



POSSIBILITÀ DI MOVIMENTO A S.ANTONINO E DINTORNI PER BAMBINI

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

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

Capo progetto: Antonella Branchi

Collaboratrici: Alessia Antonietti, Rubina Bianchetti

Coordinatrice Servizio di medicina scolastica: Alessandra Galfetti

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

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

💻 www.ti.ch/movimentoegusto

✉ dss-movimentoegusto@ti.ch

Prefazione

Questo documento contiene indicazioni su alcune possibilità per fare del movimento a S. Antonino 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 S. Antonino.

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 S. Antonino, in modo da migliorare e completare il documento per le prossime edizioni.

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



Vi auguriamo piacevoli momenti all'insegna del movimento!

A. Branchi

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





A. Galfetti

Coordinatrice
Servizio di medicina
scolastica




INDICE

MEGLIO A PIEDI _____	4
GIOVENTÙ E SPORT _____	4
INFRASTRUTTURE SPORTIVE _____	5
PARCO GIOCHI NOSETTO - SANT'ANTONINO _____	5
PARCO GIOCHI CENTRO COMMERCIALE - SANT'ANTONINO _____	5
PARCO GIOCHI SCUOLE - SANT'ANTONINO _____	5
CAMPO SPORTIVO COMUNALE - SANT'ANTONINO _____	5
PALESTRA COMUNALE –SANT'ANTONINO _____	5
CAMPO SPORTIVO COMUNALE DI CADENAZZO _____	6
CAMPO DA TENNIS AL PIANO - CONTONE _____	6
BAGNO CAMPING ISOLA - GUDO _____	6
CAMPO DA CALCIO DI GUDO _____	6
PALESTRA COMUNALE DI GUDO _____	7
PARCO GIOCHI DI GUDO _____	7
CENTRO TENNIS ORION - SEMENTINA _____	7
TENNIS CLUB GIUBIASCO _____	8
BELLINZONA TENNIS CLUB _____	8
PISCINA DI BELLINZONA _____	9
CENTRO SPORTIVO DI BELLINZONA _____	9
CENTRO SPORTIVO DI TENERO _____	10
SOCIETÀ, ASSOCIAZIONI, CLUB _____	11
CLUB DIFESA PERSONALE – SANT'ANTONINO _____	11
SCI & SNOWBOARD SANT'ANTONINO _____	11
TEAM CAMOGHÈ CALCIO – RAGGRAUPPAMENTO ALLIEVI SANT'ANTONINO E CAMORINO _____	11
SOCIETÀ FEDERALE DI GINNASTICA - MONTE CARASSO _____	12
JU-JITSU CLUB GIUBIASCO _____	12
SCUDERIA AL PIANO - GIUBIASCO _____	13
TENNIS CLUB GIUBIASCO _____	13
VIS NOVA SOCIETÀ ATLETICA - CONTONE _____	14
ATHLETIK CLUB 90 - SEMENTINA _____	14
CLUB DI PATTINAGGIO BELLINZONA _____	15
G & B VOLLEY _____	15
JUDO BUDO CLUB BELLINZONA _____	15
JUDO SCHUNG DO KWAN BELLINZONA _____	16
KARATE CLUB BELLINZONA _____	16
PALLACANESTRO BELLINZONA _____	16
SCI CLUB DAL UMBRELA _____	17
SCI E SNOWBOARD CLUB BELLINZONA _____	17
SOCIETÀ ATLETICA BELLINZONA _____	17
GAB – GRUPPO ATLETICO BELLINZONA _____	18
SOCIETÀ NUOTO BELLINZONA _____	18
SPORT TWIRLING BATON CLUB BELLINZONA _____	18
TENNIS CLUB BELLINZONA _____	19
TICINO UNIHOCKEY - BELLINZONA _____	20
BELLINZONA HOCKEY - CDT _____	20
UTOE BELLINZONA _____	20
ORIENTISTI 92 – PIANO DI MAGADINO _____	21
SOCIETÀ GINNASTICA CONCORDIA - GIUBIASCO _____	21
VELO CLUB BELLINZONA _____	21
PERCORSI VITA _____	22
ESCURSIONI – PASSEGGIATE _____	22
PISTE CICLABILI _____	25





Per ottenere informazioni a livello generale sulle attività e le infrastrutture sportive presenti a S. Antonino

Cancelleria comunale	
	Telefono: 091/850.20.90 – Fax: 091/850.20.99
	6592 S. Antonino
	www.santonino.ch
	cancelleria@santonino.ch
Orario sportello: lunedì-venerdì 14.00-17.00	

MEGLIO A PIEDI




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

GIOVENTÙ E SPORT




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

Infrastrutture sportive




PARCO GIOCHI NOSETTO - SANT'ANTONINO

Contatti	Informazioni presso la cancelleria comunale del comune di Sant'Antonino  091/850.20.90  http://www.santonino.ch/  cancelleria@santonino.ch
Luogo	Via Monda, Sant'Antonino
Descrizione	Parco giochi per bambini.




PARCO GIOCHI CENTRO COMMERCIALE - SANT'ANTONINO

Contatti	Informazioni presso la cancelleria comunale del comune di Sant'Antonino  091/850.20.90  www.santantonino.ch  cancelleria@santonino.ch
Luogo	Presso i Centri commerciali di Sant'Antonino
Descrizione	Parco giochi per bambini.




PARCO GIOCHI SCUOLE - SANT'ANTONINO

Contatti	Informazioni presso la cancelleria comunale del comune di Sant'Antonino  091/850.20.90  http://www.santonino.ch/  cancelleria@santonino.ch
Luogo	Presso le scuole comunali
Descrizione	Parco giochi per bambini.




CAMPO SPORTIVO COMUNALE - SANT'ANTONINO

Contatti	Informazioni presso la cancelleria comunale del comune di Sant'Antonino  091/850.20.90  http://www.santonino.ch/  cancelleria@santonino.ch
Luogo	Sant'Antonino
Descrizione	Campo da calcio erboso all'esterno.


PALESTRA COMUNALE - SANT'ANTONINO

Contatti	Informazioni presso la cancelleria comunale del comune di Sant'Antonino  091/850.20.90  http://www.santonino.ch/  cancelleria@santonino.ch
Luogo	Sant'Antonino
Descrizione	Per ulteriori informazioni contattare l'ufficio tecnico comunale: 091/850.20.95



CAMPO SPORTIVO COMUNALE DI CADENAZZO

Contatti	Informazioni presso la cancelleria comunale del comune di Cadenazzo  091/858.11.77  http://www.cadenazzo.ch/  municipio@cadenazzo.ch
Luogo	Via San Gottardo, Cadenazzo
Descrizione	Campo da calcio erboso. Per ulteriori informazioni contattare la cancelleria comunale.




CAMPO DA TENNIS AL PIANO - CONTONE

Contatti	Informazioni presso il proprietario Mauro Selle  091/858.17.57
Luogo	Contone
Descrizione	Campi da tennis. Per prenotazioni campi chiamare direttamente il proprietario.




