito internet</p>
<b>Breve descrizione</b>	Il FC Porza, la AC Canobbio, il FC Origlio – Ponte Capriasca e Cureglia hanno creato il raggruppamento San Bernardo unendo i rispettivi settori giovanili e creando un comitato autonomo. In questo modo offrono squadre di tutte le categorie d'età e permettono ai ragazzi di praticare il calcio dai 6 anni ai 20 anni.
<b>Luogo</b>	Campo comunale Ponte Capriasca, Campo comunale Origlio, Campo comunale alle Scuole Cureglia, Campo Maglio e Campo Tavesio a Porza/Comano
<b>Corsi e orari</b>	Corsi al mercoledì pomeriggio per la scuola calcio e durante tutta la settimana per le altre squadre. Per maggiori informazioni contattare la società.
<b>Costi</b>	Circa 100 CHF/anno

### FOOTBALL CLUB LUGANO – SETTORE GIOVANILE

<b>Contatti</b>	Informazioni presso il segretariato ☎ 091/940.13.89 📧 <a href="http://www.fclugano.com">www.fclugano.com</a> o <a href="http://www.fclgiovani.ch">www.fclgiovani.ch</a> ✉ <a href="mailto:info@fclugano.com">info@fclugano.com</a>
<b>Breve descrizione</b>	Calcio per bambini e ragazzi dalla scuola calcio fino alla squadra degli U21.
<b>Corsi</b>	Corsi al mercoledì pomeriggio per la scuola calcio e durante tutta la settimana per le altre squadre. Per maggiori informazioni contattare la società.
<b>Costi</b>	120 CHF/anno

### FOOTBALL CLUB RAPID LUGANO

<b>Contatti</b>	Informazioni presso il segretariato ☎ 091/922.56.92 (lunedì e mercoledì, 13.30-16.00) ✉ CP 5605, 6901 Lugano 📧 <a href="http://www.fcrapidlugano.ch">www.fcrapidlugano.ch</a> ✉ <a href="mailto:fcrapid-lugano@bluewin.ch">fcrapid-lugano@bluewin.ch</a>
<b>Breve descrizione</b>	Il Football Club Rapid Lugano offre allenamenti di calcio per bambini a partire dai 4-5 anni.
<b>Luogo</b>	Campo di calcio Cornaredo
<b>Corsi</b>	Corsi al mercoledì pomeriggio per la scuola calcio e durante tutta la settimana per le altre squadre. Per maggiori informazioni contattare la società.
<b>Costi</b>	Circa 100 CHF/anno

### VELO CLUB LUGANO

<b>Contatti</b>	Informazioni presso ☎ 091/923.56.56 (Rocco Olgiati) – 091/604.58.09 (Thomas Ziegler) ✉ CP 6562, 6901 Lugano 📧 <a href="http://www.veloclublugano.ch">www.veloclublugano.ch</a> ✉ <a href="mailto:info@veloclublugano.ch">info@veloclublugano.ch</a>
<b>Breve descrizione</b>	Il Velo Club Lugano, oltre ad avere tesserati che praticano regolarmente il ciclismo, offre una scuola di ciclismo indirizzata a bambini e ragazzi dagli 8 ai 15 anni.
<b>Luogo</b>	Scuola di ciclismo: Pista di Cornaredo, 6900 Lugano
<b>Corsi</b>	Scuola di ciclismo: offre la possibilità di muoversi in bicicletta lontani dal traffico, di apprendere e migliorare la tecnica, di seguire percorsi di abilità e di partecipare a diversi giochi.
<b>Costi</b>	La scuola di ciclismo è gratuita. I ragazzi dovrebbero avere a disposizione una bicicletta da corsa o un rampichino (conforme alle norme della circolazione stradale). Per chi non l'avesse, il Velo Club Lugano mette a disposizione gratuitamente delle biciclette da corsa.



### ASCO LUGANO – CORSA D'ORIENTAMENTO

<b>Contatti</b>	Informazioni presso Paolo Beltraminelli ☎ 091/971.99.75 ✉ CP 2075, 6901 Lugano 💻 <a href="http://www.asco-lugano.ch">www.asco-lugano.ch</a>
<b>Breve descrizione</b>	L'ASCO Lugano offre corsi di corsa d'orientamento a partire dalla terza elementare.
<b>Luogo</b>	Palestra Scuole elementari Probello, Pregassona Palestra Scuole elementari, Tesserete
<b>Corsi e orari</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Mercoledì dalle 17.30 alle 19.30 presso le palestre delle scuole elementari di Pregassona Probello</li> <li>▪ Venerdì 18.15-20.00 presso le palestre delle scuole elementari di Tesserete</li> </ul> Sono inoltre possibili allenamenti in altri luoghi nel caso di esercitazioni pratiche. Un calendario con le attività è presente sul sito internet dell'associazione.
<b>Costi</b>	70 CHF/anno

### GRUPPO ORIENTISTI LUGANO E DINTORNI (GOLD)

<b>Contatti</b>	Informazioni presso Daniela Guglielmetti ☎ 091/605.15.53 o 079/635.39.77 ✉ Gruppo Orientisti Lugano e dintorni (GOLD), c/o Daniela Guglielmetti, Via Campagnola, 6928 Manno 💻 <a href="http://www.gold-savosa.ch">www.gold-savosa.ch</a> ✉ <a href="mailto:dguglielmetti@bluewin.ch">dguglielmetti@bluewin.ch</a>
<b>Breve descrizione</b>	Il Gruppo Orientisti Lugano e Dintorni organizza allenamenti per bambini a partire dagli 8 anni.
<b>Luogo</b>	Palestra Liceo Lugano 2, Savosa
<b>Corsi e orari</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Mercoledì dalle 18.30 alle 20.00</li> <li>▪ Venerdì dalle 17.30 alle 19.00</li> </ul> Il calendario con tutte le attività proposte dal Gruppo Orientisti è presente sul sito internet.
<b>Costi</b>	Tassa annuale: 80 CHF

### GOLF CLUB LUGANO

<b>Contatti</b>	Informazioni presso la segreteria ☎ 091/606.15.57 ✉ Via Boett 2, 6983 Magliaso 💻 <a href="http://www.golflugano.ch">www.golflugano.ch</a> ✉ <a href="mailto:info@golflugano.ch">info@golflugano.ch</a>
<b>Breve descrizione</b>	Il Golf Club Lugano offre corsi per juniores dagli 8 anni.
<b>Luogo</b>	Via Boett 2, 6983 Magliaso
<b>Corsi e orari</b>	Le lezioni si svolgono di regola il mercoledì pomeriggio in diversi blocchi: 13.30 - 14.30, 14.30 -15.30, 15.30 -16.30, oppure 16.30 -17.30
<b>Costi</b>	Tassa sociali Juniores (8-18 anni): <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 900 CHF</li> </ul> Tassa d'entrata Juniores (8-18 anni): <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 2000 CHF</li> </ul> Per dettagli contattare direttamente il Golf Club Lugano.

### HOCKEY ATHLETIC CLUB LUGANO

<b>Contatti</b>	Informazioni presso Michele Ghezzi ☎ 079/444.28.53 ✉ HAC Lugano, CP 5789, 6901 Lugano 💻 <a href="http://www.hacl.ch">www.hacl.ch</a> ✉ <a href="mailto:hacl@hacl.ch">hacl@hacl.ch</a>
<b>Breve descrizione</b>	L'Hockey Athletic Club Lugano si indirizza a ragazzi e ragazze a partire dai 8 anni.
<b>Luogo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Stadio Cornaredo, Campo E, 6900 Lugano (da marzo a ottobre)</li> <li>▪ Palestra Scuole Lambertenghi, 6900 Lugano (da novembre a febbraio)</li> </ul>
<b>Corsi e orari</b>	Contattare direttamente i responsabili per ulteriori informazioni.
<b>Costi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Tassa sociale: per juniori 100 CHF, più un'eventuale tassa di 80 CHF per tesseramento alla Federazione Svizzera (solo in caso di iscrizione di squadre ai campionati svizzeri)</li> <li>▪ Materiale: 200 CHF (nella fase di prova viene messo a disposizione gratuitamente dal club)</li> </ul>

### CIRCOLO IPPICO DI LUGANO

<b>Contatti</b>	Informazioni presso 💻 <a href="http://www.luganocavalli.ch/">http://www.luganocavalli.ch/</a> ✉ <a href="mailto:info@luganocavalli.ch">info@luganocavalli.ch</a>
<b>Breve descrizione</b>	Contattare direttamente i responsabili per ulteriori informazioni.

