



POSSIBILITÀ DI MOVIMENTO A TAVERNE-TORRICELLA E DINTORNI PER BAMBINI

Il progetto "Movimento e gusto con l'equilibrio giusto!" è un'iniziativa promossa dall'Ufficio di promozione e di valutazione sanitaria e dall'Ufficio del medico cantonale (Servizio di medicina scolastica) del Cantone Ticino che intende promuovere un'alimentazione equilibrata e il movimento nei bambini formando i docenti e sensibilizzando i genitori.

Questo documento è stato preparato dai promotori del progetto e contiene indicazioni riguardanti alcune possibilità di praticare attività fisica a Torricella-Taverne e dintorni. Le infrastrutture, le associazioni, le società, i club, ecc., sono stati selezionati in base al pubblico destinatario (offerte per bambini) e alla vicinanza al Comune di Torricella-Taverne. Questo non vuole essere un documento esaustivo. Le informazioni sono state infatti raccolte a partire dai siti dei Comuni. Le indicazioni contenute sono allo stato dell' 11 maggio 2009.

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

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

Capo progetto: Antonella Branchi

Collaboratrici: Alessia Antonietti e Rubina Bianchetti

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

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

💻 www.ti.ch/movimentoegusto

✉ dss-movimentoegusto@ti.ch

INDICE

▪ Meglio a piedi	4
▪ Gioventù e sport	4
▪ Infrastrutture sportive	5
○ Campi da tennis (Taverne)	5
○ Campo da calcio (Taverne)	6
○ Campo skater	6
○ Parchi giochi	6
○ Campo da tennis (Centro Sportivo Capriasca e Val Colla)	6
○ Centro Sportivo Capriasca e Val Colla	7
○ Piscina all'aperto (Centro Sportivo Capriasca e Val Colla)	7
○ Piscina all'aperto (Centro Sportivo Valgersa)	8
○ Piscina coperta (Cento Atlantide)	8
○ Lido di Lugano	9
○ Piscina coperta	10
○ Pista da ghiaccio – Resega	10
○ Stabilimenti balneari al lago – Lido di San Domenico	11
○ Stabilimenti balneari al lago – Lido Riva di Caccia	11
○ Piscina comune di Paradiso (Conca d'oro)	12
○ Piscina comunale di Carona	12
▪ Associazioni – Società – Club sportivi	13
<i>Alpinismo</i>	
○ Club Alpino Svizzero (CAS) – Sezione Ticino	13
<i>Arti marziali</i>	
○ Dragon's Club	13
<i>Atletica</i>	
○ Unione Sportiva Capriaschese (USC)	14
<i>Badminton, squash, tennis da tavolo</i>	
○ Badminton Club Lugano	14
○ Società Tennistavolo Lugano	15
○ Squash Team Lugano	15
<i>Calcio</i>	
○ Associazione Calcio Taverne	15
<i>Ciclismo</i>	
○ Velo Club Lugano	16
<i>Corsa d'orientamento</i>	
○ Asco Lugano	16
○ Gruppo Corse d'Orientamento AGET Lugano	16
○ Gruppo Orientisti Lugano e dintorni (GOLD)	17
<i>Disco su ghiaccio</i>	
○ Hockey Club Ceresio	17
○ Hockey Club Lugano	17
○ Hockey Club Lugano – Sezione femminile (Ladies Team)	17
<i>Equitazione</i>	
○ Circolo Ippico di Lugano	17
○ Scuderia Bonnie-Ranch	18
○ Scuderia De Stefano	18
○ Scuderia Hubertus	18
○ Scuderia La Sosta	18
○ Scuderia Pfyffer	18
○ Scuderia San Giorgio	18
○ Scuderia San Lucio	18

○ Scuderia Schimmel	18
<i>Ginnastica</i>	
○ Società Federale Ginnastica Valle Vedeggio	19
<i>Golf</i>	
○ Golf Club Lugano	20
<i>Hockey su prato</i>	
○ Hockey Athletic Club Lugano	21
<i>Nuoto</i>	
○ Lugano Nuoto	21
○ Lugano Nuoto Sincronizzato	22
○ Lugano Pallanuoto	22
○ Società Nuoto Valgersa	22
<i>Pallacanestro</i>	
○ Basket Club Vedeggio	23
<i>Pallavolo</i>	
○ Pallavolo Lugano	23
○ Società Ginnastica Lugano – Sezione Pallavolo	23
○ Volley Lugano	24
<i>Pattinaggio artistico, danza su ghiaccio</i>	
○ Club Pattinaggio Lugano	24
<i>Rugby</i>	
○ Rugby Club Castori Lugano (RCCL)	25
○ Rugby Lugano	25
<i>Scherma</i>	
○ Circolo Scherma SAL Lugano, Maestro Gianluigi Lodetti	25
○ Lugano Scherma	26
<i>Sci, snowboard</i>	
○ Sci Club Monte Bré	26
○ Sci Club Pregassona	26
○ Sci & Snowboard Club Lugano	27
○ Swiss Snowsports School Lugano	27
<i>Skater/inline hockey</i>	
○ Inline Hockey Rangers Lugano-Sorengo	27
○ Inline Hockey Sayaluga Lugano	28
<i>Tennis</i>	
○ Scuola Tennis Taverne	29
<i>Tiro con l'arco</i>	
○ Arcieri della Foresta Lugano	29
○ Associazione Tiro con l'Arco Luganese (ATAL)	29
<i>Vela, sci nautico, windsurf</i>	
○ Associazione Vela Ceresio	30
○ Circolo Velico Lago di Lugano	30
○ Club Nautico Lugano	31
○ Club Sci nautico Ceresio	31
<i>Vario</i>	
○ A-Club	31
▪ Percorsi vita	32
▪ Escursioni e passeggiate	34
▪ Piste ciclabili	35
▪ Altre proposte	36
○ Parco avventura	36
○ Parco del Castello	36

Per ottenere informazioni a livello generale sulle attività e le infrastrutture sportive presenti a Torricella-Taverne:

Cancelleria di Torricella-Taverne

☎ Telefono: 091/935.75.10 – Fax: 091/945.42.93

✉ Via alla Chiesa

🏠 6808 Torricella

🌐 www.toricella-taverne.ch

Orari sportello:

- Dal lunedì al venerdì: 08.30 – 11.30
- Giovedì: anche dalle 16.00 – 19.00

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 (azione Pedibus) sostenuto dal Gruppo per la moderazione del traffico della Svizzera Italiana e dall'Ufficio di promozione e di valutazione sanitaria. È un progetto che si indirizza agli allievi delle scuole elementari e alle loro famiglie.
Contatti	Informazioni presso il Gruppo per la moderazione del traffico della Svizzera italiana: Christina Terrani ☎ 091/604.50.29 – 076/373.55.58 ✉ Via Gaggio 5, 6934 Bioggio 🏠 www.moderazionetraffico.ch ✉ info@moderazionetraffico.ch