BAGNO CAMPING ISOLA - GUIDO

Contatti	Informazioni presso il Camping Isola  091/859.32.44  isola@ticino.com
Luogo	6515 Gudo
Breve descrizione	Il camping offre una piscina aperta al pubblico fra la prima settimana di maggio e fine settembre (il periodo può variare secondo le condizioni meteorologiche). La piscina è aperta tutti i giorni dalle 09.00 alle 20.00.
Costi	<ul style="list-style-type: none">▪ Bambini fino ai 2 anni: gratis▪ Bambini/ragazzi dai 2 ai 14 anni: 6 CHF▪ Adulti: 7 CHF▪ Abbonamenti:<ul style="list-style-type: none">○ 10 entrate (fino ai 14 anni 48 CHF, adulti 56 CHF)○ Abbonamenti stagionali (fino ai 14 anni 190 CHF, adulti 210 CHF)




CAMPO DA CALCIO DI GUIDO

Contatti	Informazioni presso la cancelleria comunale del comune di Gudo  091/850.50.40  www.gudo.ch  comune@gudo.ch
Luogo	6515 Gudo
Costi	È possibile usufruire del campo da calcio su richiesta (privati, associazioni, società ecc.), con formulario scaricabile dal sito Internet del comune di Gudo oppure contattando direttamente la cancelleria comunale. Il costo è di circa 500 CHF per ogni riservazione.



PALESTRA COMUNALE DI GUDO

Contatti	Informazioni presso la cancelleria comunale del comune di Gudo  091/850.50.40  www.gudo.ch  comune@gudo.ch
Luogo	Centro civico comunale, 6515 Gudo
Costi	È possibile usufruire della palestra su richiesta, con formulario scaricabile dal sito Internet del comune di Gudo oppure contattando direttamente la cancelleria comunale. Il costo è di 30 CHF/ora

PARCO GIOCHI DI GUDO

Contatti	Informazioni presso la cancelleria comunale del comune di Gudo  091/850.50.40  www.gudo.ch  comune@gudo.ch
Luogo	6515 Gudo
Breve descrizione	Parco giochi con un grande spazio verde dove i bambini e i ragazzi possono giocare liberamente.
Costi	Accesso libero

CENTRO TENNIS ORION - SEMENTINA

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

TENNIS CLUB GIUBIASCO

Contatti	<p>Informazioni presso il Tennis Club Giubiasco</p> <p>☎ 091/857.68.19</p> <p>✉ Strada dello stadio, 6512 Giubiasco</p> <p>💻 www.tcgiubiasco.ch</p> <p>✉ giorgiacarpi@yahoo.it (per info corsi e movimento juniori)</p>
Luogo	Centro sportivo di Giubiasco
Breve descrizione	3 campi di terra rossa aperti da aprile a ottobre.
Corsi e Costi	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Corso base kids tennis e mini tennis: mercoledì pomeriggio dal metà aprile a metà giugno per 100 CHF ▪ Corsi intensivi: mercoledì pomeriggio da metà aprile a metà giugno per 170 CHF ▪ Corsi intensivi: lu-ma-gio-ve da aprile a giugno per 170 CHF ▪ Corsi di lezioni semi-private: orari da concordare con la maestra per 175 CHF (Giorgia Carpi) <p>Tariffe per gli ospiti: campo a 24 CHF/ora</p>

BELLINZONA TENNIS CLUB

Contatti	<p>Informazioni presso il Tennis Club Bellinzona</p> <p>☎ 091/826.20.20 (Bar Tennis) o 091/826.20.22</p> <p>✉ CP 1279, 6500 Bellinzona</p> <p>💻 www.tcbellinzona.ch</p> <p>✉ tcbellinzona@hotmail.com</p>
Luogo	Via Brunari 2 a, 6500 Bellinzona
Breve descrizione	<p>Campi da tennis disponibili sia in estate (8 campi all'aperto) che in inverno (4 campi coperti dai palloni). Gli orari d'apertura sono dalle 8.15 alle 22.30.</p> <p>Il Bellinzona tennis club offre corsi per bambini in estate da aprile a ottobre e in inverno da novembre a marzo. Per iscrizioni e informazioni contattare il maestro Marco Bernasconi: 079/337.30.56</p>
Costi	<p><u>Estate (aprile – ottobre):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Abbonamento stagione estiva: <ul style="list-style-type: none"> ○ Juniori (< 18 anni) e studenti (< 25 anni): 130 CHF ○ Attivi: 330 CHF ○ Coniugi: 550 CHF ▪ Campo: 24 CHF/ora <p><u>Inverno (novembre – marzo):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 08.15 – 12.15 e 20.30 – 22.30: campo a 28 CHF/ora ▪ 12.15 – 17.30: campo a 30 CHF/ora ▪ 17.30 – 20.30: campo a 34 CHF/ora ▪ Possibilità di acquistare 11 ore di gioco al prezzo di 10. <p>Gli altri utenti devono pagare il campo al Bar Tennis prima di giocare.</p>

PISCINA di BELLINZONA

Contatti	Informazioni presso il Centro sportivo di Bellinzona ☎ 091/821.41.40 📧 http://csb.bellinzona.ch/ ✉ csb@bellinzona.ch			
Breve descrizione	Piscina coperta di 25 x 15 metri per nuotatori e piscina per non nuotatori di 10 x 17 metri. Da maggio a settembre il bagno pubblico esterno è aperto con quattro vasche a disposizione di tutti e per tutti i gusti: vasca olimpionica, vasca tuffi, per bambini e adulti, per giovani e famiglie.			
Luogo	Via Brunari, 6501 Bellinzona			
Orari	<p><u>Orari piscina coperta</u> Aperta da settembre a maggio Lunedì: 9.00 - 20.30 Martedì: 12.00 - 18.00 Mercoledì: 10.00 - 20.30 Giovedì: 10.00 - 19.00 Venerdì: 9.00 - 20.00 Sabato: 10.00 - 18.00 Domenica: 10.00 - 18.00</p> <p><u>Orari bagno pubblico</u> Bassa stagione (15 maggio-05 giugno e 24 agosto-15 settembre): dalle 10.00 alle 18.30 Media stagione (06-17 giugno): dalle 10.00 alle 19.30 Alta stagione (18 giugno-24 agosto): dalle 09.00 alle 19.30</p>			
Costi		Bambini fino a 6 anni	Ragazzi fino a 18 anni	Adulti
	Piscina coperta			
	Singola	2 CHF	6 CHF	10 CHF
	10 entrate	18 CHF	54 CHF	90 CHF
	20 entrate	35 CHF	105 CHF	175 CHF
	Stagionale	70 CHF	210 CHF	350 CHF
	Esterno			
	Singola	1 CHF	6 CHF	10 CHF
	10 entrate	non disp.	54 CHF	90 CHF
	20 entrate	non disp.	105 CHF	175 CHF
	Stagionale	25 CHF	150 CHF	240 CHF

CENTRO SPORTIVO DI BELLINZONA

Contatti	Informazioni presso il Centro sportivo di Bellinzona ☎ 091/821.41.40 ✉ Via Brunari, CP 1203, 6501 Bellinzona 📧 http://csb.bellinzona.ch/ ✉ csb@bellinzona.ch
Luogo	Via Brunari, 6501 Bellinzona
Breve descrizione	<p><u>Pista di pattinaggio all'aperto:</u> (Via Mirasole) aperta al pubblico da inizio novembre a fine febbraio (a dipendenza delle condizioni meteorologiche).</p> <p>Orari di apertura:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Mercoledì: 14.00 – 17.00 ○ Venerdì: 20.00 – 22.00 ○ Sabato e domenica: 10.00 – 12.00 e 14.00 – 17.00

	Pista di pattinaggio coperta: (Via Brunari) aperta al pubblico da novembre fino a fine febbraio solo nel caso in cui la pista di ghiaccio all'aperto non sia agibile (causa brutto tempo).			
Costi		Adulti	Ragazzi (fino ai 18 anni)	Bambini (fino ai 5 anni)
	Entrata singola	10 CHF	6 CHF	2 CHF Bagno pubblico: 1 CHF
	10 entrate	90 CHF	54 CHF	18 CHF
	20 entrate	175 CHF	105 CHF	35 CHF
	Stagionale pista	250 CHF	150 CHF	50 CHF