### SCUDERIA LA PIROUETTE

<b>Contatti</b>	Informazioni presso ☎ 091/966.52.54 ✉ 6814 Lamone-Cadempino 💻 <a href="http://www.lapirouette.ch">www.lapirouette.ch</a> ✉ <a href="mailto:info@lapirouette.ch">info@lapirouette.ch</a>
<b>Breve descrizione</b>	La scuderia De Stefani propone lezioni private o di gruppo (2-3 persone) di equitazione. Le lezioni durano 50 min. Contattare direttamente i responsabili per ulteriori informazioni.
<b>Costi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Lezione privata: 50 CHF</li> <li>▪ Lezione in gruppo: 35 CHF</li> <li>▪ Lezione privata di salto: 60 CHF</li> <li>▪ Lezione in gruppo di salto: 45 CHF</li> </ul>

### SCUDERIA HUBERTUS

<b>Contatti</b>	Informazioni presso ☎ 091/945.95.95 ✉ 6945 Origlio
<b>Breve descrizione</b>	Contattare direttamente i responsabili per ulteriori informazioni.

### SCUDERIA SAN GIORGIO

<b>Contatti</b>	Informazioni presso ☎ 091/966.52.12 ✉ 6945 Origlio
<b>Breve descrizione</b>	Contattare direttamente i responsabili per ulteriori informazioni.

### SCUDERIA SCHIMMEL

<b>Contatti</b>	Informazioni presso ☎ 091/967.60.97 ✉ Via Cai di Ferée, 6945 Origlio
<b>Breve descrizione</b>	Contattare direttamente i responsabili per ulteriori informazioni.

### SCUDERIA PFYFFER

<b>Contatti</b>	Informazioni presso ☎ 091/945.08.26 ✉ 6807 Taverne 💻 <a href="http://www.carlopfyffer.com">www.carlopfyffer.com</a> ✉ <a href="mailto:cpfyffer@swissonline.ch">cpfyffer@swissonline.ch</a>
<b>Breve descrizione</b>	La scuderia Pfyffer propone lezioni di salto e dressage sia private che di gruppo. Le lezioni durano 50 minuti. Contattare direttamente i responsabili per ulteriori informazioni.
<b>Costi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Lezione di addestramento privata: 65 CHF</li> <li>▪ Lezione di addestramento di gruppo: 40 CHF</li> <li>▪ Lezione di salto privata: 70 CHF</li> <li>▪ Lezione di salto di gruppo : 45 CHF</li> <li>▪ Monta del cavallo in addestramento: 65 CHF</li> <li>▪ Monta del cavallo sul salto: 70 CHF</li> <li>▪ Monta del cavallo in passeggiata: 40 CHF</li> </ul>

### RUGBY CLUB CASTORI LUGANO (RCCL)

<b>Contatti</b>	Informazioni presso ☎ 079/230.50.32 (Tullio) o 079/647.68.48 (Davide) 💻 <a href="http://www.castorirugby.blogspot.com">www.castorirugby.blogspot.com</a> ✉ <a href="mailto:castorirugby@gmail.com">castorirugby@gmail.com</a>
<b>Breve descrizione</b>	Club che mira a promuovere la diffusione del minirugby nel Luganese per bambini e ragazzi fra i 6 e i 14 anni.
<b>Luogo</b>	Parco del Castoro, Cureglia
<b>Corsi e orari</b>	Tutti i martedì e giovedì dalle 18.30 alle 19.45.
<b>Costi</b>	La quota di iscrizione è di 210 CHF, da versare dopo i primi tre allenamenti di prova (necessario annunciarsi telefonicamente agli allenatori per le prove).

### INLINE HOCKEY SAYALUCA LUGANO

<b>Contatti</b>	Informazioni presso Reto Bormolini ☎ 079/285.82.03 ✉ CP 845, 6962 Viganello 💻 <a href="http://www.sayaluca.ch">www.sayaluca.ch</a> ✉ <a href="mailto:ihs@bluewin.ch">ihs@bluewin.ch</a>
<b>Breve descrizione</b>	L'Inline Hockey Sayaluca Lugano offre corsi di inline hockey per bambini a partire dai 4 anni.
<b>Luogo</b>	Palazzetto sportivo Palamondo, Cadempino (coperto) Parco Vira, Savosa (scoperto)
<b>Corsi e orari</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Scuola Inline (principianti e bambini dai 4 agli 8 anni): sabato dalle 10.00 alle 11.30 a Cadempino</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Squadra Mini (dai 8 ai 12 anni): lunedì dalle 18.30 alle 20.00 a Savosa e sabato dalle 18.00 alle 19.30 a Palamondo</li> <li>▪ Squadra Novizi (dai 13 ai 15 anni): lunedì dalle 19.00 alle 20.30 a Cadempino</li> <li>▪ Squadra Juniori (dai 15 ai 18 anni): martedì dalle 19.00 alle 20.30 a Cadempino</li> </ul>
<b>Costi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Scuola Inline: 30 CHF/anno (compreso noleggio equipaggiamento completo)</li> <li>▪ Squadra Mini: 150 CHF/anno</li> <li>▪ Squadra Novizi: 180 CHF/anno</li> <li>▪ Squadra Juniori: 200 CHF/anno</li> </ul>





### TENNIS CLUB CAMPO MARZIO

<b>Contatti</b>	<p>Informazioni presso Sergio Gargantini</p> <p>☎ 079/203.66.40</p> <p>✉ Via degli Abeti 12, 69062 Viganello</p>
<b>Breve descrizione</b>	<p>Il Tennis Club Campo Marzio mette a disposizione due campi da tennis, con eventualmente la possibilità di avere a disposizione un maestro per lezioni private. Il Tennis Club Campo Marzio non organizza corsi speciali perché già offerti dal Tennis Club Lido. Il periodo di attività è da inizio aprile a fine ottobre.</p>
<b>Luogo</b>	Viale Castagnola, 6900 Lugano
<b>Corsi e orari</b>	Contattare direttamente i responsabili.
<b>Costi</b>	<p>Abbonamenti annuali:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Juniores e studenti: 150 CHF/anno</li> <li>▪ Adulti: 450 CHF/anno</li> </ul> <p>Ore singole di occupazione del campo: 24 CHF/ora</p>



### TENNIS CLUB LIDO LUGANO

<b>Contatti</b>	<p>Informazioni presso la segreteria</p> <p>☎ 091/971.56.36</p> <p>✉ CP 109, 6906 Lugano</p> <p>🌐 <a href="http://www.tclido.ch">www.tclido.ch</a></p> <p>✉ <a href="mailto:info@tclido.ch">info@tclido.ch</a></p>
<b>Breve descrizione</b>	<p>Il Tennis Club Lido offre una scuola di tennis per bambini e ragazzi dai 6 ai 20 anni, e sono dunque offerti corsi di tennis dal livello principianti fino all'agonistico.</p>
<b>Luogo</b>	Viale Castagnola, 6900 Lugano (accanto alla piscina Lido e alla piscina coperta di Lugano)
<b>Corsi e orari</b>	<p>Il Tennis Club Lugano offre 1 ora di tennis settimanale in piccoli gruppi da settembre a giugno. Le fasce orarie nelle quali le lezioni vengono impartite sono:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Mercoledì pomeriggio (5-7 anni; 8-16 anni): fascia dalle 13.15 alle 17.15</li> <li>▪ Sabato mattina (8-16 anni): fascia dalle 9.15 alle 13.15</li> </ul>
<b>Costi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1 lezione di mercoledì: 1000 CHF/anno (32 ore); 750 CHF per i soci TCLL</li> <li>▪ 1 lezione di sabato: 650 CHF/anno (20 ore); 500 CHF per i soci TCLL</li> <li>▪ 1 lezione di mercoledì e 1 lezione di sabato: 1600 CHF/anno; 1200 CHF per i soci TCLL</li> </ul>




### TENNIS CLUB LUGANO 1903

<b>Contatti</b>	<p>Informazioni presso la segreteria</p> <p> 091/941.43.40</p> <p> Via Maraini 3, 6963 Lugano-Pregassona</p> <p> <a href="http://www.tclugano103.ch">http://www.tclugano103.ch</a></p> <p> direttamente sul sito internet</p>
<b>Breve descrizione</b>	Corsi di tennis estivi per ragazzi.
<b>Luogo</b>	Via Maraini 3, 6963 Lugano-Pregassona
<b>Corsi e orari</b>	Contattare direttamente i responsabili per ulteriori informazioni.
<b>Costi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1 lezione a settimana: 250 CHF (se soci 220 CHF)</li> <li>▪ 2 lezioni a settimana: 450 CHF (se soci 400 CHF)</li> <li>▪ 3 lezioni a settimana: 600 CHF (se soci 540 CHF)</li> </ul> <p>Soci:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Mini (dal 2001): 100 CHF/stagione</li> <li>▪ Juniores (dal 1993): 180 CHF/stagione</li> </ul>

### BEACH VOLLEY LUGANO

<b>Contatti</b>	<p>Informazioni presso la sede</p> <p> 091/940.15.45</p> <p> Beach Volley Lugano, Via Balestra 9, 6900 Lugano</p> <p> <a href="http://www.beachvolleylugano.com">www.beachvolleylugano.com</a></p> <p> <a href="mailto:info@beachvolleylugano.com">info@beachvolleylugano.com</a></p>
<b>Breve descrizione</b>	Società di Beach Volley che durante l'estate propone tesseramenti e corsi per ragazzi (ragazzi dalle medie).
<b>Luogo</b>	Campi da beach volley, Via Maraini, Pregassona
<b>Corsi e orari</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Tesseramento a partire dai 12 anni che permette l'accesso gratuito al campo da gioco da inizio maggio a metà settembre (apertura dei campi: dal lunedì alla domenica dalle 18.00 alle 22.00)</li> <li>▪ Corsi estivi suddivisi in tre blocchi separati: uno a giugno, uno a luglio e uno ad agosto. Ogni corso comprendere 5 lezioni della durata di 1 ora.</li> </ul>
<b>Costi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Tesseramento: giovani 40 CHF all'anno; adulti 100 CHF all'anno</li> <li>▪ Corsi estivi: 40 CHF per i juniores e 60 CHF per gli adulti per blocco di corsi</li> </ul>