GIOVENTÙ E SPORT

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

Infrastrutture sportive

CAMPI DA TENNIS (TAVERNE)

Contatti	Informazioni presso Isabella Margaroli ☎ 091/945.20.25 🌐 www.scuolatennis.ch ✉ riccardo.margaroli@gmail.com																																															
Luogo	Via Val Barberina 13, 6807 Taverne																																															
Breve descrizione	3 campi da tennis all'interno e 4 all'esterno																																															
Costi	Tariffe stagione estiva (maggio - settembre) <ul style="list-style-type: none"> ▪ Affitto campi ore singole: <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 33%;">Fascia oraria</th> <th style="width: 33%;">Campi interni</th> <th style="width: 33%;">Campi esterni</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>08.15 – 17.15</td> <td>27 CHF + luce (5 CHF)</td> <td>26 CHF + luce (4 CHF)</td> </tr> <tr> <td>17.15 – 22.15</td> <td>30 CHF + luce (5 CHF)</td> <td>30 CHF + luce (4 CHF)</td> </tr> <tr> <td>Sabato e domenica (09.15 – 22.15)</td> <td>29 CHF + luce (5 CHF)</td> <td>28 CHF + luce (4 CHF)</td> </tr> </tbody> </table> ▪ Tessere: 10 quote campo (valide per un solo giocatore) <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 33%;">Fascia oraria</th> <th style="width: 33%;">Campi interni</th> <th style="width: 33%;">Campi esterni</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>08.15 – 17.15</td> <td>125 CHF + luce (5 CHF)</td> <td>110 CHF + luce (4 CHF)</td> </tr> <tr> <td>17.15 – 22.15</td> <td>140 CHF + luce (5 CHF)</td> <td>130 CHF + luce (4 CHF)</td> </tr> <tr> <td>Sabato e domenica (09.15 – 22.15)</td> <td>135 CHF + luce (5 CHF)</td> <td>120 CHF + luce (4 CHF)</td> </tr> </tbody> </table> ▪ Abbonamenti sociali (maggio - settembre): 08.15 – 17.15 in settimana e sabato e domenica tutto il giorno (le tariffe non comprendono l'illuminazione) <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 33%;"></th> <th style="width: 33%;">Campi interni + esterni</th> <th style="width: 33%;">Campi esterni</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Adulti</td> <td>480 CHF</td> <td>350 CHF</td> </tr> <tr> <td>Coniugi</td> <td>870 CHF</td> <td>670 CHF</td> </tr> <tr> <td>Juniori (fino al 1995)</td> <td>250 CHF</td> <td>190 CHF</td> </tr> <tr> <td>Juniori (1994-1991)</td> <td>300 CHF</td> <td>270 CHF</td> </tr> </tbody> </table> ▪ Abbonamento a ore fisse: (le tariffe non comprendono l'illuminazione) <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 33%;"></th> <th style="width: 66%;">Stagionale (estate)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>08.15 – 17.15</td> <td>630 CHF + luce</td> </tr> <tr> <td>Dopo le 17.15</td> <td>700 CHF + luce</td> </tr> <tr> <td>Sabato e domenica</td> <td>680 CHF + luce</td> </tr> </tbody> </table> 	Fascia oraria	Campi interni	Campi esterni	08.15 – 17.15	27 CHF + luce (5 CHF)	26 CHF + luce (4 CHF)	17.15 – 22.15	30 CHF + luce (5 CHF)	30 CHF + luce (4 CHF)	Sabato e domenica (09.15 – 22.15)	29 CHF + luce (5 CHF)	28 CHF + luce (4 CHF)	Fascia oraria	Campi interni	Campi esterni	08.15 – 17.15	125 CHF + luce (5 CHF)	110 CHF + luce (4 CHF)	17.15 – 22.15	140 CHF + luce (5 CHF)	130 CHF + luce (4 CHF)	Sabato e domenica (09.15 – 22.15)	135 CHF + luce (5 CHF)	120 CHF + luce (4 CHF)		Campi interni + esterni	Campi esterni	Adulti	480 CHF	350 CHF	Coniugi	870 CHF	670 CHF	Juniori (fino al 1995)	250 CHF	190 CHF	Juniori (1994-1991)	300 CHF	270 CHF		Stagionale (estate)	08.15 – 17.15	630 CHF + luce	Dopo le 17.15	700 CHF + luce	Sabato e domenica	680 CHF + luce
Fascia oraria	Campi interni	Campi esterni																																														
08.15 – 17.15	27 CHF + luce (5 CHF)	26 CHF + luce (4 CHF)																																														
17.15 – 22.15	30 CHF + luce (5 CHF)	30 CHF + luce (4 CHF)																																														
Sabato e domenica (09.15 – 22.15)	29 CHF + luce (5 CHF)	28 CHF + luce (4 CHF)																																														
Fascia oraria	Campi interni	Campi esterni																																														
08.15 – 17.15	125 CHF + luce (5 CHF)	110 CHF + luce (4 CHF)																																														
17.15 – 22.15	140 CHF + luce (5 CHF)	130 CHF + luce (4 CHF)																																														
Sabato e domenica (09.15 – 22.15)	135 CHF + luce (5 CHF)	120 CHF + luce (4 CHF)																																														
	Campi interni + esterni	Campi esterni																																														
Adulti	480 CHF	350 CHF																																														
Coniugi	870 CHF	670 CHF																																														
Juniori (fino al 1995)	250 CHF	190 CHF																																														
Juniori (1994-1991)	300 CHF	270 CHF																																														
	Stagionale (estate)																																															
08.15 – 17.15	630 CHF + luce																																															
Dopo le 17.15	700 CHF + luce																																															
Sabato e domenica	680 CHF + luce																																															
	Tariffe stagione invernale (ottobre – aprile) <ul style="list-style-type: none"> ▪ Affitto campi ore singole (campi interni) <ul style="list-style-type: none"> ○ Lunedì – venerdì (08.15 – 17.15): 30 CHF + luce (3/5 CHF) ○ Lunedì – venerdì (17.15 – 22.15): 38 CHF + luce (3/5 CHF) ○ Sabato e domenica (09.15 – 22.15): 36 CHF + luce (3/5 CHF) ▪ Tessere: 10 quote campo (valide per un solo giocatore) <ul style="list-style-type: none"> ○ Lunedì – venerdì (08.15 – 17.15): 135 CHF + luce ○ Lunedì – venerdì (17.15 – 22.15): 175 CHF + luce ○ Sabato e domenica: 160 CHF + luce ▪ Abbonamenti sociali (ottobre – aprile): 08.15 – 17.15 in settimana e sabato e 																																															

	domenica tutto il giorno (le tariffe non comprendono l'illuminazione)		
		Stagionali	Annuali
	Adulti	600 CHF	850 CHF
	Coniugi	980 CHF	1690 CHF
	Juniori (fino al 1994)	250 CHF	380 CHF
	Juniori (1993-1990)	350 CHF	480 CHF
	▪ Abbonamento a ore fisse (le tariffe non comprendono l'illuminazione):		
		Stagione inverno	Annuale
	08.15 – 17.15	950 CHF	1400 CHF
	Dopo le 17.15	1350 CHF	1750 CHF
Sabato e domenica	1250 CHF	1600 CHF	