CENTRO SPORTIVO DI TENERO

Contatti	Informazioni presso il Centro sportivo di Tenero ☎ 091/735.61.11 ✉ Via Brere, 6598 Tenero 💻 www.cstenero.ch ✉ cstenero@baspo.admin.ch											
Luogo	Via Brere, 6598 Tenero											
Breve descrizione	<p>Il Centro Sportivo di Tenero offre a moltissime società, scuole, associazioni, ecc. l'opportunità di potersi allenare nelle sue infrastrutture. Inoltre, mette a disposizione del pubblico la possibilità di:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ effettuare jogging sull'anello della pista finlandese (1 km), sulla pista d'atletica o correndo attorno ai prati del Centro Sportivo (circa 2 km). Questa attività non esige nessuna riservazione. ▪ usufruire della piscina coperta in alcune fasce orarie da circa fine settembre fino a metà aprile. Orari: <table border="1" style="margin-left: 40px;"> <tr><td>lunedì</td><td>11.00 – 13.30</td></tr> <tr><td>martedì</td><td>10.00 – 13.30</td></tr> <tr><td>mercoledì</td><td>11.00 – 13.30</td></tr> <tr><td>giovedì</td><td>10.00 – 13.30</td></tr> <tr><td>venerdì</td><td>11.00 – 13.30</td></tr> </table>		lunedì	11.00 – 13.30	martedì	10.00 – 13.30	mercoledì	11.00 – 13.30	giovedì	10.00 – 13.30	venerdì	11.00 – 13.30
lunedì	11.00 – 13.30											
martedì	10.00 – 13.30											
mercoledì	11.00 – 13.30											
giovedì	10.00 – 13.30											
venerdì	11.00 – 13.30											
Costi	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Jogging: gratuito ▪ Piscina coperta: <ul style="list-style-type: none"> ○ Entrate singole: giovani (<16 anni) 5 CHF; adulti 9 CHF ○ Biglietto 10 entrate: giovani 40 CHF; adulti 80 CHF ○ Abbonamento stagionale: giovani 100 CHF; adulti 200 CHF 											

Società, associazioni, club

CLUB DIFESA PERSONALE – SANT'ANTONINO

Contatti	Informazioni presso Franco Waser ☎ 091/858.33.75 o 077 444 47 91 ✉ c/o Franco Waser, Via Nasetto 4A, 6592 Sant'Antonino 💻 www.dpsantonino.ch ✉ cdp-s.antonino@gmx.ch
Luogo	Via della Scuole, 6592 Sant'Antonino
Breve descrizione	Il Club Difesa Personale è un'organizzazione sportiva che intende promuovere lo sport per tutti. Gli allenamenti mirano a migliorare la condizione fisica, insegnare il rispetto e la difesa personale. <ul style="list-style-type: none"> ▪ Kickboxing a partire dai 14 anni ▪ Judo ragazzi a partire da 6 fino a 14 anni ▪ Ju-Jitsu adulti a partire da 14 anni ▪ Ju-Jitsu ragazzi/e a partire dai 10 anni fino a 14 anni
Corsi e orari	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ju-Jitsu ragazzi/e: Lunedì, 18.15-19.15 ▪ Ju-Jitsu: Lunedì, 20.00-22.00 ▪ Judo ragazzi/e: Martedì, 18.30-19.30 ▪ Kick Boxing: Martedì, 20.00-21.30 ▪ Judo ragazzi: Mercoledì, 18.00-19.30 ▪ Ju-Jitsu: Mercoledì, 20.00-22.00 ▪ Kick Boxing: Giovedì, 20.00-21.30
Costi	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Adulti (dai 19 anni): 350.00 CHF ▪ Ragazzi/e da 15 a 18 anni: 280.00 CHF ▪ Ragazzi/e fino a 14 anni: 200.00 CHF




SCI & SNOWBOARD SANT'ANTONINO

Contatti	Informazioni presso Roberto Turgati ☎ 079/455.95.25 ✉ CP 413, 6592 Sant'Antonino 💻 www.scisantantonino.ch ✉ info@scisantantonino.ch
Luogo	Sant'Antonino
Breve descrizione	Corsi di sci e snowboard per ragazzi dalle scuole elementari. Lo sci club organizza diverse uscite durante i week-end.





TEAM CAMOGHÈ CALCIO – RAGGRAUPPAMENTO ALLIEVI SANT'ANTONINO E CAMORINO

Contatti	Informazioni presso ☎ 079/288.75.14 (presidente, Mossi Silvano) ☎ 079/474.34.31 (segretario, Biamino Luigi) ✉ CP 135, 6528 Camorino 💻 www.teamcamoghe.ch
Luogo	Campo Camorino o Sant'Antonino a dipendenza delle squadre
Breve descrizione	Raggruppamento allievi di Camorino e Sant'Antonino dalla scuola calcio agli A.
Costi	Tassa annua.

SOCIETÀ FEDERALE DI GINNASTICA - MONTE CARASSO

Contatti	Informazioni presso Geo Weit o Curzio Wolfensberger  079 277 79 34 (Elisa)  www.sfgmontecarasso.ch  segretariato@sfgmontecarasso.ch
Breve descrizione	Società sportiva che offre a persone di tutte le età numerose attività sportive.
Luogo	Palestra comunale di Monte Carasso
Corsi e orari	La SFG di Monte Carasso offre i seguenti corsi: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Genitore-bambino: ginnastica per mamma o papà con i propri bambini/e nati tra il 2003 e il 2005. Martedì: 16.30 – 17.30 ▪ Ginnastica infantile: ginnastica e divertimento per i bambini/e nati nel 2002 e 2003. Giovedì: 17.00 – 18.00 ▪ Attrezzistica (test 1-2, principianti): mercoledì: 17.30 – 19.00 ▪ Gymnastique (“Alunne A”) per ragazze nate tra il 1994 e il 1997 (compresi) e “attive” per ragazze nate prima del 1995. Giovedì: 18.00 – 19.00 ▪ Mini Volley: pallavolo per bambini/e nati dal 1997 al 2001 (compresi). Martedì: 17.30 – 19.00 ▪ Camminata sportiva: per tutti con qualsiasi tempo. Ritrovo davanti alla chiesa di Monte Carasso. Mercoledì: 9.00 – 10.00 Iscrizioni: direttamente ai monitori presentandosi in palestra negli orari indicati.
Costi	60 CHF/anno per ogni attività (camminata sportiva 40 CHF/anno)

JU-JITSU CLUB GIUBIASCO

Contatti	Informazioni presso Mario Sgroi  091/826.13.60  Via ai Saleggi 33, 6500 Bellinzona  http://www.ju-jitsu-giubiasco.ch/  info@ju-jitsu-giubiasco.ch
Breve descrizione	Corsi di ju-jitsu per ragazzi a partire da 14 anni.
Corsi e orari	Martedì e giovedì dalle ore 19:30 alle 21:00