### LUGANO NUOTO

<b>Contatti</b>	<p>Informazioni presso la sede</p> <p> 091/970.16.53 (in inverno) e 091/972.28.46 (in estate)</p> <p> <a href="http://www.luganonuoto.ch">www.luganonuoto.ch</a></p> <p> <a href="mailto:agonismo@luganonuoto.ch">agonismo@luganonuoto.ch</a></p>
<b>Breve descrizione</b>	<p>Lugano Nuoto offre corsi di nuoto per bambini sia in inverno che in estate.</p> <p>1° squadra: dai 12 ai 16 anni 2° squadra: dai 10 ai 15 anni 3° squadra: dai 9 ai 12 anni 4° squadra: dai 7 ai 9 anni</p> <p>I diversi corsi si svolgono tra metà settembre e metà giugno e tra luglio e agosto. Per maggiori informazioni e iscrizioni chiamare al 091/972.28.46 tra le 9.00 e le 14.00.</p>

### LUGANO PALLANUOTO

<b>Contatti</b>	Informazioni presso ☎ 091/972.28.46 ✉ Lugano nuoto pallanuoto sincro, CP 6355, 6901 Lugano 💻 <a href="http://www.snlugano.ch">www.snlugano.ch</a> ✍ direttamente sul sito internet
<b>Breve descrizione</b>	La scuola di nuoto offre l'accesso ai corsi di nuoto, pallanuoto e nuoto sincronizzato.
<b>Luogo</b>	Lido di Lugano
<b>Corsi e orari</b>	Le categorie giovanili svolgono gli allenamenti indicativamente il lunedì, mercoledì e venerdì dalle 17.30 alle 18.30.
<b>Costi</b>	A partire da 130 CHF/anno.

### LUGANO NUOTO SINCRONIZZATO

<b>Contatti</b>	☎ 091/970.16.53 (segreteria, lu-ve 14.00-17.00) ✉ Lugano nuoto pallanuoto sincro, CP 6355, 6901 Lugano 💻 <a href="http://www.luganonuoto.ch">www.luganonuoto.ch</a> ✍ <a href="mailto:info@luganosincro.ch">info@luganosincro.ch</a>
<b>Breve descrizione</b>	Nuoto sincronizzato per le bambine dai 6 anni. Per informazioni contattare l'allenatrice Elena Grandi al 076/583.34.14

### SOCIETÀ NUOTO VALGERSA

<b>Contatti</b>	Informazioni presso Roberto Danesi ☎ 091/994.17.02 o 079/374.26.39 ✉ CP 143, 6908 Massagno 💻 <a href="http://www.snvalgersa.ch">www.snvalgersa.ch</a> ✍ <a href="mailto:info@snvalgersa.ch">info@snvalgersa.ch</a>
<b>Breve descrizione</b>	La Società Nuoto Valgersa offre corsi di nuoto per bambini sia in estate che in inverno.
<b>Luogo</b>	Piscina Valgersa, Savosa (corso estivo) Piscina Scuole elementari Nosedo, Massagno (corso invernale)
<b>Corsi e orari</b>	<u>Corsi invernali:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ principianti: mercoledì dalle 17.30 alle 19.00</li> <li>▪ avanzati: lunedì dalle 17.30 alle 19.00 o martedì dalle 18.00 alle 19.30 o giovedì dalle 18.30 alle 20.00</li> </ul> <p><u>Corso estivo:</u> in genere il mattino della seconda metà di giugno.</p> <p>Maggiori informazioni sul corso estivo possono essere richieste a Sydney Sauro: 079/239.66.61 (sera) o consultando il sito Internet.</p>
<b>Costi</b>	Tariffe corso estivo: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 180 CHF (150 CHF per i domiciliati a Massagno e Savosa)</li> <li>▪ Sconti per il 2° e il 3° figlio</li> </ul> <p>Tariffe corso invernale:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 170 CHF per i domiciliati a Massagno e Savosa</li> <li>▪ 190 CHF per i domiciliati fuori comune</li> <li>▪ Sconti per il 2° e il 3° figlio</li> </ul>

### ASSOCIAZIONE VELA CERESIO





<b>Contatti</b>	<p>Informazioni presso la segretaria Gaffner Guillermina</p> <p>☎ 076/303.06.81</p> <p>✉ CP, 6918 Figino</p> <p>💻 <a href="http://www.velaceresio.ch">www.velaceresio.ch</a></p> <p>✉ <a href="mailto:segretario@velaceresio.ch">segretario@velaceresio.ch</a></p>
<b>Breve descrizione</b>	Corsi di vela per bambini a partire dagli 8 anni (a condizione di saper nuotare).
<b>Luogo</b>	6918 Figino
<b>Corsi e orari</b>	5 giornate di scuola vela tra maggio e giugno. Per maggiori informazioni consultare il sito internet o contattare direttamente l'associazione.
<b>Costi</b>	<p>Tassa sociale:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Giovani fino a 20 anni: 30 CHF</li> <li>▪ Famiglia (genitori con figli): 100 CHF</li> <li>▪ Adulti: 70 CHF</li> </ul> <p>Tassa uso imbarcazione:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Giovani fino a 20 anni: 50 CHF</li> <li>▪ Famiglia (genitori con figli): 200 CHF</li> <li>▪ Adulti: 160 CHF</li> </ul> <p>Scuola vela – soci da almeno 1 anno:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Giovani fino a 20 anni: 90 CHF</li> <li>▪ Famiglia (genitori con figli): 300 CHF</li> <li>▪ Adulti: 150 CHF</li> </ul> <p>Scuola vela – non soci:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Giovani fino a 20 anni: 130 CHF</li> <li>▪ Famiglia (genitori con figli): 400 CHF</li> <li>▪ Adulti: 260 CHF</li> </ul>

### CIRCOLO VELICO LAGO DI LUGANO





<b>Contatti</b>	<p>Informazioni presso il Circolo</p> <p>☎ 091/971.09.75 (segreteria)</p> <p>✉ Via Foce 9, CP 5420, 6901 Lugano</p> <p>💻 <a href="http://www.cvll.ch">www.cvll.ch</a></p> <p>✉ <a href="mailto:info@cvll.ch">info@cvll.ch</a></p>
<b>Breve descrizione</b>	Il Circolo Velico Lago di Lugano organizza corsi di vela per bambini a partire dai 7 anni.
<b>Luogo</b>	Foce del Cassarate, 6901 Lugano
<b>Corsi e orari</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Corsi durante l'anno: orari e condizioni variano a seconda del tipo di imbarcazione. Per informazioni precise contattare direttamente il Circolo Velico Lago di Lugano.</li> <li>▪ Corsi estivi di iniziazione suddivisi secondo l'età: si svolgono su quattro pomeriggi dalle 13.30 alle 17.30, tra giugno e settembre con la possibilità di scegliere tra diverse imbarcazioni.</li> <li>▪ Inoltre nel Circolo sono presenti delle squadre agonistiche.</li> </ul>
<b>Costi</b>	<p><u>Quota sociale annuale:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Anatroccoli (dai 6 agli 11 anni): 45 CHF</li> <li>▪ Giovani (dai 12 ai 15 anni): 80 CHF</li> <li>▪ Juniori (dai 16 ai 20 anni): 80 CHF</li> <li>▪ Attivi: 190 CHF</li> </ul> <p>+ 50 CHF per ogni socio attivo di contributo alla Federazione svizzera della vela (Swiss-Sailing)</p>

	<p><u>Corsi annuali:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Fra i 550 CHF per i bambini più piccoli e i 600-1000 CHF per i ragazzi più grandi</li> </ul> <p><u>Corsi estivi:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ I prezzi dipendono dal tipo di imbarcazione scelta e dal livello di esperienza, e variano da un minimo di 120 CHF a un massimo di 300 CHF</li> </ul> <p>Esiste la possibilità di noleggiare le imbarcazioni.</p>
--	--