CAMPO DA CALCIO (TAVERNE)

Contatti	Informazioni presso l'Associazione Calcio Taverne ☎ 076/588.06.22 (Ivan Gottardi) 📧 www.actaverne.ch (sito in allestimento)
Luogo	Campo sportivo adiacente alle Scuole di Taverne
Breve descrizione	Campi di calcio utilizzabili da parte di privati al di fuori delle ore riservate per l'Associazione Calcio Taverne
Costi	Accesso libero

CAMPO SKATER

Contatti	Informazioni presso lo Skater Hockey Eagles Vedeggio ☎ 0797353.99.84 (Mino Tumesi, Presidente) ✉ S.H.C. Eagles Vedeggio, CP 301, 6807 Taverne
Luogo	Nei pressi dell'Istituto scolastico di Taverne
Costi	Accesso libero

PARCHI GIOCHI

Contatti	Informazioni presso la Cancelleria comunale ☎ Telefono: 091/935.75.10 – Fax: 091/945.42.93 ✉ Via alla Chiesa 📧 6808 Torricella ✉ www.torricella-taverne.ch
Luogo	▪ A fianco della Scuola dell'infanzia e alla casa comunale (Torricella) ▪ Vicino all'Istituto scolastico di Taverne (Taverne)
Costi	Accesso libero

CAMPO DA TENNIS (CENTRO SPORTIVO CAPRIASCA E VAL COLLA)

Contatti	Informazioni presso Il Centro Sportivo Capriasca e Val Colla ☎ 091/936.36.36 o 091/943.12.26 ✉ 6950 Tesserete 📧 www.centrospportivotesserete.ch ✉ info@centrospportivotesserete.ch
Luogo	6950 Tesserete
Breve descrizione	Campo da tennis aperto tutti i giorni da maggio a ottobre dalle 07.00 alle 22.00

Costi	Non ancora definiti; verranno presto pubblicati sul sito Internet.
--------------	--

CENTRO SPORTIVO CAPRIASCA E VAL COLLA

Contatti	Informazioni presso Il Centro Sportivo Capriasca e Val Colla ☎ 091/936.36.36 o 091/943.12.26 ✉ 6950 Tesserete 🌐 www.centrospportivotesserete.ch ✉ info@centrospportivotesserete.ch
Luogo	6950 Tesserete
Breve descrizione	Il Centro Sportivo Capriasca e Val Colla comprende: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Campo da calcio sintetico <ul style="list-style-type: none"> ○ aperto tutti i giorni dalle 08.00 alle 22.00 ▪ Campo da calcio a fondo sterrato <ul style="list-style-type: none"> ○ aperto tutti i giorni dalle 08.00 alle 20.00 ▪ Pista di atletica <ul style="list-style-type: none"> ○ aperta tutti i giorni dalle 08.00 alle 20.00. Giugno, luglio e agosto apertura fino alle 22.00 ▪ Campo da pallavolo sintetico <ul style="list-style-type: none"> ○ aperto tutti i giorni dalle 08.00 alle 20.00. Giugno, luglio e agosto apertura fino alle 22.00 Queste infrastrutture sono occupate da varie società, ma possono essere messe a disposizione su richiesta.
Costi	Non ancora definiti, verranno presto pubblicati sul sito Internet.

PISCINA ALL'APERTO (CENTRO SPORTIVO CAPRIASCA E VAL COLLA)

Contatti	Informazioni presso Il Centro Sportivo Capriasca e Val Colla ☎ 091/936.36.36 o 091/943.12.26 ✉ 6950 Tesserete 🌐 www.centrospportivotesserete.ch ✉ info@centrospportivotesserete.ch			
Luogo	6950 Tesserete			
Breve descrizione	Piscina aperta da maggio a settembre. Orari di apertura: <ul style="list-style-type: none"> ▪ maggio e settembre: 09.30 – 19.00 ▪ Giugno, luglio e agosto: 09.30 – 19.30 (luglio e agosto il giovedì, il venerdì e il sabato chiusura alle ore 20.00) 			
Costi		Adulti (> 20 anni)	Ragazzi (11- 19 anni) + studenti	Bambini (5-10 anni)
	Giorni feriali – domiciliati *			
	<i>Giornata intera</i>	5 CHF	3 CHF	1 CHF
	<i>Entrata tra le 09.30 – 13.00 per un massimo di 2h</i>	2 CHF	1.50 CHF	1 CHF
	<i>Dopo le 16.00</i>	3 CHF	2 CHF	1 CHF
	Giorni feriali – non domiciliati			
	<i>Giornata intera</i>	9 CHF	5.50 CHF	2 CHF
	<i>Entrata tra le 09.30 – 13.00 per un massimo di 2h</i>	4 CHF	2 CHF	1.50 CHF
	<i>Dopo le 16.00</i>	5 CHF	3.50 CHF	1.50 CHF
	Domenica e giorni festivi – domiciliati *			
	<i>Giornata intera</i>	5 CHF	3 CHF	1 CHF

	<i>Dopo le 16.00</i>	3 CHF	2 CHF	1 CHF
	Domenica e giorni festivi - non domiciliati			
	<i>Giornata intera</i>	12 CHF	7 CHF	3 CHF
	<i>Dopo le 16.00</i>	6.50 CHF	4 CHF	2 CHF
	Tariffe 10 entrate – domiciliati *	45 CHF	27 CHF	9 CHF
	Tariffe 10 entrate – non domiciliati	81 CHF	49.50 CHF	18 CHF
	Abbonamento stagionale – domiciliati *	150 CHF	90 CHF	30 CHF
	Abbonamento stagione – non domiciliati	250 CHF	165 CHF	60 CHF
	Tessera famiglia stagionale – domiciliati *	90 CHF		
	Tessera famiglia stagionale – non domiciliati	100 CHF		
	* Domiciliati a Capriasca, Comano, Cureglia e nei Comuni della Val Colla			

PISCINA ALL'APERTO (CENTRO SPORTIVO VALGERSA)