SCUDERIA AL PIANO - GIUBIASCO

Contatti	<p>Informazioni presso Vanessa Crotta</p> <p>☎ 091/857.15.12 – 079/687.57.34</p> <p>✉ Strada delle Gaggiolo 5, 6512 Giubiasco</p> <p>💻 www.teamcrotta.com</p> <p>✉ scuderiaalpiano@bluewin.ch</p>
Breve descrizione	La scuderia offre lezioni di equitazione per principianti e iniziati, così come corsi per l'ottenimento del brevetto di cavaliere.
Luogo	Strada delle Gaggiolo 5, 6512 Giubiasco
Corsi e orari	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Lezioni di equitazione per ragazzi dai 6 anni ▪ Dai 5-6 anni è possibile un primo approccio con il cavallo con mezz'ora di longe (piccoli esercizi di ginnastica e equilibrio sul cavallo) ▪ Vacanze in scuderia (luglio) per ragazzi dai 6 ai 14 anni con attività di equitazione e ricreative
Costi	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Lezione privata: 50 CHF/ora ▪ Lezione in gruppo (2-5 persone): 30 CHF/ora ▪ Longe: 25 CHF/mezz'ora

TENNIS CLUB GIUBIASCO

Contatti	<p>Informazioni presso</p> <p>☎ 079/331.22.80 (Carpi Giorgia, movimento juniori)</p> <p>💻 www.tcgiubiasco.ch</p> <p>✉ giorgiacarpi@yahoo.it</p>
Breve descrizione	Il Tennis Club Giubiasco offre dei corsi in piccoli gruppi per iniziare o perfezionare la pratica del tennis. I corsi sono destinati a bambini/e e ragazzi/e di età compresa tra i 6 e i 18 anni. A richiesta c'è la possibilità di iniziare dei corsi già dai 5 anni.
Luogo	<p>Strada dello stadio, 6512 Giubiasco (da aprile a settembre)</p> <p>Centro coperto Orion, Via al Ticino 38, 6514 Sementina (da ottobre a marzo)</p>
Corsi, orari e costi	<p>Corso base, kids tennis e mini tennis: Mercoledì pomeriggio da aprile a giugno: dalle 13.15 alle 19.15 (orario variabile) Costo: 8 lezioni di gruppo di 1 ora alla settimana: Fr. 100.-- (per i soci o figli dei soci prezzo speciale Frs. 80.--)</p> <p>Mercoledì pomeriggio - corso intensivo (max. 4 persone per gruppo) da aprile a giugno: dalle 13.15 alle 19.15 (orario variabile) Costo: per 8 lezioni di gruppo di 1 ora alla settimana: Fr 170.— (per i soci o figli dei soci prezzo speciale di Fr. 120.--)</p> <p>Lunedì martedì giovedì venerdì - corso intensivo (max 4 persone per gruppo) da aprile a giugno: dalle 16.30-17.30/17.30-18.30/18.30-19.30 Costo: 8 lezioni di gruppo di 1 ora alla settimana: Fr. 170.- (per i soci o figli dei soci prezzo speciale Frs. 120.--)</p> <p>Corsi di lezioni semi-private per ragazzi e adulti: le date e gli orari sono da concordare con la Maestra Giorgia Carpi-Pölgutter. Costo per 5 lezioni semi private Fr 175.— (per i soci prezzo di fr 150.--)</p> <p>Campus di Pasqua: 4 giorni con una ora di tennis al giorno per un costo: Fr. 80.--. Orari: 9.15, 10.15, 11.15 e 12.15. In caso di cattivo tempo questi orari possono subire delle modifiche, vedi rinvio del corso al pomeriggio. Si gioca sui campi a Giubiasco e Sementina a dipendenza dei turni.</p>

VIS NOVA SOCIETÀ ATLETICA - CONTONE

Contatti	Informazioni presso Pierluigi Paioni ☎ 091/858.18.65 ✉ 6594 Contone 💻 www.visnova.ch ✉ info@visnova.ch
Breve descrizione	La Vis Nova società atletica propone attività di "Sport per tutti" e attività agonistiche.
Luogo	Palestre comunali di Cugnasco – Gerra Piano, Contone e Tenero. La palestra varia a dipendenza dell'attività, cfr. "Corsi e orari"
Corsi e orari	<ul style="list-style-type: none"> ▪ "Sport per tutti": <ul style="list-style-type: none"> ○ Madre-bambino (3 - 5 anni): Lunedì 16.30 – 17.30 (Luogo: Palestra di Cugnasco – Gerra Piano) ○ Scolari (1° - 3° elementare): Giovedì 16.15 - 17.15 (Luogo: Palestra di Cugnasco – Gerra Piano) ○ Scolari (4° - 5° elementare): Mercoledì 17.00 – 18.30 (Luogo: Palestra di Contone) ▪ Gruppo Preatletica (nati nel 1996 – 1997): Mercoledì 17.00 – 18.30 e sabato 9.30 – 11.30 (Luogo: Palestre di Contone e Tenero)
Costi	Tasse sociali annuali: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Scolari fino ai 13 anni: 30 CHF ▪ Adulti: 50 CHF ▪ Gruppo atletico: 70 CHF (50 CHF fino a 15 anni)

ATHLETIK CLUB 90 - SEMENTINA

Contatti	Informazioni presso Centro Fitness Athletik Club 90 ☎ 091/857.65.57 ✉ Via Pobbia, 6514 Sementina 💻 www.athletikclub90.ch
Breve descrizione	Athletik Club 90, oltre a diversi corsi per adulti, offre un corso per bambini/e e ragazzi/e tra i 6 e i 16 anni di danza Hip Hop.
Luogo	Centro Fitness Athletik Club 90, Via Pobbia, 6514 Sementina
Corsi e orari	Hip Hop Kid's: mercoledì pomeriggio <ul style="list-style-type: none"> ▪ Principianti: 14.00 – 15.00 ▪ Medi: 15.00 – 16.00 ▪ Avanzati: 16.15 – 17.15
Costi	Corso Hip Hop Kid's: 350 CHF/anno

CLUB DI PATTINAGGIO BELLINZONA

Contatti	Informazioni presso il Club ☎ 091/826.16.65 💻 www.pattinaggiobellinzona.ch/ ✉ pattinaggio.cpb@gmail.com
Breve descrizione	Offerta di corsi durante tutta la stagione invernale (da ottobre a marzo) per bambini/e a partire dai 3 anni.
Luogo	Centro sportivo Bellinzona, Via Brunari, 6500 Bellinzona
Corsi e orari	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Corso pulcini (per bambini/e in età di asilo): <ul style="list-style-type: none"> ○ martedì e giovedì: 16.00 – 16.40 ▪ Corso bambini e teenagers (a partire dalla 1° elementare): <ul style="list-style-type: none"> ○ mercoledì e sabato: 13.20 – 14.00 per tutta la stagione
Costi	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Frequenza una volta alla settimana per tutta la stagione: 190 CHF ▪ Frequenza due volte alla settimana per tutta la stagione: 250 CHF

G & B VOLLEY

Contatti	Informazioni presso il presidente Orest Goricanec ☎ 079/444.07.01 💻 www.gbvolley.ch ✉ chico.luraschi@gbvolley.ch
Breve descrizione	Allenamenti di pallavolo (mini volley) per bambini/e a partire dagli 8 anni (eventualmente prima a dipendenza della capacità del bambino)
Luogo	Palestra Scuola d'Arti e Mestieri, Viale Franscini 25, 6500 Bellinzona
Corsi e orari	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mercoledì dalle 16.30 alle 17.45 ▪ Venerdì dalle 16.30 alle 17.45
Costi	200 CHF/anno