### CLUB SCI NAUTICO CERESIO

<b>Contatti</b>	<p>Informazioni presso il Club</p> <p> 079/691.66.01</p> <p> CP 515, 6902 Paradiso</p> <p> <a href="http://www.scinautico.ch">www.scinautico.ch</a></p> <p> <a href="mailto:sciare@scinautico.ch">sciare@scinautico.ch</a></p>
<b>Breve descrizione</b>	Il Club Sci Nautico Ceresio propone corsi per bambini a partire dai 4-5 anni di età, con unico requisito l'averne dimestichezza con l'acqua.
<b>Luogo</b>	Situato presso l'Hotel Du Lac, Via Riva Paradiso 3, 6902 Paradiso
<b>Corsi e orari</b>	Da decidere direttamente con i responsabili.
<b>Costi</b>	<p>Membri junior (4-16 anni):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 190 CHF (comprensivi di quota di iscrizione + abbonamento di 1 ora. I successivi abbonamenti: 100 CHF)</li> </ul> <p>Non soci (sci nautico):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 50 CHF per sciata</li> </ul> <p>Non soci (wakeboard):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 40 CHF per sciata</li> </ul>

### JUDO JU-JITSU KARATE CLUB

<b>Contatti</b>	<p>Informazioni presso il presidente Dante Gianinazzi</p> <p> 091/942.46.03 o 091/942.72.10</p> <p> CP 40, 6948 Porza</p> <p> <a href="http://www.jjkclub.ch">www.jjkclub.ch</a></p> <p> <a href="mailto:info@jjkclub.ch">info@jjkclub.ch</a></p>
<b>Breve descrizione</b>	Il Club offre corsi di Judo per bambini dai 6 anni e corsi di Ju-Jitsu e Karate-Do per ragazzi dai 14 anni.
<b>Luogo</b>	Locali interni centro giovanile, 6943 Vezia
<b>Corsi e orari</b>	<p>Judo (dai 6 anni)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Principianti: mercoledì dalle 16.00 alle 17.00</li> <li>▪ Avanzati: mercoledì dalle 17.00 alle 18.30</li> </ul>
<b>Costi</b>	<p>Tassa sociale:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ giovani: 150 CHF/anno</li> <li>▪ adulti: 200 CHF/anno</li> </ul>



### INTERNATIONAL ACADEMY OF CHINESE MARTIAL ARTS (IACMA)

<b>Contatti</b>	<p>Informazioni presso la sede</p> <p>☎ 091/941.78.66</p> <p>✉ Resega di Porza, Via Sonvico 9, 6952 Canobbio</p> <p>💻 <a href="http://www.iacma.com">www.iacma.com</a></p> <p>✉ <a href="mailto:info@iacma.com">info@iacma.com</a></p>
<b>Breve descrizione</b>	L'International Academy of Chinese Martial Arts offre corsi di discipline marziali cinesi per bambini a partire dai tre anni e mezzo di età.
<b>Luogo</b>	Cento IACMA, Via Sonvico 9, 6948 Porza
<b>Corsi e orari</b>	<p>Il centro IACMA offre corsi di Kung-Fu Wu-Shu, Taijiquan e Qigong.</p> <p>Kung-fu Wu-Shu:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ principianti (4-6 anni): mercoledì dalle 15:30 alle 16:30</li> <li>▪ avanzati (4-6 anni): lunedì dalle 16:45 alle 17:45</li> <li>▪ principianti ragazzi/e: lunedì dalle 16:45 alle 17:45 e mercoledì dalle 16:30 alle 17:30</li> <li>▪ avanzati ragazzi/e: lunedì e mercoledì dalle 17:30 alle 18:30</li> </ul> <p>l'Accademia offre inoltre corsi di: Taijiquan, Doyin e Qigong, Sport da combattimento, Sandà e shoot boxing, Difesa personale, Ginnastica orientale.</p> <p>Per ricevere più dettagli su altri corsi e allenamenti, contattare direttamente i responsabili.</p>
<b>Costi</b>	Per conoscere i prezzi annuali e semestrali per bambini e ragazzi, così come i prezzi di abbonamenti ad entrate, contattare direttamente i responsabili.

### JUDO BUDO CLUB LUGANO

<b>Contatti</b>	<p>Informazioni presso il Club</p> <p>☎ 091 / 971 28 01</p> <p>✉ Via al Chioso 7, Lugano</p> <p>💻 <a href="http://www.jbclugano.ch">www.jbclugano.ch</a></p> <p>✉ direttamente sul sito</p>
<b>Breve descrizione</b>	Corsi di Judo, Karatè e Aiki-Jitsu per bambini a partire dai 6 anni.
<b>Luogo</b>	Via al Chiosco, Lugano. Palestra Materassina 1 e 2
<b>Corsi e orari</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Judo, cinture colorate bambini: lunedì dalle 17.45 alle 19.00 mercoledì dalle 17.45 alle 19.15</li> <li>▪ Judo, cinture bianche bambini: lunedì dalle 17.45 alle 18.45</li> <li>▪ Judo, competizione bambini: venerdì dalle 17.45 alle 19.15</li> <li>▪ Karatè, cinture colorate bambini: giovedì dalle 18.15 alle 19.15</li> <li>▪ Karatè, cinture bianche bambini: giovedì dalle 18.15 alle 19.15</li> <li>▪ Aiki-jitsu, cinture bianche bambini: martedì dalle 18.00 alle 19.00</li> </ul>
<b>Costo</b>	Contattare i responsabili.

### SAM NANBUDO MASSAGNO

<b>Contatti</b>	Informazioni presso Michele Schirinzi ☎ 076 616 69 96 ✉ Via Cabione, 6900 Massagno 💻 <a href="http://www.sam-nanbudo.ch/">http://www.sam-nanbudo.ch/</a> ✉ <a href="mailto:samnanbudo@yahoo.it">samnanbudo@yahoo.it</a>
<b>Breve descrizione</b>	Il Nanbudo è un'arte marziale che combina non solo le tecniche di combattimento, ma anche l'equilibrio del corpo e dello spirito. Per bambini a partire dagli 8 anni.
<b>Luogo</b>	Palestra, Via Cabione, 6900 Massagno
<b>Corsi e orari</b>	Corsi di Nanbudo: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Bambini principianti e cinture bianche: lunedì e giovedì dalle 18.30 alle 19.15</li> <li>▪ Ragazzi cinture colorate fino alla marrone: lunedì e giovedì dalle 19.15 alle 20.30</li> <li>▪ Ragazzi cinture nere, adulti principianti, cinture colorate e cinture nere: lunedì e giovedì dalle 20.30 alle 22.00</li> </ul> Corso di Aerobic SelfDefence (per i ragazzi dai 16 anni in poi): <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Mercoledì dalle 20.15 alle 22.00</li> </ul>
<b>Costi</b>	Corsi di Nanbudo Per detentori del Passaporto Nanbudo: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Bambini e ragazzi fino a 18 anni: 260 CHF/anno</li> <li>▪ Adulti: 310 CHF/anno</li> </ul> Per nuovi iscritti e non detentori del passaporto Nanbudo: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Bambini e ragazzi fino a 18 anni: 280 CHF/anno</li> <li>▪ Adulti: 330 CHF/anno</li> <li>▪ Corso di Aerobic SelfDefence: 240CHF/anno</li> </ul>

### SHIN WA KAI KARATE CLUB LUGANO

<b>Contatti</b>	Informazioni presso Natalino Di Marco ☎ 091/966.62.65 – 079/354.05.52 ✉ CP 1140, 6933 Muzzano ✉ <a href="mailto:shinwakai@bluewin.ch">shinwakai@bluewin.ch</a>
<b>Breve descrizione</b>	Contattare direttamente i responsabili per ulteriori informazioni.
<b>Luogo</b>	Palestra scuole, Molino Nuovo
<b>Corsi e orari</b>	Contattare direttamente i responsabili per ulteriori informazioni.

### SHOTOKAN KARATE PREGASSONA

<b>Contatti</b>	Informazioni presso ☎ 079/310.87.23 ✉ Via Cossio 3, 6965 Cadro 💻 <a href="http://www.karatepregassona.ch/">http://www.karatepregassona.ch/</a> ✉ <a href="mailto:info@karatepregassona.ch">info@karatepregassona.ch</a>
<b>Breve descrizione</b>	Il Shotokan Karate Pregassona offre corsi di Shotokan (un particolare stile di Karate) per bambini a partire dagli 8 anni.
<b>Luogo</b>	Scuole elementari di Pregassona e Davesco
<b>Corsi e orari</b>	Contattare direttamente i responsabili per ulteriori informazioni.
<b>Costi</b>	Tassa annua: 200 CHF

### SITYODGONG BOXING CAMP – SWITZERLAND BRANCH

<b>Contatti</b>	Informazioni presso Jimmy Caminada e Ruben Rota ☎ 091/966.19.72 – 076/535.13.13 c/o Ruben Rota, Via del Sole 20, 6963 Pregassona
<b>Breve descrizione</b>	Contattare direttamente i responsabili per ulteriori informazioni.