Contatti	Informazioni presso la Piscina Valgersa ☎ 091/966.53.41 ✉ Via Centro Sportivo 1, 6942 savosa 🌐 www.valgersa.ch ✉ valgersa@bluewin.ch		
Luogo	6942 Savosa		
Breve descrizione	Oltre che ad una piscina di 25 m, il centro sportivo Valgersa offre uno scivolo, una piccola 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.		
Costi	TARIFFE	Non domiciliati	Residenti *
	<i>Entrata singola adulti</i>	6.50 CHF	5.50 CHF
	<i>Entrata singola giovani (7-18 anni) e AVS/AI</i>	4.50 CHF	3.50 CHF
	<i>Entrata singola bambini (0-6 anni)</i>	1 CHF	1 CHF
	<i>Entrata adulti dopo le 16.30</i>	3.50 CHF	3.50 CHF
	<i>Entrata giovani (7-18 anni) e AVS/AI dopo le 16.30</i>	2 CHF	2 CHF
	<i>Entrata "Pausa pranzo" adulti (11.30-14.00)</i>	3.50 CHF	3.50 CHF
	<i>Entrata "Pausa pranzo" (11.30-14.00) giovani (7-18 anni) e AVS/AI</i>	2 CHF	2 CHF
	<i>12 entrate adulti</i>	65 CHF	55 CHF
	<i>12 entrate giovani (7-18 anni) e AVS/AI</i>	45 CHF	35 CHF
	<i>Abbonamento stagionale adulti</i>	175 CHF	150 CHF
	<i>Abbonamento stagionale giovani (7-18 anni) e AVS/AI</i>	150 CHF	120 CHF
	* Residenti nei Comuni di Massagno, Savosa, Porza, Canobbio, Vezia e Cadempino		

PISCINA COPERTA (CENTRO ATLANTIDE)

Contatti	Informazioni presso il Centro Atlantide ☎ 091/966.13.13 ✉ Via Campo Sportivo, 6942 Savosa 🌐 www.atlantidesport.ch ✉ info@a-club.ch
Luogo	Via Campo Sportivo, 6942 Savosa
Breve descrizione	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

	<p>delle persone presenti (unicamente se le condizioni lo permettono).</p> <p>Orari si apertura:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Lunedì, mercoledì e venerdì: 06.30 – 22.00 (termine attività: 21.45) ▪ Martedì e giovedì: 08.30 – 22.00 (termine attività: 21.45) ▪ Sabato e domenica: 09.00 – 20.00 (termine attività: 19.45) <p>Vi sono a disposizione braccioli e tubi per i bambini ed è obbligatorio l'uso della cuffia e delle ciabatte.</p>
Costi	<p>Entrata:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ < 4 anni: gratis ▪ Tra i 4 e i 16 anni: 10 CHF ▪ Adulti: 18 CHF (possibilità di acquistare 15 entrate al prezzo di 225 CHF)

LIDO DI LUGANO

Contatti	<p>☎ 058/866.68.80</p> <p>✉ Via Lido, 6906 Lugano</p> <p>🌐 www.lugano.ch/sport</p> <p>✉ sport@lugano.ch</p>		
Luogo	Via Lido, 6906 Lugano		
Breve descrizione	<p>Lido che offre, sia in estate che in inverno, grazie ad una particolare copertura, una vasca olimpionica, una vasca per nuotatori e una vasca per tuffi, così come una vasca per bambini con diversi giochi. Inoltre, ci sono un campo di calcetto e uno di beach volley.</p> <p>Gli orari di apertura in maggio e settembre sono dalle 09.00 alle 19.00, in giugno, luglio e agosto dalle 09.00 alle 19.30.</p>		
Costi		Prezzi normali	Prezzi con tessera Lugano Card
	<i>Entrata singola adulti</i>	10.00	5.00
	<i>Entrata singola AVS/AI</i>	7.00	4.00
	<i>Entrata singola ragazzi (9-20 anni) e studenti con tessera</i>	5.00	4.00
	<i>Entrata singola bambini (3-8 anni)</i>	3.00	1.00
	<i>10 entrate adulti</i>	90.00	45.00
	<i>10 entrate AVS/AI</i>	63.00	36.00
	<i>10 entrate ragazzi + studenti</i>	45.00	36.00
	<i>10 entrate bambini (3-8 anni)</i>	27.00	-----
	<i>Abbonamento annuale adulti</i>	600.00	550.00
	<i>Abbonamento 5 mesi adulti</i>	270.00	250.00
	<i>Abbonamento annuale AVS/AI</i>	300.00	260.00
	<i>Abbonamento 5 mesi AVS/AI</i>	135.00	120.00
	<i>Abbonamento annuale ragazzi + studenti</i>	220.00	200.00
	<i>Abbonamento 5 mesi ragazzi + studenti</i>	100.00	90.00
	<i>Abbonamento 5 mesi bambini</i>	60.00	50.00
	<i>Abbonamento famiglia (solo per l'entrata)</i>	90.00	80.00
	<i>Entrata 12.00-14.00 (lun-ven) e dopo le 16.00 (tutti i giorni) – adulti</i>	4.00	3.00
	<i>Entrata 12.00-14.00 (lun-ven) e dopo le 16.00 (tutti i giorni) – ragazzi + AVS/AI</i>	3.00	2.00

PISCINA COPERTA





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

PISTA DA GHIACCIO - RESEGA

Contatti	<p>☎ 058/866.68.30</p> <p>✉ Piste della Resega, Via Chiosso, 6948 Porza</p> <p>💻 www.lugano.ch/sport</p> <p>✉ sport@lugano.ch</p>
Luogo	Piste della Resega, Via Chiosso, 6948 Porza
Orari	<p>Orario normale:</p> <p>Lunedì-giovedì 08.30-11.30 / 14.00-16.45</p> <p>Venerdì 08.30-11.30 / 14.00-16.45 / 20.30-23.00 *</p> <p>Sabato 14.00-16.45 *</p> <p>Domenica 14.00-16.30</p> <p><i>Pattinaggio con bastone</i></p> <p>Sabato 20.30-23.00 *</p> <p>Domenica 09.30-11.00</p> <p>* sospeso durante le manifestazioni speciali</p> <p>Per conferme contattare direttamente la pista.</p>

Costi		Prezzi normali	Prezzi con tessera Lugano Card
		<i>Entrata singola adulti</i>	7.00
<i>Entrata singola ragazzi (6-20 anni), studenti + tessera AVS/AI</i>	6.00	5.00	
<i>Entrata singola bambini (fino ai 5 anni)</i>	1.00	1.00	
<i>10 entrate adulti</i>	63.00	54.00	
<i>10 entrate ragazzi e studenti + AVS/AI</i>	54.00	45.00	
<i>Stagionale adulti</i>	300.00	245.00	
<i>Stagionale ragazzi e studenti + AVS/AI</i>	175.00	140.00	
<i>Noleggio pattini normali</i>	5.00	5.00	
<i>Noleggio pattini 4 lame</i>	2.00	2.00	