JUDO BUDO CLUB BELLINZONA

Contatti	Informazioni presso lo Judo Budo Club Bellinzona ☎ 091/825.67.86 ✉ Via Saleggi 33, 6500 Bellinzona 💻 http://www.jucbellinzona.ch/ ✉ info@jucbellinzona.ch
Breve descrizione	Allenamenti di judo.
Luogo	Via Saleggi 33 a Bellinzona
Corsi e orari	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ragazzi/e principianti: <ul style="list-style-type: none"> ○ Lunedì: 17.45 – 19.00 ▪ Ragazzi/e iniziati (cintura mezza gialla) <ul style="list-style-type: none"> ○ Martedì: 17.45 – 19.00 ○ Venerdì: 17.45 – 19.10 ▪ Ragazzi/e iniziati (cintura gialla e arancione) <ul style="list-style-type: none"> ○ Martedì: 17.00 – 18.00 ○ Venerdì: 17.45 – 19.10 ▪ Ragazzi/e cinture colorate (minimo arancione) <ul style="list-style-type: none"> ○ Martedì: 18.00 – 19.15 ○ Venerdì: 17.45 – 19.10
Costi	Tassa sociale: ▪ 180 CHF studenti e apprendisti, 300 CHF adulti

JUDO SCHUNG DO KWAN BELLINZONA

Contatti	Informazioni presso ☎ 091/825.50.13 ✉ Via San Gottardo 10, 6500 Bellinzona 💻 judo_sdk@ticino.com 🌐 http://www.atjb.ch/index.php?node=465&lng=1&rif=bde271e580
Breve descrizione	Allenamenti di judo.
Luogo	Via Varrone 12, 6500 Bellinzona
Corsi e orari	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mercoledì: 13.30 – 15.00 per i bambini ▪ Giovedì: 18.50 – 20.00 per ragazzi e adulti ▪ Martedì: 18.50 - 20.00 ragazzi competizione
Costi	Contattare direttamente i responsabili per ulteriori informazioni.




KARATE CLUB BELLINZONA

Contatti	Informazioni presso Giuseppe Vaghi ☎ 091/880.60.65 💻 www.karatebzona.ch ✉ karatebzona@ticino.com
Breve descrizione	Il Karate Club di Bellinzona offre corsi di karatè per bambini/e a partire dai 7 anni. Le iscrizioni ai corsi possono essere fatte direttamente in palestra.
Luogo	Palestra scuola CPC, Via Vallone 29, 6500 Bellinzona Palestra scuola elementari Semine, 6500 Bellinzona
Corsi e orari	I corsi per ragazzi si svolgono: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Lunedì: 18.30 – 20.00 (Luogo: Palestra scuola CPC) ▪ Mercoledì: 19.00 – 21.30 (Luogo: Palestra scuola elementari Semine)
Costi	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Fino a 14 anni: 160 CHF/anno ▪ Junior (studenti): 210 CHF/anno ▪ Adulti: 440 CHF/anno



PALLACANESTRO BELLINZONA

Contatti	Informazioni presso Vincenzo Lacalamita ☎ 076/683.05.49 💻 www.bellinonabasket.ch ✉ vincenzo.lacalamita@raiffeisen.ch
Breve descrizione	Società che propone quotidianamente allenamenti di pallacanestro per le varie categorie (per bambini/e a partire dal settimo anno di età).
Luogo	Palasport, Via Bramantino, 6500 Bellinzona
Corsi e orari	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Cuccioli U8: <ul style="list-style-type: none"> ○ Mercoledì: 16.00 – 17.30 ○ Venerdì: 17.00 – 18.00 ○ Partite: il sabato ▪ Pulcini U10: <ul style="list-style-type: none"> ○ Martedì: 17.00 – 18.30 ○ Giovedì: 16.00 – 17.30 ○ Partite: il sabato
Costi	Tassa sociale annuale <ul style="list-style-type: none"> ▪ Cuccioli: circa 100 CHF (compresa una borsa, una maglietta e ev. altri gadget) ▪ Pulcini: circa 120 CHF (compresa una borsa, una maglietta e ev. altri gadget)






SCI CLUB DAL UMBRELA

Contatti	Informazioni presso Nicola Valerio  076 563 41 42  www.scdtu.ch  infoscdtu@gmail.com
Breve descrizione	Lo Sci Club dal Umbrella è una società sportiva che vuole promuovere la conoscenza della pratica dello sci, snowboard e altre pratiche sportive.
Corsi e orari	Organizzazione annuale di una settimana di sci per ragazzi dai 6 ai 16 anni durante le vacanze di Carnevale. Le iscrizioni possono essere effettuate on-line al sito dello Sci Club: www.scdtu.ch
Costi	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Tassa annuale: 20 CHF ▪ Corso carnevale: 195 CHF

SCI E SNOWBOARD CLUB BELLINZONA




Contatti	Informazioni presso  http://www.sscbellinzona.ch/  info@sscbellinzona.ch
Breve descrizione	Lo Sci e Snowboard Club Bellinzona è una società che offre attività di sci alpino e di snowboard per tutti quelli che desiderano avvicinarsi a queste discipline.
Luogo	Varia a dipendenza delle attività
Corsi e orari	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Corsi e uscite durante il periodo invernale ▪ Per ragazzi dagli 8 ai 16 anni: settimana sulla neve durante le vacanze di Natale.
Costi	Tassa sociale: <ul style="list-style-type: none"> ▪ fino a 14 anni: 20 CHF ▪ dai 15 ai 18 anni: 30 CHF ▪ adulti (da 19 anni): 40 CHF Settimana di Natale: 386 CHF Le singole uscite vengono pagate separatamente.

SOCIETÀ ATLETICA BELLINZONA




Contatti	Informazioni presso  078/618.66.23 (presidente Samuele Comandini)  091/814.27.28 (commissario tecnico Fedele Borradori)  Società Atletica Bellinzona, CP 2595, 6501 Bellinzona  www.sab-bellinzona.ch  infosab@sab-bellinzona.ch
Breve descrizione	La Società Atletica Bellinzona propone allenamenti di atletica per bambini nati nel 2000 e dopo.
Luogo	Varia a dipendenza dell'attività e della stagione (cfr. "Corsi e orari").
Corsi e orari	Stagione invernale: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Gruppo C (nati dal 2003): mercoledì 18.15 – 19.45 alla palestra delle Scuole Sud (Bellinzona) ▪ Gruppo B (nati dal 1997 al 2001): <ul style="list-style-type: none"> ○ mercoledì 18.30 – 20.00 alla palestra Arti Mestieri (Bellinzona) ○ venerdì: 18.00 – 19.30 alla palestra Arti e Mestieri (Bellinzona) ▪ Gruppo A (nati nel 1998 e prima):

	<ul style="list-style-type: none"> ○ martedì 18.15 – 19.45 alla palestra delle Scuole Sud (Bellinzona) ○ venerdì 19.30 – 21.00 alla palestra Arti e Mestieri (Bellinzona)
Costi	Contattare direttamente i responsabili per ulteriori informazioni.



GAB – GRUPPO ATLETICO BELLINZONA

Contatti	<p>Informazioni presso</p> <p> 079/692.92.11 (Bianchini Daniele)</p> <p> www.gab-bellinzona.ch</p> <p> info@gab-bellinzona.ch</p>
Breve descrizione	Corsi d'atletica per i bambini a partire dai 5 anni.
Luogo	Scuola media Bellinzona, Palestra liceo e Palestra SFG
Corsi e orari	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Martedì: dalle 18.00 alle 19.15 nella palestra liceo, via F. Chiesa ▪ Giovedì: dalle 17.15 alle 18.30 nella palestra SFG, via G. Motta
Costi	Contattare direttamente i responsabili per ulteriori informazioni.