### BADMINTON CLUB LUGANO

<b>Contatti</b>	Informazioni presso Gordon Cärlstrom (presidente) e Massimo Bianchetto (segretario e monitore G+S) ☎ 091/800.34.35 o 091/943.55.04 (Gordon Cärlstrom) ☎ 079/542.14.38 (Massimo Bianchetto) ✉ c/o Massimo Bianchetto, Via Geretta 7, 6900 Lugano 💻 <a href="http://www.badminton-lugano.ch">www.badminton-lugano.ch</a> ✉ <a href="mailto:info@badminton-lugano.ch">info@badminton-lugano.ch</a>
<b>Luogo</b>	Scuole medie, Pregassona e Scuole elementari, Besso
<b>Corsi e orari</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Martedì dalle 20.00 alle 22.00 (Pregassona)</li><li>▪ Giovedì dalle 20.00 alle 22.00 (Besso)</li></ul>
<b>Costi</b>	Tassa annuale: <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Ragazzi e studenti: 100 CHF</li><li>▪ Adulti: 150 CHF</li></ul>

### SOCIETÀ TENNISTAVOLO LUGANO

<b>Contatti</b>	Informazioni presso la sede ☎ 079/413.75.22 ✉ Palestra polisportiva, Via al Chioso 7, 6906 Lugano 💻 <a href="http://www.lugano.attt.ch">www.lugano.attt.ch</a>
<b>Luogo</b>	Palestra Polisportiva, Via al Chioso, Cassarate
<b>Corsi e orari</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Giovani principianti: mercoledì 16:00 – 17.30 e sabato 14:00 – 15:30</li><li>▪ Giovani avanzati: mercoledì 17:30 – 19:00 e sabato 15:30 – 17:00</li></ul>
<b>Breve descrizione</b>	Contattare direttamente i responsabili per ulteriori informazioni.

### SQUASH TEAM LUGANO

<b>Contatti</b>	Informazioni presso ☎ 091/980.03.01 – 079/413.78.48 ✉ CP 126, 6907 Lugano 💻 <a href="http://www.squashlugano.ch">www.squashlugano.ch</a> ✉ <a href="mailto:squashlugano@ticino.com">squashlugano@ticino.com</a>
<b>Breve descrizione</b>	Lo Squash Team Lugano offre corsi a partire dai 12 anni. Per i più piccoli esiste la possibilità di seguire una lezione “speciale” in piccoli gruppi con l’aiuto di genitori o insegnanti.
<b>Luogo</b>	Madex Center Squash, Grancia Centro Panoramica, Cadro
<b>Corsi e orari</b>	Contattare direttamente i responsabili per ulteriori informazioni.
<b>Costi</b>	Tassa annuale: 50 CHF/anno, Corso per principianti: 100 CHF

### SOCIETÀ GINNASTICA LUGANO

<b>Contatti</b>	Informazioni presso la segreteria della Società Ginnastica Lugano ☎ 091/921.06.21 💻 <a href="http://www.sglugano.ch">www.sglugano.ch</a> ✉ <a href="mailto:info@sglugano.ch">info@sglugano.ch</a>
<b>Breve descrizione</b>	La società offre corsi di ginnastica artistica femminile e maschile, ginnastica attrezistica, ginnastica ritmica, ginnastica genitore e bambino, ginnastica infantile e kid-gym
<b>Luogo</b>	Contattare direttamente i responsabili per conoscere le palestre in cui si svolge il corso di interesse.
<b>Corsi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ginnastica artistica femminile: a partire dai 5 anni</li> <li>▪ Ginnastica artistica maschile: a partire dai 6 anni</li> <li>▪ Ginnastica attrezistica: a partire dai 6 anni</li> <li>▪ Ginnastica ritmica: a partire dai 6-7 anni</li> <li>▪ Ginnastica genitore e bambino: per bambini fra i 2 e i 4 anni</li> <li>▪ Ginnastica infantile: per bambini dai 4 ai 6 anni</li> <li>▪ Kid-Gym: per bambini dai 5 ai 6 anni</li> <li>▪ Indica</li> </ul>
<b>Costi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ginnastica genitore e bambino, ginnastica infantile, kid-gym, pre-ritmica: 100 CHF/anno</li> <li>▪ Attrezistica maschile e femminile: 150 CHF/anno</li> <li>▪ Artistica maschile e femminile: 200 CHF/anno</li> </ul>

### SOCIETÀ GINNASTICA BREGANZONA

<b>Contatti</b>	Informazioni presso la responsabile Manuela Molinari ☎ 091/966.27.09 ✉ Via Leoni 5, 6932 Breganzona ✉ <a href="mailto:franco.molinari@sunrise.ch">franco.molinari@sunrise.ch</a>
<b>Breve descrizione</b>	La Società Ginnastica Breganzona propone diversi corsi rivolti ai giovani: ginnastica genitore e bambino; ginnastica infantile; ginnastica pre-ritmica; ginnastica ritmica; ginnastica polisportiva e indica.
<b>Luogo</b>	Palestra scuole elementari, 6932 Breganzona
<b>Corsi e orari</b>	Per dettagli contattare direttamente la società.
<b>Costi</b>	110 CHF/anno

## RIO ABIERTO

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

## TWIRLING CLUB “LE SERENELLE”

<b>Contatti</b>	Informazioni presso Belinda Schrämml (monitrice) o Michèle Preianò (presidente) ☎ 079/681.28.91 (Belinda Schrämml) – 091/967.11.05 (Michèle Preianò) ✉ <a href="mailto:belinda.schraemml@ubs.com">belinda.schraemml@ubs.com</a>
<b>Breve descrizione</b>	Il Twirling è un'attività che può essere paragonata alla ginnastica ritmica, ma che utilizza solamente il bastone, roteandolo e combinandolo con passi di danza su musica moderna.
<b>Luogo</b>	Scuole Nuove, Viganello e Scuole Vecchie, Viganello
<b>Corsi e orari</b>	Contattare direttamente i responsabili per ulteriori informazioni.
<b>Costi</b>	Tassa annuale: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Principianti (1 allenamento a settimana): 130 CHF</li> <li>▪ Intermedi e avanzati (2 allenamenti a settimana): 150 CHF</li> </ul> Bastone: 55 CHF Scarpette speciali (non obbligatorie): fra i 60 CHF e i 70 CHF

### SAM BASKET MASSAGNO

<b>Contatti</b>	Informazioni presso la sede ☎ 091/967.45.71 ✉ CP 301, 6908 Massagno 💻 <a href="http://www.sambasketmassagno.com">www.sambasketmassagno.com</a> ✍ direttamente nel sito internet
<b>Breve descrizione</b>	Corsi di basket per i bambini dai 6 anni.
<b>Luogo</b>	Scuole elementari Nosedo, Scuole medie Besso
<b>Corsi e orari</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Squadra cuccioli (2 gruppi): mercoledì dalle 15.15 alle 16.15 e dalle 16.15 alle 17.15</li> <li>▪ Squadra Pulcini: martedì dalle 17.30 alle 18.45 , mercoledì dalle 17.30 alle 19.00 e venerdì dalle 17.15 alle 18.30</li> <li>▪ Propaganda 1: mercoledì dalle 18.45 alle 20.15 e venerdì dalle 18.00 alle 20.00</li> <li>▪ Propaganda 2: lunedì dalle 18.00 alle 19.30 e mercoledì dalle 17.15 alle 18.45</li> </ul>
<b>Costi</b>	Tassa annuale.





### RIVA BASKET

<b>Contatti</b>	Informazioni presso Markesch Francesco ☎ 091/648.27.26 ✉ CP 128, 6826 Riva San Vitale 💻 <a href="http://www.rivabasket.ch">www.rivabasket.ch</a> ✍ <a href="mailto:info@rivabasket.ch">info@rivabasket.ch</a>
<b>Breve descrizione</b>	Corsi di basket per i bambini dai 6 anni.
<b>Luogo</b>	Pala San Giorgio, Riva San Vitale
<b>Corsi e orari</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Squadra cuccioli (fino al 2002): mercoledì dalle 16.00 alle 17.00 e venerdì dalle 16.30 alle 17.30</li> <li>▪ Squadra Pulcini (2002-2001): mercoledì e venerdì dalle 17.30 alle 19.00</li> </ul>
<b>Costi</b>	Tassa annuale.




### LUGANO TIGERS

<b>Contatti</b>	Informazioni presso responsabile settore giovanile Wolfgang Stumm ☎ 076/420.68.00 ✉ Viale Cassarate 8, 6900 Lugano 💻 <a href="http://www.luganobasket.ch">www.luganobasket.ch</a> ✍ <a href="mailto:basketlugano@bluewin.ch">basketlugano@bluewin.ch</a>
<b>Breve descrizione</b>	Corsi di basket per i bambini dai 6 anni.
<b>Luogo</b>	Viale Cassarate 8, Lugano
<b>Corsi e orari</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Squadra cuccioli (fino al 2002): mercoledì dalle 17.15 alle 18.45</li> <li>▪ Squadra Pulcini (2002-2001): lunedì e giovedì dalle 17.15 alle 18.45</li> </ul>
<b>Costi</b>	Tassa annuale.





### PALLAVOLO LUGANO

<b>Contatti</b>	Informazioni presso il responsabile Tommaso Romeo  079/270.42.47  Via Nassa 3, 6900 Lugano  <a href="http://www.pallavololugano.ch">www.pallavololugano.ch</a>  <a href="mailto:tommaso@pallavololugano.ch">tommaso@pallavololugano.ch</a>
<b>Breve descrizione</b>	Contattare direttamente i responsabili per ulteriori informazioni.