STABILIMENTI BALNEARI AL LAGO – LIDO DI SAN DOMENICO

Contatti	 058/866.69.14  Sentiero di Gandria 12, 6976 Castagnola  www.lugano.ch/sport  sport@lugano.ch		
Luogo	Sentiero di Gandria 12, 6976 Castagnola		
Breve descrizione	Lido circondato da boschi e flora. Orari: da metà maggio a metà giugno dalle 09.30 alle 18.30, da metà giugno a fine agosto dalle 09.30 alle 20.00, da inizio settembre a metà settembre dalle 09.30 alle 18.30		
Costi		Prezzi normali	Prezzi con tessera Lugano Card
		<i>Entrata singola adulti</i>	5.00
	<i>Entrata singola AVS/AI + ragazzi (9-20 anni) e studenti con tessera</i>	3.00	2.00
	<i>Entrata singola bambini (3-8 ann)</i>	2.00	1.00
	<i>10 entrate adulti</i>	45.00	36.00
	<i>10 entrate AVS/AI + ragazzi e studenti</i>	27.00	18.00
	<i>Entrata 12.00-14.00 e dopo le 18.00 – adulti</i>	3.00	2.00
	<i>Entrata 12.00-14.00 e dopo le 18.00 – ragazzi, studenti con tessera, AVS/AI</i>	3.00	2.00

STABILIMENTI BALNEARI AL LAGO – LIDO RIVA DI CACCIA

Contatti	 058/866.69.11  Riva Caccia, 6900 Lugano  www.lugano.ch/sport  sport@lugano.ch		
Luogo	Riva Caccia, 6900 Lugano		
Breve descrizione	Lido vicino al lungolago e al centro città. Orari: da inizio maggio a metà giugno dalle 09.30 alle 18.30, da metà giugno a fine agosto dalle 09.30 alle 20.00, da inizio settembre a metà settembre dalle 09.30 alle 18.30		
Costi		Prezzi normali	Prezzi con tessera Lugano Card
		<i>Entrata singola adulti</i>	5.00
	<i>Entrata singola AVS/AI + ragazzi (9-20</i>	3.00	2.00

	<i>anni) e studenti con tessera</i>		
	<i>Entrata singola bambini (3-8 ann)</i>	2.00	1.00
	<i>10 entrate adulti</i>	45.00	36.00
	<i>10 entrate AVS/AI + ragazzi e studenti</i>	27.00	18.00
	<i>Abbonamento in famiglia (valido in tutti gli stabilimenti balneari)</i>	90.00	80.00
	<i>Entrata 12.00-14.00 e dopo le 18.00 – adulti</i>	3.00	2.00
	<i>Entrata 12.00-14.00 e dopo le 18.00 – ragazzi, studenti con tessera, AVS/AI</i>	3.00	2.00

PISCINA COMUNALE DI PARADISO (CONCA D'ORO)

Contatti	Informazioni presso la piscina comunale Conca d'oro. ☎ 091/993.07.95 ✉ Riva Paradiso 9, 6900 Lugano			
Luogo	Riva Paradiso 9, 6900 Paradiso			
Breve descrizione	Due piscine (per bambini e adulti) e impianto balneare naturale (fiume e lago). Il Lido è aperto da metà maggio a metà settembre a dipendenza delle condizioni climatiche. Gli orari d'apertura sono tutti i giorni dalle 9.30 alle 19.30. Martedì apertura prolungata fino alle 21.00 (da giugno).			
Costi	Tariffe: (bambini fino ai 3 anni gratis)			
	Domiciliati a Paradiso		Non domiciliati	
	Ragazzi fino a 15 anni, studenti, AVS/AI	Adulti	Ragazzi fino a 15 anni, studenti, AVS/AI	Adulti
	Entrata singola	2 CHF	5 CHF	3 CHF
	10 entrate	16 CHF	40 CHF	24 CHF
	Abbonamento stagionale	45 CHF	110 CHF	67.50 CHF
	Entrata dopo	1 CHF	2 CHF	1.50 CHF
				3 CHF





PISCINA COMUNALE DI CARONA

Contatti	Informazioni presso la piscina comunale di Carona ☎ 091/649.93.25
Luogo	Via Cantonale, 6914 Carona
Breve descrizione	La piscina comunale di Carona comprende una piscina da 50 m e una piscina per bambini, entrambe riscaldate. Inoltre propone un campo da beach volley, giochi per bambini e tavolo da ping-pong. Il periodo di apertura è dal 10 giugno fino al 31 agosto 2009. Gli orari sono: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Lunedì – Venerdì: 10.00 – 19.30 ▪ Sabato – Domenica: 09.00 – 20.00
Costi	Entrata dal lunedì al sabato: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Bambini < 7 anni: gratis ▪ Ragazzi (7-16 anni): 5 CHF ▪ Adulti: 8 CHF Entrata domenica e giorni festivi : <ul style="list-style-type: none"> ▪ Bambini < 7 anni: gratis ▪ Ragazzi (7-16 anni): 5 CHF ▪ Adulti: 14 CHF (con tessera arcobaleno zona 11: rimane 8 CHF)

Associazioni – Società – Club sportivi





Alpinismo

CLUB ALPINO SVIZZERO (CAS) – SEZIONE TICINO

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

Arti marziali

DRAGON'S CLUB

Contatti	Informazioni presso il Dragon's Club  091/945.35.83 o 079/444.22.37  Via Argine 1, 6930 Bedano  www.dragonsclub.ch  info@dragonsclub.ch
Breve descrizione	Il Dragon's Club propone attività legate alle arti marziali (Kung Fu Wushu/Taekwondo, Tai Chi Chuan, Shuai Jiao, Ju jitsu, Judo, Thai Boxing), ma anche attività come balli caraibici, danza del ventre e yoga.
Luogo	Via Argine 1, 6930 Bedano
Corsi e orari	<ul style="list-style-type: none">▪ <u>Kung Fu Wushu/Taekwondo</u><ul style="list-style-type: none">○ Mercoledì: ragazzi/principianti (8-13 anni) dalle 16.00 alle 17.15○ Mercoledì: ragazzi avanzati (8-13 anni) dalle 17.15 alle 18.45

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>Ju Jitsu</u> <ul style="list-style-type: none"> ○ Giovedì: ragazzi e adulti dalle 20.00 alle 21.30 (le lezioni si tengono anche durante il periodo estivo) <p>Per altri corsi contattare direttamente i responsabili.</p>
Costi	<p>Iscrizione al Club: ragazzi 30 CHF, adulti 60 CHF</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>Kung Fu Wushu/Taekwondo</u> <ul style="list-style-type: none"> ○ Ragazzi: 1 mese 50 CHF, 6 mesi 135 CHF, 1 anno 400 CHF (sconti per i fratelli) ▪ <u>Ju Jitsu</u> <ul style="list-style-type: none"> ○ 60 CHF/mese o 540 CHF/10 mesi