SOCIETÀ NUOTO BELLINZONA

Contatti	<p>Informazioni presso la società Turrita Nuoto</p> <p> 091/825.80.17</p> <p> http://www.turritanuoto.ch/</p> <p> info@turritanuoto.ch</p>
Breve descrizione	Corsi di nuoto per i bambini a partire dai 8 anni.
Luogo	Centro Sportivo Tenero, Biasca, Giubiasco e Castione
Corsi e orari	Per orari degli allenamenti dei differenti gruppi e luogo consultare il sito internet.
Costi	Contattare direttamente i responsabili per ulteriori informazioni.

SPORT TWIRLING BATON CLUB BELLINZONA





Contatti	<p>Informazioni presso Alessia Baroni</p> <p> 079/240.14.04</p> <p> Via Convento 12a, 6500 Bellinzona</p> <p> http://www.twirlingbellinzona.ch/</p> <p> info@twirlingbellinzona.ch</p>
Breve descrizione	Lo Sport Twirling Baton Club Bellinzona offre una pratica sportiva il cui attrezzo principale è il bastone. Il twirling non è altro che ginnastica ritmica, con l'utilizzo del bastone. Questo sport è adatto a bambini/e dai 5 anni in su.
Luogo	<p>Palestra Scuole Semine, via Maestri Comacini 2, 6500 Bellinzona</p> <p>Palestra Scuola d'Arti e Mestieri, Viale Franscini 25, 6500 Bellinzona</p> <p>Palestra scuole Sud, Via Lugano, 6500 Bellinzona</p> <p>Palestra Liceo, Via F. Chiesa 2, 6500 Bellinzona</p>
Corsi e orari	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Scuola twirling (dai 5 ai 7 anni): <ul style="list-style-type: none"> ○ Giovedì 17.30 – 19.00 ▪ Cadette (dai 7 agli 10 anni): <ul style="list-style-type: none"> ○ Martedì 17.30 - 19.30 ○ Giovedì 17.30 - 19.30 ▪ Dance Twirl piccolo (dai 10 agli 13 anni): <ul style="list-style-type: none"> ○ Martedì 17.30 - 19.30 ○ Giovedì 17.30 - 19.30 ▪ Dance Twirl junior (dai 14 agli 16 anni): <ul style="list-style-type: none"> ○ Martedì 18.45 – 21.00

	<ul style="list-style-type: none"> ○ Giovedì 18.45 – 21.00
Costi	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Corso bambini 5 - 7 anni (una volta a settimana): 100 CHF/anno ▪ Corso bambini 7 - 11 anni (due volte a settimana): 150 CHF/anno ▪ Corso ragazzi 12 - 16 anni (due volte a settimana): 200 CHF/anno





TENNIS CLUB BELLINZONA

Contatti	<p>Informazioni presso</p> <ul style="list-style-type: none"> ☎ 091 826 20 22 (ufficio) 💻 www.tcbellinzona.ch ✉ tcbellinzona@hotmail.com
Breve descrizione	Corsi di tennis in estate e in inverno per ragazzi dai 6 ai 16 anni. I corsi si svolgono in gruppi da 5 a 6 ragazzi e durano 50 minuti.
Luogo	Via Brunari 2 a, 6500 Bellinzona
Corsi e orari	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Corsi in estate il mercoledì pomeriggio: da aprile a giugno e poi il mese di settembre ▪ Corsi in inverno il mercoledì pomeriggio: da ottobre a marzo ▪ Lezioni private o in piccoli gruppi <p>Iscrizioni possibili tramite i formulari sul sito Internet del Tennis Club Bellinzona</p>
Costi	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Corso di tennis: 150 CHF ▪ Lezioni private (55 minuti) <ul style="list-style-type: none"> ○ Adulti: 77 CHF (65 CHF per i soci del Tennis Club Bellinzona) ○ Juniori (< 18 anni): 60 CHF ▪ Lezioni in gruppo di 2, 3 o 4 persone <ul style="list-style-type: none"> ○ Tutti: 87 CHF (75 CHF per i soci del Tennis Club Bellinzona) ▪ Tessera soci stagione estiva (aprile – ottobre): <ul style="list-style-type: none"> ○ Juniori (< 18 anni) e studenti (< 25 anni): 130 CHF ○ Attivi: 330 CHF ○ Coniugi: 550 CHF <p>Per informazioni sulle quote sociali invernali contattare direttamente i responsabili</p>





TICINO UNIHOCKEY - BELLINZONA

Contatti	<p>Informazioni presso:</p> <p> 076/418.13.91 (Sartori Nicolò responsabile organizzazione):</p> <p> Ticino unihockey, CP 2751, 6501 Bellinzona</p> <p> www.ticinounihockey.ch</p> <p> info@ticinounihockey.ch</p>
Breve descrizione	Ticino unihockey propone degli allenamenti di unihockey per bambini/e a partire circa dai 6 anni.
Luogo	<p>Palestra delle Scuole Medie 1, Via Lavizzari 3, 6500 Bellinzona</p> <p>Palestra Scuola d'Arti e Mestieri, Viale Franscini 25, 6500 Bellinzona</p>
Corsi e orari	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Juniori E (classi di età 2003 - 2005) <ul style="list-style-type: none"> ○ Martedì: 18.00 – 19.15 presso la palestra delle scuole Medie 1 ○ Giovedì: 17.45 – 19.00 presso la palestra Scuola d'Arti e Mestieri ▪ Juniori D (classi di età 2000 -2003) <ul style="list-style-type: none"> ○ Martedì: 18.00 – 19.15 presso la palestra delle scuole Medie 1 ○ Giovedì: 17.45 – 19.00 presso la palestra Scuola d'Arti e Mestieri
Costi	Tassa sociale: 130 CHF/anno

BELLINZONA HOCKEY - CDT

Contatti	<p>Informazioni presso</p> <p> 091/826.27.87 (fax)</p> <p> Via Semine 2, 6501 Bellinzona</p> <p> http://www.gdtbellinzona.ch/</p> <p> info@gdtbellinzona.ch</p>
Breve descrizione	Il CDT Bellinzona offre corsi di hockey per i bambini a partire dai 4 anni grazie alla scuola hockey.
Luogo	Centro sportivo di Bellinzona
Corsi e orari	<p>Scuola hockey: mercoledì dalle 18.00 alle 19.00.</p> <p>Per le altre squadre il programma completo è presente sul sito internet.</p>
Costi	Tassa sociale: 100 CHF/anno

UTOE BELLINZONA

Contatti	<p>Informazioni presso la sede</p> <p> 091/825.19.47 (presenza venerdì sera dopo le 20.30)</p> <p> Casella Postale 2693, 6500 Bellinzona</p> <p> http://www.utoe.ch/</p> <p> info@utoe.ch</p>
Breve descrizione	<p>Bambini dagli 8 ai 12 anni, volete vivere una meravigliosa avventura? Allora venite con noi alla "4 giorni Mini" dell'UTOE Bellinzona. Trascorrere 4 giorni in montagna, a contatto con la natura e le bellezze che il paesaggio offre. Passeggiare, scalare, arrampicare e giocare in compagnia di "vecchi" e nuovi amici, accompagnati da esperti monitori e da una simpatica animatrice.</p> <p>Responsabile: Rita Lanini 079/663.55.10 ritalanini@bluewin.ch</p>

ORIENTISTI 92 – PIANO DI MAGADINO

Contatti	Informazioni presso Caia Maddalena ☎ 091/930.62.66 💻 http://www.o-92.ch/ ✉ caiamadda@bluewin.ch
Breve descrizione	Corsa d'orientamento sul piano di Magadino per i bambini a partire dagli 8 anni. Corsi su come imparare a leggere le cartine, giochi e tanta corsa.
Luogo	Ritrovo alla Scuola di media di Cadenazzo e trasporto con il furgone
Corsi e orari	Tutti i mercoledì dalle 18.00 alle 19.30.
Costi	Quote sociali (+ taxa d'ammissione per il primo anno: 5 CHF) <ul style="list-style-type: none"> ▪ 10 – 25 anni: 15 CHF ▪ Dai 25 anni: 20 CHF