### SOCIETÀ GINNASTICA LUGANO – SEZIONE PALLAVOLO

<b>Contatti</b>	Informazioni presso Alberto Franchini  079/640.07.38  <a href="http://www.sglugano.ch">www.sglugano.ch</a>  <a href="mailto:albavolley@ticino.com">albavolley@ticino.com</a>
<b>Breve descrizione</b>	La Sezione di pallavolo, che rientra nella Società Ginnastica Lugano offre corsi di pallavolo per bambini a partire dai 9 anni. Contattare direttamente i responsabili per ulteriori informazioni.
<b>Corsi e orari</b>	M13: lunedì e mercoledì dalle 18.00 alle 20.00 alla SE Besso

### VOLLEY LUGANO

<b>Contatti</b>	Informazioni presso il presidente Renzo Selber  091/930.60.70  Casa del portico, 6802 Rivera  <a href="http://www.volleylugano.com">www.volleylugano.com</a>  <a href="mailto:info@volleylugano.com">info@volleylugano.com</a>
<b>Breve descrizione</b>	Il Volley Lugano offre corsi di pallavolo per bambini a partire dai 5 anni.
<b>Luogo</b>	Lugano/Trevano
<b>Corsi e orari</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Il Pallavolone (per bambini dai 5 agli 8 anni): mercoledì dalle 17.30 alle 19.00</li> <li>▪ Corsi Under 14 e Under 12: contattare direttamente i responsabili per ulteriori informazioni</li> </ul>
<b>Costi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Pallavolone: 90 CHF/anno (compresa una maglietta)</li> <li>▪ Under 14 e Under 12: 160 CHF/anno + tessera Swissvolley di 15 CHF (compresi maglietta e pantaloncini)</li> </ul>

### CIRCOLO SCHERMA SAL LUGANO

<b>Contatti</b>	<p>Informazioni presso Gianluca Lodetti</p> <p>☎ 901/971.37.44</p> <p>✉ Via al Chioso 7, 6900 Lugano</p> <p>💻 <a href="http://www.schermalugano.ch">www.schermalugano.ch</a></p> <p>✉ direttamente nel sito internet</p>
<b>Breve descrizione</b>	Il circolo offre vari corsi di scherma per bambini a partire dai 5-6 anni di età.
<b>Luogo</b>	Sala di scherma, Via al Chioso 7, 6900 Lugano
<b>Corsi e orari</b>	A dipendenza delle esigenze degli iscritti. La palestra è aperta dal lunedì al venerdì dalle 16.00 alle 21.00, tranne il mercoledì in cui apre alle 14.00. La stagione schermistica si svolge dalla prima settimana di settembre all'ultima settimana di giugno.
<b>Costi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Tre lezioni di prova gratuite</li> <li>▪ Trimestre d'introduzione: 200 CHF</li> <li>▪ In seguito, ogni trimestre 300 CHF</li> </ul>

### LUGANO SCHERMA

<b>Contatti</b>	<p>Informazioni presso Carlo Bettin</p> <p>☎ 076/454.55.68</p> <p>✉ Istituto elvetico, Via Balestra 24, 6900 Lugano (Sede legale: Lugano scherma, c/o Studio legale Wicky, Via Soave 9, 6901 Lugano)</p> <p>💻 <a href="http://www.luganoscherma.com">www.luganoscherma.com</a></p> <p>✉ <a href="mailto:carlobettin@infinito.it">carlobettin@infinito.it</a></p>
<b>Breve descrizione</b>	<p>Lugano Scherma offre corsi di scherma per bambini a partire dai 6-7 anni di età.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Moschettieri dal 2005 al 2001</li> <li>▪ Cavalieri dal 1997 al 2000</li> </ul>
<b>Luogo</b>	Palestra scuole medie Istituto Elvetico a Lugano
<b>Corsi e orari</b>	Contattare direttamente i responsabili per ulteriori informazioni.
<b>Costi</b>	<p>Quota sociale attivo junior: dai 300 ai 600 CHF (a dipendenza dell'età)</p> <p>Tassa d'iscrizione alla Federazione Svizzera di Scherma: 150 CHF</p>




### CLUB PATTINAGGIO LUGANO

<b>Contatti</b>	<p>Informazioni presso la segreteria (lunedì-venerdì dalle 13.30 alle 17.30)</p> <p>☎ 091/942.11.66</p> <p>✉ c/o Pista della Resega, 6948 Porza/Lugano</p> <p>💻 <a href="http://www.cpl-lugano.ch">www.cpl-lugano.ch</a></p> <p>✉ direttamente sul sito web</p>
<b>Breve descrizione</b>	Il Club Pattinaggio Lugano offre corsi di pattinaggio per bambini a partire dall'asilo e corsi di pattinaggio artistico per chi ha già raggiunto dimestichezza con i pattini.
<b>Luogo</b>	Pista della Resega, Via Chiosso, 6948 Porza
<b>Corsi e orari</b>	<p>Programma pulcini (3-6 anni):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ tutti i martedì e giovedì dalle 16.00 alle 16.</li> </ul> <p>Programma amatori (a partire dai 6 anni):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ mercoledì dalle 17.00 alle 18.00 e/o sabato dalle 10.10 alle 11.10 e/o domenica dalle 8.30 alle 9.30</li> </ul> <p>Goldies (ragazze che non vogliono fare competizione dopo la stellina 4):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ In corso di decisione</li> </ul>






	<p>Sezione artistica (possibilità di accesso dopo aver raggiunto un certo livello):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>gli orari e i giorni differiscono a seconda del livello e degli obiettivi. Contattare direttamente i responsabili per chiarimenti o guardare sul sito internet.</li> </ul>
<b>Costi</b>	<p>Pulcini:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>possibilità di due lezioni di prova collettive gratuite. Poi, con una lezione settimanale 230 CHF/stagione; con due lezioni settimanali 330 CHF/stagione</li> </ul> <p>Amatori:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>possibilità di una lezione di prova collettiva gratuita. Poi, con una lezione settimanale 240 CHF/stagione; con due lezioni settimanali 420 CHF/stagione e con tre lezioni settimanali 500 CHF/stagione.</li> </ul> <p>Sezione artistica:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>quota stagionale completa: 460 CHF (quota stagionale ridotta: 100 CHF + 10 CHF/ora)</li> </ul>




### HOCKEY CLUB CERESIO

<b>Contatti</b>	<p>Informazioni presso</p> <p> 079 671 24 22</p> <p> <a href="http://www.hc-ceresio.ch">www.hc-ceresio.ch</a></p> <p> <a href="mailto:info@hc-ceresio.ch">info@hc-ceresio.ch</a></p>
<b>Breve descrizione</b>	<p>Hockey per bambini a partire dalla scuola hockey. Contattare direttamente i responsabili per ulteriori informazioni.</p>
<b>Costi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Scuola hockey: 100 CHF</li> <li>Allievi: 250 CHF</li> <li>Soci attivi e juniori: 300 CHF</li> </ul>




### HOCKEY CLUB LUGANO

<b>Contatti</b>	<p>Informazioni presso Rosanna Blumer (segretaria della sezione giovanile)</p> <p> 091/935.19.33</p> <p> <a href="http://www.hclugano-sezionegiovanile.ch/">http://www.hclugano-sezionegiovanile.ch/</a></p> <p> <a href="mailto:sezionegiovanile@hclugano.ch">sezionegiovanile@hclugano.ch</a></p>
<b>Breve descrizione</b>	<p>L'hockey club Lugano offre una formazione per bambini classe 2003 e più giovani. I bambini sono separati in varie squadre (15) secondo la loro età. Per informazioni allenamenti e costi contattare direttamente la segretaria della sezione giovanile.</p>





### HOCKEY CLUB LUGANO – SEZIONE FEMMINILE (LADIES TEAM)

<b>Contatti</b>	<p>Informazioni presso</p> <p> 091/960.54.54</p> <p> <a href="http://www.hclugano.ch/ladiesteam">www.hclugano.ch/ladiesteam</a></p> <p> <a href="mailto:vicky.mantegazza@hclugano.ch">vicky.mantegazza@hclugano.ch</a></p>
<b>Breve descrizione</b>	<p>Contattare direttamente i responsabili per ulteriori informazioni.</p>





### SCI CLUB MONTE BRÈ

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

### SCI CLUB PREGASSONA

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

### SCI & SNOWBOARD CLUB LUGANO

<b>Contatti</b>	Informazioni presso Danilo Crivelli  079/738.00.66 (info gite) – 076/207.10.03 (info corsi)  CP 4307, 6904 Lugano  <a href="http://www.sciclublugano.ch">www.sciclublugano.ch</a>  <a href="mailto:info@sciclublugano.ch">info@sciclublugano.ch</a>
<b>Breve descrizione</b>	Organizza attività sia d'inverno che d'estate. In inverno lo sci club organizza uscite giornaliere verso diverse destinazioni.
<b>Costi</b>	I costi delle uscite variano tra i 40 e i 55 CHF a seconda della destinazione.