Atletica

UNIONE SPORTIVA CAPRIASCHESE (USC)

Contatti	<p>Informazioni presso Sergio Stampanoni</p> <ul style="list-style-type: none"> ☎ 091/943.36.73 ✉ USC Capriaschese, CP 102, 6947 Vaglio 💻 www.uscatletica.ch ✉ info@uscatletica.ch
Breve descrizione	Offre corsi di preparazione all'atletica per bambini a partire dalla 1° elementare.
Luogo	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Palestra delle Scuole elementari di Lamone ▪ Centro Sportivo Capriasca e Val Colla (stagione estiva) e palestra Scuole medie di Tesserete (stagione invernale)
Corsi e orari	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 1° e 2° elementare: giovedì dalle 17.00 alle 18.15 (Tesserete) ▪ 3°, 4° e 5° elementare: martedì dalle 17.00 alle 18.15 (Tesserete) <p>Oppure</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 2° e 3° elementare: martedì dalle 16.30 alle 18.00 (Lamone) ▪ 4° e 5° elementare: giovedì dalle 16.30 alle 18.00 (Lamone) <p>I corsi per l'anno prossimo non sono ancora stati stabiliti. Verranno pubblicati sul sito Internet.</p>
Costi	Costi: 70 CHF/anno

Badminton, squash, tennis da tavolo

BADMINTON CLUB LUGANO

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

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Giovedì dalle 20.00 alle 22.00 (Besso)
Costi	Tassa annuale: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ragazzi e studenti: 50 CHF ▪ Adulti: 120 CHF

SOCIETÀ TENNISTAVOLO LUGANO

Contatti	<ul style="list-style-type: none"> ☎ 091/971.48.53 ✉ Palestra polisportiva, Via al Chioso 7, 6906 Lugano 🌐 www.lugano.att.ch
Breve descrizione	Contattare direttamente i responsabili per ulteriori informazioni.

SQUASH TEAM LUGANO

Contatti	<ul style="list-style-type: none"> ☎ 091/980.03.01 – 079/413.78.48 ✉ CP 126, 6907 Lugano 🌐 www.squashlugano.ch ✉ info@squashlugano.ch
Breve descrizione	Lo Squash Team Lugano offre corsi a partire dai 12 anni.
Luogo	Madex Center Squash, Grancia Centro Panoramica, Cadro
Corsi e orari	Per ragazzi fra i 12 e i 15 anni: venerdì a partire dalle 17.30 Per i più piccoli possibilità di fare una lezione “speciale” in piccoli gruppi con l’aiuto di genitori o insegnanti
Costi	Tassa annuale: 50 CHF/anno Corso per principianti: 100 CHF

Calcio

ASSOCIAZIONE CALCIO TAVERNE

Contatti	Informazioni presso Ivan Gottardi (responsabile allievi) o Luca Di Meco (coach gioventù e sport) <ul style="list-style-type: none"> ☎ 076/588.06.22 (Gottardi) ☎ 078/943.36.37 (Di Meco) 🌐 www.actaverne.ch (sito in allestimento) ✉ ivan.gottardi@actaverne.com o igottardi@sunrise.ch (Gottardi) ✉ luca.dimeco@actaverne.com (Di Meco)
Breve descrizione	L'Associazione Calcio Taverno propone allenamenti di calcio per bambini e ragazzi dai 5 ai 13 anni.
Luogo	Campo sportivo adiacente alle scuole elementari di Taverno.
Corsi e orari	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Scuola calcio (per bambini dai 5 agli 8 anni): sabato dalle 10.00 alle 11.30 ▪ Allievi: allenamenti 2 volte alla settimana dalle 17.30 alle 19.00 (il giorno varia a dipendenza del gruppo) e il sabato la partita
Costi	Tassa d'iscrizione (comprende anche il materiale): <ul style="list-style-type: none"> ▪ Scuola calcio (5-8 anni): 40 CHF/anno ▪ Allievi: 50 CHF/anno

Ciclismo

VELO CLUB LUGANO

Contatti	informazioni presso Rocco Olgiati o Thomas Ziegler ☎ 091/923.56.56 (Rocco Olgiati) – 091/604.58.09 (Thomas Ziegler) ✉ CP 6562, 6901 Lugano 💻 www.veloclublugano.ch
Breve descrizione	Il Velo Club Lugano, oltre ad avere tesserati che praticano regolarmente il ciclismo, offrono una scuola di ciclismo indirizzata a bambini e ragazzi dagli 8 ai 15 anni.
Luogo	Scuola di ciclismo: Pista di Cornaredo, 6900 Lugano
Corsi e orari	Scuola di ciclismo: ogni lunedì sera dalle 19.45 alle 21.00 fino all'8 giugno 2009 (in seguito dal 7 settembre al 5 ottobre), solo in caso di tempo asciutto La scuola di ciclismo offre la possibilità di muoversi in bicicletta lontani dal traffico, di apprendere e migliorare la tecnica, di seguire percorsi di abilità e di partecipare a diversi giochi.
Costi	Scuola di ciclismo: gratuita I ragazzi dovrebbero avere a disposizione una bicicletta da corsa o un rampichino (conforme alle norme della circolazione stradale). Per chi non l'avesse, il Velo Club Lugano mette a disposizione gratuitamente delle biciclette da corsa.

Corsa d'orientamento

ASCO LUGANO


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

GRUPPO CORSE D'ORIENTAMENTO AGET LUGANO

Contatti	informazioni presso Lidia Nembrini ☎ 091/943.46.37 ✉ CP 62, 6949 Comano 💻 www.coaget.ch ✉ info@coaget.ch
Breve descrizione	Il Gruppo Corse d'Orientamento Aget Lugano organizza corsi per bambini a partire dagli 8 anni.
Luogo	Palestra, Trevano (in inverno)




	Boschi del Luganese (primavera, autunno)
Corsi e orari	Corsi per principianti (bambini fra gli 8 e i 12 anni): mercoledì pomeriggio durante tutto l'anno scolastico (con luoghi e orari variabili) Esercizi di corsa d'orientamento per ragazzi e adulti: venerdì dalle 18.30 alle 20.00
Costi	I corsi per principianti sono divisi in due parti: per chi si iscrive a tutte e due il corso è di 20 CHF, per chi si iscrive solo a una è di 10 CHF

GRUPPO ORIENTISTI LUGANO E DINTORNI (GOLD)




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

Disco su ghiaccio



HOCKEY CLUB CERESIO

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

HOCKEY CLUB LUGANO



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

HOCKEY CLUB LUGANO – SEZIONE FEMMINILE (LADIES TEAM)

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



Equitazione

CIRCOLO IPPICO DI LUGANO





Contatti	 www.circoloippicolugano.com  circoloippicolugano@hotmail.it
-----------------	--