SOCIETÀ GINNASTICA CONCORDIA - GIUBIASCO

Contatti	Informazioni presso ☎ 079/819.86.06 ✉ CP 1202, 6512 Giubiasco 💻 www.sgconcordia.ch ✉ info@sgconcordia.ch
Luogo	Palestra scuole medie o Viale stazione
Breve descrizione	Da oltre 60 anni la Società Ginnastica Concordia propone attività e movimento con entusiasmo e dinamismo. Le diverse discipline sono aperte a tutti, giovani e meno giovani, che desiderano svolgere una sana e genuina attività sportiva. Attività: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Aerobica ▪ Attrezzistica ▪ Fitness ▪ Danza ▪ Infantile ▪ Unihockey ▪ Walking Per informazioni sugli orari dei corsi guardare il sito internet o contattare direttamente la società.
Costi	Tassa annua: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Fino ai 20 anni: 35 CHF ▪ Dai 20 anni: 60 CHF

VELO CLUB BELLINZONA

Contatti	Informazioni presso ✉ CP 2804, 6501 Bellinzona 💻 http://www.vcbellinzona.ch ✉ info@vcbellinzona.ch
Luogo	Ritrovo alla scuola media 2 di Bellinzona
Breve descrizione	La scuola di ciclismo per bambini dai 6 ai 13 anni svolge le sue attività una o due volte alla settimana, principalmente su mountain-bike. Qui si insegnano le basi della tecnica in bicicletta, le regole per circolare in sicurezza, l'importanza del casco e della manutenzione del proprio mezzo, sempre sottoforma di gioco e divertimento. Il tutto é brillantemente gestito e coordinato dai nostri monitori muniti di brevetto Gioventù e Sport.
Costi	Tassa annua

Percorsi vita

Bellinzona (→ distanza da Sant'Antonino: 4,8 km)

- Nome della località, della foresta: golena sinistra del Ticino
- Punto di partenza: Ponte Torretta
- Lunghezza: 2,6 km
- Dislivello: 10 m

Tenero (→ distanza da Sant'Antonino: 8,9 km)

- Nome della località, della foresta: Brere
- Punto di partenza: Ponte dei pomodori
- Lunghezza: 1,6 km
- Dislivello: 20 m

Lugaggia-Tesserete (→ distanza da Sant'Antonino: 10,6 km)

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

Lumino (→ distanza da Sant'Antonino: 10,9 km)

- Nome della località, della foresta: Bassa
- Punto di partenza: Ponte di Bassa
- Lunghezza: 2,3 km
- Dislivello: 120 m

Escursioni – Passeggiate

▪ **Percorso podistico : Gudo - Gorduno – Gudo**

Sentiero pedestre lungo le sponde del fiume ticino, 22 km quasi interamente immersi nel verde, ottimo percorso per gli amanti del jogging.

Ulteriori informazioni su: www.gudo.ch

▪ **L'oltreticino e la Via delle vigne**

Da Carasso e Monte Carasso partono due funivie verso ampi maggesi dai quali si gode una spettacolare vista su tutta la zona (Capanna Albagno 1870 m.s.m.). Molto frequentato il sentiero che collega le due stazioni a monte. Interessante, a Monte Carasso, il Monastero delle Agostiniane di antica origine e trasformato oggi da Luigi Snozzi con ingegnose soluzioni architettoniche in moderno Centro scolastico e seminariale. Il torrente Sementina divide Monte Carasso da Sementina; sulle sue rive, e più in alto sui pendii boscosi che s'innalzano verso la lontana Cima dell'Uomo, si trovano i cosiddetti Fortini della fame: muraglie e torrioni costruiti dai ticinesi espulsi dagli austriaci dal Lombardo Veneto poiché favorevoli all'indipendenza italiana. Da Sementina (260 m.s. m.) una stradina stretta e asfaltata (cartello indicatore) s'innalza tra i vigneti fino ad un bivio, si lascia a destra la direzione S. Defendente per proseguire nel bosco fino a una nuova deviazione. Si prende ora a monte, immersi in finissimi vigneti. Dove termina la stradina un sentiero sale in breve a una carrozzabile che raggiunge Piancalardo (483 m.s.m.); qui abbandoniamo la nostra piccola strada per proseguire su una sterrata che attraverso i boschi, porta alla pittoresca spianata di Redonda (502 m.s.m.). Oltre alcune case assai tipiche sono un paio di villette moderne; di lì scendiamo a Gudo (cartello indicatore per Gudo) e seguiamo la traversata per la frazione di Progero. Ore 2. La zona invita alla scoperta della gastronomia locale nei suoi ristoranti e grotti. Più avanti in direzione del Lago Maggiore,

passando per Cugnasco (in frazione Sciarana antico torchio, rustica costruzione del 1775, recentemente riattato) si può raggiungere Tenero.

Tratto da: <http://www.bellinzoneaturismo.ch/it/sport-e-tempo-libero/escursioni/l'oltreticino-e-la-via-delle-vigne,-tra-sementina-e-gudo.aspx>

▪ **Castelli signorili e magnifici giardini sui pendii di Bellinzona**

Passeggiata facile con un dislivello di 111 metri e un tempo di percorrenza di 1 ora e 45 minuti.
Monte San Michele. La fragile pietra è stata sostituita con solido cemento armato. Nei secoli precedenti, l'imponente fortificazione rivestiva un ruolo di importanza strategica, mentre oggi si tratta di un centro culturale frequentemente visitato. Da Castelgrande si gode anche di un'ottima vista sulla zona circostante: circa 200 metri più in alto troneggia il castello di Sasso Corbaro, e sotto - circondato da vigneti - il castello Bellinzona, nota anche con il soprannome di «Turrita», oltre a essere la capitale cantonale, abbonda di torri, mura e castelli. Venendo dalla stazione, imboccare viale Stazione per giungere poco dopo nelle pittoresche piazzette e nei vicoli della città vecchia. In seguito bisogna decidere se intraprendere la salita San Michele a piedi (d'estate può essere molto caldo) o se ripiegare sull'ascensore nascosto nella parete rocciosa (partenza da piazza del Sole). Castelgrande, la più grande e la più vecchia delle tre fortezze restaurata tra il 1980 e il 1992 dal famoso architetto Aureilio Galfetti, si trova sul Montebello. Prendere la salita San Michele per scendere a piazza Collegiata. La prossima tappa è il castello di Sasso Corbaro, noto anche con il soprannome di castello di Cima. Prendere l'autobus numero 4 da piazza Stazione fino al capolinea Artore. In seguito, proseguire a monte per circa 15 minuti, dapprima lungo la stradina, in seguito sul sentiero del bosco che si trova a sinistra. Il castello di Sasso Corbaro è una meta escursionistica molto conosciuta. La fortezza militare si trova ad un'altezza di 462 m s. l. m. ed è stata edificata nel 1479 in soli sei mesi su ordine del duca di Milano. Giunti in cima, si gode di un magnifico panorama. Resta il castello Montebello, situato a metà altezza. Risalente al XIV secolo, ospita oggi il museo archeologico cantonale. Ritornare ad Artore a piedi. Continuando a scendere circondati da numerosi vigneti si giunge al castello dotato di due ponti levatoi. Prima di intraprendere la discesa lungo la scalinata che costeggia le vecchie mura della città e che vi riconduce verso la Collegiata, forse a qualcuno avrà voglia di fare un pic-nic tra le mura e le torri medievali.