### SWISS SNOWSPORTS SCHOOL LUGANO

<b>Contatti</b>	<p>Informazioni presso</p> <p>☎ 091/967.53.29</p> <p>✉ CP 430, 6932 Breganzona</p> <p>💻 <a href="http://www.snowsportslugano.ch">www.snowsportslugano.ch</a></p> <p>✉ <a href="mailto:info@snowsportslugano.ch">info@snowsportslugano.ch</a></p>
<b>Breve descrizione</b>	La Swiss Snowsports School offre corsi di sci per bambini a partire dai 4 anni. Esiste anche la possibilità di seguire corsi di snowboard e telemark.
<b>Luogo</b>	Il luogo varia a dipendenza delle uscite e dei corsi ai quali si decide di partecipare.
<b>Corsi e orari</b>	La Swiss Snowsports School Lugano offre corsi durante i sabati tra gennaio e febbraio a Splügen, un corso di carnevale a Splügen e Davos. La società propone anche delle lezioni private (contattare i responsabili o consultare il sito internet) e la possibilità di noleggio di sci per bambini e ragazzi.
<b>Costi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Un'uscita: circa 100 CHF</li> <li>▪ Lezioni private: 80 CHF/ora per gruppi di 1 a 3 persone e 75 CHF/ora per gruppi da 4 persone</li> <li>▪ Corsi settimanali: tra i 500 e 700 CHF</li> </ul>





### ARCIERI DELLA FORESTA LUGANO

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

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

<b>Contatti</b>	<p>Informazioni presso Consuelo Aragni Donati (segretaria e cassiera)</p> <p>☎ 079/294.50.66</p> <p>✉ CP 222, 6906 Lugano</p> <p>💻 <a href="http://www.atal-arco.ch/atal">www.atal-arco.ch/atal</a></p> <p>✉ <a href="mailto:info@atal-arco.ch">info@atal-arco.ch</a></p>
<b>Breve descrizione</b>	Corsi di tiro con l'arco per bambini a partire dagli 8 anni. Il corso comprende 4 lezioni di 2 ore organizzate durante il periodo scolastico. A fine corso si può decidere se continuare ad esercitarsi al tiro con l'arco iscrivendosi all'Associazione (cfr. quote sociali)
<b>Luogo</b>	Palestra Scuole comunali, Besso
<b>Corsi e orari</b>	Venerdì dalle 20.00 alle 22.00
<b>Costi</b>	<p><u>Corso di tiro con l'arco:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 4 lezioni: 120 CHF</li> </ul> <p><u>Quote sociali:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Junior (fino a 18 anni): 80 CHF/anno</li> <li>▪ Adulti (dai 18 anni): 160 CHF/anno</li> <li>▪ Famiglia (coniugi con figli fino a 18 anni): 280 CHF/anno</li> </ul>

### STAR DANCE STUDIO

<b>Contatti</b>	<p>Informazioni presso</p> <p> 079/205.61.17</p> <p> Via Lugano, 6982 Agno</p> <p> <a href="http://www.stardancestudio.ch">www.stardancestudio.ch</a></p> <p> <a href="mailto:info@stardancestudio.ch">info@stardancestudio.ch</a></p>
<b>Breve descrizione</b>	Scuola di danza per i bambini a partire dai 2 anni.
<b>Luogo</b>	WTC Blocco 2, Agno
<b>Corsi e orari</b>	<p>Introduzione alla danza (4-6 anni):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Lunedì alle 16.00 e giovedì alle 16.30</li> </ul> <p>Danza classica:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 6-8 anni: lunedì alle 17.00</li> <li>▪ 8-10 anni: lunedì alle 18.00 e giovedì alle 17.30</li> <li>▪ 10-12 anni: martedì alle 17.30</li> </ul> <p>Modern Jazz:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 6-8 anni: lunedì alle 16.30</li> <li>▪ 8-10 anni: mercoledì alle 14.00</li> <li>▪ 10-14 anni: mercoledì alle 17.00</li> </ul> <p>Musical:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 8-10 anni: lunedì alle 17.30</li> <li>▪ 10-12 anni: mercoledì alle 15.00</li> </ul> <p>Hip Hop:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 6-8 anni: martedì alle 16.30 e mercoledì alle 14.00</li> <li>▪ 8-10 anni: martedì alle 17.30, mercoledì alle 15.00 e alle 16.00</li> <li>▪ 10-12 anni: mercoledì alle 16.00 e giovedì alle 17.30</li> </ul> <p>Break Dance:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 8-14 anni: sabato alle 9.30 per i principianti e alle 10.30 per intermedi</li> </ul> <p>Acrobatica:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 8-16 anni: venerdì alle 17.30 per i principianti e alle 18.30 per intermedi</li> </ul> <p>Belly Dance:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 8-14 anni: mercoledì alle 13.00</li> </ul> <p>Balli caraibici:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 8-14 anni: mercoledì alle 18.00</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1 lezione a settimana: 80 CHF al mese</li> <li>▪ 2 lezioni a settimana: 130 CHF al mese</li> <li>▪ 3 lezioni a settimana: 200 CHF al mese</li> <li>▪ Certi corsi hanno inoltre dei supplementi.</li> </ul>

### PASO ADELANTE

<b>Contatti</b>	<p>Informazioni presso il segretariato</p> <p> 076/567.14.99</p> <p> Via Sonvico 8, 6952 Canobbio</p> <p> <a href="http://www.pasoadelante.ch">www.pasoadelante.ch</a></p> <p> <a href="mailto:pasoadelante@gmail.com">pasoadelante@gmail.com</a></p>
<b>Breve descrizione</b>	Scuola di danza per i bambini a partire dai 2 anni.
<b>Luogo</b>	Via Sonvico 8, in faccia alla Coop della Resega

<b>Corsi e orari</b>	<p>Baby dance (4-5 anni):</p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ giovedì dalle 16.15 alle 17.00</li></ul> <p>Pre-Balletto:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ 4-5 anni: martedì dalle 16.15 alle 17.00</li><li>▪ 5-6 anni: martedì dalle 17.00 alle 18.00</li></ul> <p>Danza classica</p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ 6-8 anni: mercoledì dalle 14.00 alle 15.00</li></ul> <p>Danza moderna:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ 6-8 anni: giovedì dalle 17.00 alle 18.00</li><li>▪ 8-10 anni: giovedì dalle 17.00 e 18.00</li></ul> <p>Danza classica:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ 8-10 anni: lunedì dalle 17.00 alle 18.00 e mercoledì dalle 15.00 alle 18.00</li></ul> <p>Musical:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ 8-12 anni: giovedì dalle 18.00 alle 19.00</li></ul> <p>Tip Tap:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ 8-11 anni: martedì dalle</li></ul> <p>Hip Hop:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ 4-5 anni: lunedì dalle 18.00 alle 19.00</li><li>▪ 5-6 anni: martedì dalle 17.00 alle 18.00</li></ul> <p>Acro Dance:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Da 8 anni: martedì dalle 18.00 alle 19.00</li></ul> <p>Break-Dance:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ 7-11 anni: venerdì dalle 17.00 alle 18.00 e dalle 18.00 alle 19.00</li><li>▪ 5-6 anni: martedì dalle 17.00 alle 18.00</li></ul> <p>M. Jackson Style:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ 8-11 anni: mercoledì dalle 16.00 alle 17.00 e dalle 17.00 alle 18.00</li></ul> <p>Altri corsi sono presenti sul sito internet.</p>
<b>Costi</b>	Per informazioni sui costi dei differenti corsi contattare la scuola.

## Percorsi vita

### **Canobbio** (→ *distanza da Porza: 1,7 km*)

- Nome della località, della foresta: Al Maglio
- Punto di partenza: Centro sportivo al Maglio
- Lunghezza: 1,9 km
- Dislivello: 100 m

### **Lamone** (→ *distanza da Porza: 2 km*)

- Nome della località, della foresta: tra Lamone e Cadempino
- Punto di partenza: dietro la scuola elementare
- Lunghezza: 2,0 km
- Dislivello: 80 m

### **Breganzona** (→ *distanza da Porza: 2,9 km*)

- Nome della località, della foresta: Pradello
- Punto di partenza: vicino al campo sportivo
- Lunghezza: 2,4 km
- Dislivello: 90 m

### **Bosco Luganese** (→ *distanza da Porza: 3,2 km*)

- Nome della località, della foresta: Pianazzo
- Punto di partenza: Pianazzo
- Lunghezza: 2,2 km
- Dislivello: 70 m

### **Lugano (Cornaredo)** (→ *distanza da Porza: 3,4 km*)

- Nome della località, della foresta: Al ronchetto
- Punto di partenza: nei pressi dello Stadio di Cornaredo
- Lunghezza: 1,6 km
- Dislivello: 60 m

### **Lugaggia-Tesserete** (→ *distanza da Porza: 4 km*)

- Nome della località, della foresta: Predel
- Punto di partenza: parcheggio sulla strada Lugaggia a Sureggio
- Lunghezza: 2,1 km
- Dislivello: 110 m

### **Paradiso** (→ *distanza da Porza: 4,4 km*)

- Nome della località, della foresta: San Salvatore
- Punto di partenza: Cuidino superiore
- Lunghezza: 1,6 km
- Dislivello: 80 m