Breve descrizione	Contattare direttamente i responsabili per ulteriori informazioni.
--------------------------	--



SCUDERIA BONNIE-RANCH

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



SCUDERIA DE STEFANI

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





SCUDERIA HUBERTUS

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



SCUDERIA LA SOSTA

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





SCUDERIA PFYFFER

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



SCUDERIA SAN GIORGIO

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

SCUDERIA SAN LUCIO

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

SCUDERIA SCHIMMEL

Contatti	 091/967.60.97
	 Via Cai di Ferée, 6945 Origlio

Breve descrizione	Contattare direttamente i responsabili per ulteriori informazioni.
--------------------------	--

Ginnastica


SOCIETÀ FEDERALE GINNASTICA VALLE VEDEGGIO

Contatti	Informazioni presso Thomas Campana (Presidente) o Ilde Ferrari (Commissario Tecnico) ☎ 091/943.55.64 o 079/686.82.72 (Thomas Campana) ☎ 091/946.19.39 (Ilde Ferrari) 🌐 http://sfgvdv.ticinocom.ch/FSG ✉ sfgvdv@bluewin.ch
Breve descrizione	La Società Federale Ginnastica Valle Vedeggio propone diversi attività di movimento legate principalmente alla ginnastica.
Luogo	Varia a dipendenza dell'attività: cfr. "Corsi e orari"
Corsi e orari	<p><u>Palestra Scuole Elementari Taverne</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Introduzione alla ritmica (5-6 anni) <ul style="list-style-type: none"> ○ Monitrici: Maruska e Lisa (091/945.06.58) ○ Lunedì: 17.30 – 18.45 ○ Costo: 80 CHF ▪ Gym giovani: 6-7 anni <ul style="list-style-type: none"> ○ Monitrice: Cristina (079/648.89.83) ○ Martedì: 16.30 – 17.30 ○ Costo: 80 CHF ▪ Attrezzi 1: Femminile 6-10 anni <ul style="list-style-type: none"> ○ Monitrici: Barbara e Paola (076/263.36.18) ○ Martedì: 17.30 – 19.00 ○ Costo: 80 CHF ▪ Danza contemporanea: da 16 anni <ul style="list-style-type: none"> ○ Monitrice: Barbara (091/941.18.44) ○ Giovedì: 19.30 – 22.00 ○ Costo: 110 CHF ▪ Infantile (5-6 anni) <ul style="list-style-type: none"> ○ Monitrici: Morena e Sonja (079/397.11.27) ○ Venerdì: 16.30 – 17.45 ○ Costo: 80 CHF ▪ Indiacca – giovani (10-14 anni) <ul style="list-style-type: none"> ○ Monitori: Antonio e Claudia (091/945.41.60) ○ Venerdì: 17.45 – 19.00 ○ Costo: 80 CHF ▪ Walking <ul style="list-style-type: none"> ○ Mercoledì: 09.00 – 10.00 (ritrovo: entrata posteggio COOP di Taverne) ○ Costo: 80 CHF <p><u>Palestra Scuole Elementari Ponte Capriasca</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Genitore e bambino (3-5 anni) <ul style="list-style-type: none"> ○ Monitrice: Francesca (091/943.70.10 o 076/385.66.06) ○ Martedì: 16.30 – 17.30 ○ Costo: 80 CHF ▪ Ritmica alunne (10-13 anni, test A superato) <ul style="list-style-type: none"> ○ Monitrici: Elena/Chiara/Letizia/Bruna (079/587.12.13 o 079/287.77.64)

	<ul style="list-style-type: none"> ○ Venerdì: 16.30 – 18.00 ○ Costo: 80 CHF <p><u>Palestra Scuole Elementari Mezzovico</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Attrezzi <ul style="list-style-type: none"> ○ Monitori: Roberto e Veronica (079/221.59.17 o 078/711.99.64) ○ Giovedì: 17.30 – 19.00 ○ Costo: 80 CHF <p><u>Palestra Scuole Medie Tesserete</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Attrezzi 1 (minimo 6 anni) <ul style="list-style-type: none"> ○ Monitori: Mary e Corinna (077/414.85.53) ○ Lunedì: 17.00 – 18.00 ○ Costo: 80 CHF ▪ Attrezzi 2 (test 1 superato oppure + di 10 anni) <ul style="list-style-type: none"> ○ Monitori: Anna/Roberto/Sonia/Marina (079/737.42.77 o 079/221.59.17) ○ Lunedì: 18.00 – 19.15 ○ Costo: 80 CHF <p><u>Palestra Scuole Medie Comignolo</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Genitore e bambino (3-5 anni) <ul style="list-style-type: none"> ○ Monitrice: Sandra (079/379.02.18) ○ Venerdì: 17.00 – 18.00 ○ Costo: 80 CHF ▪ Mini-infantile (3-4 anni): ginnastica e giochi <ul style="list-style-type: none"> ○ Monitori: Serena e Lorena (079/742.56.15) ○ Mercoledì: 16.30 – 17.30 ○ Costo: 80 CHF ▪ Infantile (5-6 anni) <ul style="list-style-type: none"> ○ Monitori: Claudia e Caia (079/425.39.28) ○ Martedì: 17.00 – 18.00 ○ Costo: 80 CHF ▪ Attrezzi 1 <ul style="list-style-type: none"> ○ Monitori: Catherine e Alessia (091/946.49.20) ○ Lunedì: 17.00 – 18.30 ○ Costo: 80 CHF ▪ Ritmica alunne (principianti, test A, 1 A – circa 7-9 anni) <ul style="list-style-type: none"> ○ Monitori: Alice/Martina/Bruna (079/766.50.76 o 079/765.42.90) ○ Giovedì: 17.30 – 19.00 ○ Costo: 80 CHF ▪ Ritmica alunne (test 2B, 3B) <ul style="list-style-type: none"> ○ Monitori: Prisca/Giada/Bruna (079/316.85.67) ○ Lunedì: 18.30 – 20.00 ○ Costo: 80 CHF
Costi	Cfr. "Corsi e orari"

Golf

GOLF CLUB LUGANO

Contatti	informazioni presso  091/605.15.53 – 079/635.39.77
-----------------	--

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

Hockey su prato

HOCKEY ATHLETIC CLUB LUGANO

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

Nuoto

LUGANO NUOTO

Contatti	informazioni presso ☎ 091/970.16.53 – 091/972.28.46 (segreteria, lu-ve 14.00-17.00) 🌐 www.luganonuoto.ch
-----------------	--

	✉ info@luganonuoto.ch
Breve descrizione	Lugano Nuoto offre corsi di nuoto per bambini sia in inverno che in estate. Contattare direttamente i responsabili per ulteriori informazioni.