Tratto da: <http://www.bellinzoneaturismo.ch/it/sport-e-tempo-libero/escursioni/castelli-signorili-e-magnifici-giardini,-bellinzona.aspx>

▪ **Itinerario di Giubiasco-Camorino**

Itinerario facile con un dislivello di 240 metri e un tempo di percorrenza di 3 ore e mezzo.
Dalla chiesa ci si dirige, lungo il parco comunale, in direzione della montagna, dove si trovano le indicazioni escursionistiche per il "Sentiero della Morobbia. Attraversato il Ponte Vecchio sulla Morobbia, che unisce Giubiasco a Camorino, si sale lungo la mulattiera selciata che si trova a sinistra, subito sopra il ponte, e che costeggia il poggio dove sorge la chiesa di San Bartolomeo. Poco sopra la chiesa, si prende il sentiero che si stacca dalla mulattiera a sinistra, e sale nel bosco per alcune centinaia di metri, fino a riprendere, all'estremità del nucleo di "Montagna", un'altra mulattiera selciata che porta fino ad una strada asfaltata. Qui si gira a sinistra per circa 300 metri, dove, oltre le condotte forzate dell'acqua, si erge, all'inizio di un bosco di faggi, il più orientale dei "Fortini della fame". Ritornati sulla strada asfaltata, la si segue in direzione sud per circa 100 metri, dove, in corrispondenza di un altro "Fortino della fame" che si trova a destra, verso valle a qualche decina di metri dalla strada, si prende il sentiero che sale nel bosco e che porta al più elevato dei fortini da dove si gode una meravigliosa vista che spazia su tutta la valle e sul Lago Maggiore. Riprendendo il cammino, si segue di nuovo la strada asfaltata che sale dolcemente ed al primo tornante si imbecca il sentiero che dall'esterno della curva scende verso valle. Terminata la discesa, si attraversa il fiume e si continua lungo la strada che, attraverso un nuovo quartiere residenziale porta alla chiesa di San Martino. Dal colle di San Martino si riprende la strada asfaltata che scende a Camorino; si attraversa il vecchio nucleo e, giunti al fiume, si sale brevemente a destra verso Montagna, tra i vigneti, dove si erge l'ultimo fortino della fame. Da qui si prosegue fino nel nucleo e si prende a sinistra la mulattiera selciata che riporta alla chiesa di Sari Bartolomeo e quindi al punto di partenza dell'escursione.

Tratto da: <http://www.bellinzoneaturismo.ch/it/sport-e-tempo-libero/itinerari-tematici/giubiasco-camorino.aspx>

▪ **I fortini della fame**

Il viaggiatore attento che si trovasse a passare per Camorino o per Sementina, noterà alcune singolari costruzioni cilindriche. Sono i "Fortini della fame", un insieme di costruzioni che si inserisce nella storia dell'Ottocento europeo. Il percorso, della durata di circa 2h parte nelle vicinanze della banca Raiffeisen di Camorino, dove si trova il primo pannello esplicativo con i relativi cartelli segnaletici. Le prime due torri sono situate lungo la strada comunale (quindi su strada carrozabile), mentre le altre tre torri si raggiungono lungo un sentiero facilmente agibile in ogni stagione che non presenta particolari difficoltà.

Tratto da: <http://www.bellinzoneaturismo.ch/it/sport-e-tempo-libero/itinerari-tematici/i-fortini-della-fame.aspx>

▪ **Lumino - Monti di Saurù**

A 1 ora e 1/2 dalla stazione di arrivo della funivia, seguendo il "Sentiero delle sculture" realizzato da oltre 10 "artisti della motosega", si giunge alla Capanna Brogoldone a quota 1910 m s.m.; 50 posti letto, custodita da maggio a ottobre. La stessa è situata su un terrazzo panoramico di rara bellezza in cima alla Valle di Lumino, punto di partenza per escursioni e traversate nella meravigliosa regione del Pizzo di Claro; è raggiungibile senza difficoltà anche d'inverno.

Tratto da: <http://www.bellinzoneaturismo.ch/it/sport-e-tempo-libero/escursioni/lumino-monti-di-saur%C3%B9.aspx>

Per avere una visione completa e dettagliata delle escursioni presenti nel Bellinzonese riferirsi al sito: www.bellinzoneaturismo.ch

Piste ciclabili

Magadino Tour, Bellinzona - Locarno

Il percorso è facile, ha una lunghezza di 22 chilometri con un dislivello di 110 metri.

Questo tour in bicicletta è l'unico in Svizzera che inizia con la visita a un patrimonio culturale dell'umanità. Con le sue mura, le sue torri, le merlature e le porte, il Castelgrande di Bellinzona stupisce grandi e piccini. Dopo aver lasciato Bellinzona con le sue torri, si attraversa «l'orto del Ticino», il Piano di Magadino. Nella riserva naturale protetta delle Bolle di Magadino si trovano i resti del paesaggio golenale, con la sua varietà di anfibi e uccelli. A Tenero, località di villeggiatura, innumerevoli ospiti si muovono nei campeggi sulle rive del Lago Maggiore. Seguendo il lungolago molto frequentato si raggiunge la vivace città di Locarno. Qui ci si può godere il «dolce far niente» in Piazza Grande, o ci si concede un bagno rinfrescante nel Lago Maggiore. Divertimento garantito per tutta la famiglia

Tratto da: http://veloland.myswitzerland.com/it/routen_detail.cfm?id=344278

Percorso Piano di Magadino - Bellinzona–Bellinzona

Percorso ciclistico facile ideale anche per le famiglie. La lunghezza totale di questo percorso è di 29 chilometri con un dislivello di 160 metri. Il percorso è indicato tramite dei loghi raffiguranti una bicicletta sugli indicatori di direzione rossi. Si tratta di una passeggiata rilassante in bicicletta su e giù per il piano di Magadino lungo tranquille strade di campagna e siti golenali pregiati, cavalli al pascolo e corsi d'acqua. Il percorso è adatto a qualsiasi tipo di bicicletta.

Ulteriori informazioni su : www.veloland.ch

Ticino-Moesa

Gita facile che segue i fiumi Ticino e Moesa. La lunghezza totale è di 31 chilometri con un dislivello di 255 metri. Da Arbedo si sale a Gnosca seguendo il fiume Ticino. Dopo una breve salita si attraversa il fiume a Claro e seguendo la sponda sinistra del fiume si scende a Castione. Qui la Moesa sbocca nel Ticino e la gita porta nella Valle Mesolcina. A Roveredo si attraversa la Moesa e seguendo la sponda sinistra del fiume su un bel sentiero boschivo si ritorna al punto di partenza.

Ulteriori informazioni su: www.bellinzoneaturismo.ch

Gudo - Gordola - Gudo

Percorso ciclabile lungo 18 chilometri che si percorre quasi unicamente in strade secondarie, lontani dal traffico ed immersi nel verde. Il percorso si addice ai ciclisti come ai cicloturisti, e malgrado i 160 m di dislivello, è un percorso ideale anche per le famiglie. In particolare, il tratto che porta ad Agarone, offre dei punti di vista panoramici spettacolari sul piano di Magadino e il Lago Maggiore. Tutto il percorso è ben esposto al sole, e ben si presta per escursioni nelle stagioni meno calde, godendo di un clima mite anche in inverno.

Tratto da: <http://www.gudo.ch/index.php?node=330&lng=1&rif=666bd85737>