### **Cassina d'Agno** (→ *distanza da Porza: 6,5 km*)

- Nome della località, della foresta: San Giorgio
- Punto di partenza: Laghetti
- Lunghezza: 2,2 km
- Dislivello: 100 m

**Bigogno di Agra** (→ *distanza da Porza: 6,6 km*)

- Nome della località, della foresta: Bigogno/Posmonte
- Punto di partenza: Bigogno
- Lunghezza: 3.6 km
- Dislivello: 120 m

**Melide** (→ *distanza da Porza: 8,1 km*)

- Nome della località, della foresta: Doyr-Miramonte
- Punto di partenza: Ex funivia Melide-Carona
- Lunghezza: 3.0 km
- Dislivello: 90 m

## Percorsi podistici

**Pista d'atletica – Breganzona**

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

**Pista d'atletica – Molino Nuovo**

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

**Pista d'atletica – Pregassona**

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

**Pista d'atletica e pedane – Savosa**

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

**Pista finlandese – Pregassona**

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

**Pista finlandese – Canobbio**

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

## Escursioni – Passeggiate

▪ **Il sentiero raccontato**

Un percorso che porta a scoprire storie e leggende locali in Capriasca. Partendo dal posteggio comunale di Origlio, seguire le indicazioni che portano a Tesserete e Ponte Capriasca, per poi tornare a Origlio. È un percorso facile, lungo 11 km e con un dislivello di 310 m, percorribile in circa 4 ore.

Per informazioni: Lugano turismo, [www.lugano-tourism.ch](http://www.lugano-tourism.ch)

▪ **Percorsi naturalistici della media Capriasca**

Percorso alla scoperta della natura della media Capriasca. Percorso facile di 11 km percorribili in circa 3 ore e mezza e con un dislivello di 185 m. Il percorso si divide in tre tragitti: dopo quasi 6 km attraverso i villaggi e le campagne, si affrontano 3 km all'interno del bosco ed infine 2 km con punti panoramici. Il percorso inizia a Tesserete.

Per informazioni: Lugano turismo, [www.lugano-tourism.ch](http://www.lugano-tourism.ch)

▪ **Sentiero naturalistico San Zeno**

Sentiero educativo immerso nella natura. Il percorso ha una durata di circa 1 ora e mezza per un dislivello di circa 240 m e lunghezza di 4.7 km. Il percorso inizia a Origlio e si snoda verso Lamone, San Zeno e Taverne.

Per informazioni: Lugano turismo, [www.lugano-tourism.ch](http://www.lugano-tourism.ch)

▪ **Sentiero naturalistico e archeologico di Gandria**

Percorso didattico a Gandria fra natura e storia. Percorso facile di circa 11 km e dislivello di 506 m.

Per informazioni: Lugano turismo, [www.lugano-tourism.ch](http://www.lugano-tourism.ch)

▪ **Il sentiero dei sensi**

Avvolti in un'atmosfera misteriosa creata da macigni isolati, massi erratici, chiaroscuri di una foresta molto articolata, questi antichi sentieri sono stati ripristinati nel più assoluto rispetto dell'ambiente e delle peculiarità del sito. Sono stati valorizzati con attenti interventi, realizzati attraverso un lavoro esclusivamente manuale. Sono state in seguito scelte una ventina di postazioni caratteristiche che consentono al visitatore di lasciarsi trasportare dai propri cinque sensi. Alcune di esse sono state valorizzate, mentre per altre è bastata una segnalazione poiché la natura aveva già provveduto all'essenziale.

Il circuito, affacciato sul lago Ceresio, si snoda attraverso un paesaggio molto variegato e splendido in ogni stagione. Grazie alla sua felice posizione, il "Sentiero dei sensi" è adatto a persone di ogni età sia per la particolare tranquillità che vi regna sia per la sua facile percorribilità. Lungo il tracciato si trovano una ventina di pannelli informativi.

Il sentiero si trova nel bosco sul lato di Vico-Morcote, è un sentiero di difficoltà media di una durata di 2 ore con un dislivello di 80 metri.

Tratto da: <http://www.luganoturismo.ch/it/149/il-sentiero-dei-sensi-.aspx?idActivity=662&idMod=546>

▪ **Sentiero dell'Olivo**

Sentiero fra Gandria e Castagnola lungo gli olivi, un percorso facile della lunghezza di 4 km, con un dislivello di 85 m e percorribile in circa 2 ore.

Per informazioni: Lugano turismo, [www.lugano-tourism.ch](http://www.lugano-tourism.ch)

▪ **Parco botanico 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 di 2 km che collega diversi punti panoramici
- Sentiero della fiaba con alcuni pannelli che illustrano la fiaba dell'azalea
- Sentiero relax di 1,5 km con i tratti pianeggianti del parco
- Sentiero artistico che segue 23 opere d'arte esposte lungo il percorso

Per la permanenza al parco prevedere una durata compresa fra 1 ora e mezza e 3 ore.

Per informazioni: Lugano turismo, [www.lugano-tourism.ch](http://www.lugano-tourism.ch)

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



## Piste ciclabili

### **Percorso Nord-Sud, Bellinzona – Agno**

Questo tratto di pista ciclabile si trova su una pista ciclabile nazionale (Percorso Nord-Sud).

Percorso ciclistico medio per la tecnica e per la forma fisica.

La lunghezza totale è di 37 chilometri con un dislivello di 320 metri.

Salendo sul Monte Ceneri, la vista estesa sui campi del Piano di Magadino e sul Lago Maggiore. Il Vedeggio, un fiume arginato nella valle operosa, segnata dall'aeroporto e dalla vicina Lugano.

Tratto da:

[http://veloland.myswitzerland.com/it/routen\\_etappen.cfm?id=316481&subcat=NationalRouteSegment&flags=route3&tour=etappe&region=012](http://veloland.myswitzerland.com/it/routen_etappen.cfm?id=316481&subcat=NationalRouteSegment&flags=route3&tour=etappe&region=012)

### **Percorso Nord-Sud, Agno – Chiasso**

Questo tratto di pista ciclabile si trova su una pista ciclabile nazionale (Percorso Nord-Sud).

Percorso ciclistico medio per la tecnica e facile per la forma fisica.

La lunghezza totale è di 36 chilometri con un dislivello di 240 metri.

Lo spettacolo da cartolina del lago di Lugano, una meta da sogno, quindi la fotografatissima Morcote. La punta meridionale del Ticino, il Mendrisiotto, un vivace calderone di stazioni di rifornimento, ditte commerciali, dogana, autostrada e ferrovia.

Tratto da:

[http://veloland.myswitzerland.com/it/routen\\_etappen.cfm?id=316482&subcat=NationalRouteSegment&flags=route3&tour=etappe&region=012](http://veloland.myswitzerland.com/it/routen_etappen.cfm?id=316482&subcat=NationalRouteSegment&flags=route3&tour=etappe&region=012)

### **La "Via del Lago" a Lugano**

Si tratta di un nuovo percorso ciclabile attraverso la città che viene condiviso con i pedoni, all'insegna della mobilità lenta e in favore dell'ecologia.




La "Via del Lago", estesa lungo un tracciato di 11 km, con un dislivello massimo di 140 m, da Pambio-Noranco a Davesco-Soragno, tocca diversi punti chiave come il Parco Ciani, Piazza Indipendenza, Piazza Riforma e Via Nassa fino al Comune di Paradiso.

Per la sicurezza dei pedoni i ciclisti si devono attenere alle regole fissate della Città di Lugano. Nelle zone centrali i ciclisti sono pregati di scendere dalle loro bici quando l'affluenza dei pedoni è elevata. Il Parco Ciani può essere attraversato unicamente all'interno del percorso segnalato e negli orari di apertura del parco.

Tratto da: <http://www.ticino.ch/it/commons/details/La-Via-del-Lago-a-Lugano/82816.html>

## Altre proposte

### PLAY PLANET

<b>Contatti</b>	 091/994.68.00  Via Maraini 15, 6963 Pregassona  <a href="http://www.playplanet.it">www.playplanet.it</a>
<b>Breve descrizione</b>	Centro ricreativo per bambini da 0 a 12 anni con strutture modulari di gomma (scivoli, tunnel, rampe, percorsi ad ostacoli, vasche di palline, ecc.). Da maggio, in caso di bel tempo, apertura del giardino con possibilità di fare il bagno in piscina.
<b>Luogo</b>	Via Maraini 15, 6963 Pregassona
<b>Orari</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Lunedì: 10.30-14.30</li><li>▪ Martedì-giovedì: 10.30-20.30</li><li>▪ Venerdì e sabato: 10.30-22.30</li><li>▪ Domenica: 10.30-20.30</li></ul>
<b>Costi</b>	Solo per bambini (per genitori gratuito): <ul style="list-style-type: none"><li>▪ 30 minuti: 5 CHF</li><li>▪ 1 ora: 7 CHF</li><li>▪ Illimitato (durante la settimana): 11 CHF</li><li>▪ Illimitato (durante il weekend): 13 CHF</li></ul>