LUGANO NUOTO SINCRONIZZATO

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

LUGANO PALLANUOTO





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

SOCIETÀ NUOTO VALGERSA

Contatti	informazioni presso Roberto Danesi ☎ 091/994.17.02 o 079/374.26.39 ✉ CP 143, 6908 Massagno 🌐 www.snvalgersa.ch ✉ info@snvalgersa.ch
Breve descrizione	La Società Nuoto Valgersa offre corsi di nuoto sia in estate che in inverno per bambini nati tra il 2005 e il 1997.
Luogo	Piscina Valgersa, Savosa (corso estivo) Piscina Scuole elementari, Massagno (corso invernale)
Corsi e orari	Corso estivo <ul style="list-style-type: none"> ▪ Periodo: 18, 19, 20, 22, 23, 24, 25, 26 e 27 giugno (9 giorni) ▪ Per bambini nati tra il 2005 e il 1997 ▪ Orario: 09.00 – 11.30 (20 e 27 giugno alle 11.00) ▪ Iscrizione: formulario on-line <p>Maggiori informazioni sul corso estivo possono essere richieste a Sydney Sauro: 079/239.66.61 (sera) o consultando il sito Internet</p> <p>Corsi invernali: iscrizione aperte a partire da luglio. In genere si svolgono il mercoledì per i principianti, mentre lunedì, martedì, e giovedì per gli avanzati.</p>
Costi	Tariffe corso estivo: <ul style="list-style-type: none"> ▪ 180 CHF (150 CHF per i domiciliati a Massagno e Savosa) ▪ Sconti per il 2° e il 3° figlio




Pallacanestro

BASKET CLUB VEDEGGIO




Contatti	Informazioni presso Pio Ballabio (presidente)  079/709.42.48  Basket Club Vedeggio, c/o Pio Ballabio, Via Girora 26, 6982 Serocca d'Agno  www.basketvedeggio.com  basketvedeggio@bluewin.ch
Breve descrizione	Allenamenti per bambini nati nel 2002 e prima
Luogo	Varia a dipendenza dei gruppi (cfr. Corsi e orari)
Corsi e orari	<ul style="list-style-type: none">▪ Cuccioli (nati tra il 2002 e il 2000):<ul style="list-style-type: none">○ Lunedì 18.30 – 19.45 (Luogo: palestra Scuola elementare di Agno)○ Venerdì: 18.30 – 20.00 (Luogo: palestra Scuole medie di Gravesano)▪ Cuccioli Capriasca (nati tra il 2002 e il 2000)<ul style="list-style-type: none">○ Mercoledì 16.30 – 18.00 (Luogo: palestra scuola elementare di Ponte Capriasca)○ Venerdì 18.30 – 20.00 (Luogo: Scuole medie di Gravesano)▪ Pulcini (nati tra il 1999 e il 1998)<ul style="list-style-type: none">○ Lunedì 18.30 – 20.00 (Luogo: Scuole elementari di Bioggio)○ Giovedì 18.30 – 20.00 (Luogo: Scuole medie di Gravesano)▪ Pulcini Pura (nati tra il 1999 e il 1998)<ul style="list-style-type: none">○ Lunedì 18.00 – 19.30 (Luogo: Scuole elementari di Pura)○ Venerdì 18.30 – 20.00 (Luogo: Scuole medie di Gravesano)
Costi	Tassa sociale: 150 CHF/anno (se 2 figli, il secondo paga 80 CHF)

Pallavolo




PALLAVOLO LUGANO

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

SOCIETÀ GINNASTICA LUGANO – SEZIONE PALLAVOLO





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

VOLLEY LUGANO

Contatti	 091/930.60.70  www.volleylugano.com  info@volleylugano.com
Breve descrizione	Il Volley Lugano offre corsi di pallavolo per bambini a partire dalla 1a elementare.
Luogo	Per ciò che concerne i luoghi di allenamento, contattare direttamente i responsabili.
Corsi e orari	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Il Pallavolone (per bambini di 1a, 2a e 3a elementare): allenamenti con frequenza settimanale della durata di circa 1 ora e 15 minuti il lunedì (Palestra Bertaccio, Lugano) dalle 18.00; oppure mercoledì (Palestra Taverne) dalle 15.30, oppure giovedì (Palestra Trevano) dalle 18.00 <p>Per i corsi Under 14 e Under 12 contattare direttamente i responsabili.</p>
Costi	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pallavolone: 90 CHF/anno (compresa una maglietta) ▪ Under 14 e Under 12: 160 CHF/anno + tessera Swissvolley di 15 CHF (compresi maglietta e pantaloncini)

Pattinaggio artistico, danza su ghiaccio

CLUB PATTINAGGIO LUGANO

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

Rugby

RUGBY CLUB CASTORI LUGANO (RCCL)

Contatti	informazioni presso Valerio M. e Tullio M. ☎ Valerio M.: 076/533.61.13 – Tullio M.: 079/230.50.32 💻 www.castorirugby.blogspot.com ✉ castorirugby@gmail.com
Breve descrizione	Club che mira a promuovere la diffusione del minirugby nel Luganese per bambini e ragazzi dai 6 ai 14 anni.
Luogo	Parco del Castoro, Cureglia
Corsi e orari	▪ Allenamenti ogni giovedì dalle 18.30 alle 20.00
Costi	La quota di iscrizione è di 100 CHF, da versare dopo i primi tre allenamenti di prova (necessario annunciarsi telefonicamente agli allenatori per le prove)

RUGBY LUGANO





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

Scherma

CIRCOLO SCHERMA SAL LUGANO, MAESTRO GIANLUIGI LODETTI




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

LUGANO SCHERMA





Contatti	informazioni presso Paolo Bassanini  079/730.70.01  Istituto elvetico, Via Canonica 15, 6900 Lugano (Sede: Lugano scherma, c/o Studio legale Wicky, Via Soave 9, 6901 Lugano)  www.luganoscherma.com  paolo@bassanini.ch
Breve descrizione	Lugano Scherma offre corsi di scherma per bambini a partire dai 6-7 anni di età.
Luogo	Palestra scuole medie Istituto Elvetico, Via Canonica 5, 6900 Lugano
Corsi e orari	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Moschettieri (nati fra il 2000 e il 2002): mercoledì nella fascia oraria fra le 15.00 e le 16.30 ▪ Cavalieri (nati fra il 1996 e il 1999): mercoledì nella fascia orario fra le 16.30 e le 18.00 e venerdì nella fascia oraria fra le 17.00 e le 18.00 ▪ Giovani (nati fra il 1989 e il 1995): lunedì, mercoledì e venerdì nella fascia oraria fra le 18.00 e le 20.30 Per fissare gli allenamenti contattare direttamente i responsabili.
Costi	Contattare direttamente i responsabili per ulteriori informazioni.

Sci, snowboard

SCI CLUB MONTE BRÈ

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

SCI CLUB PREGASSONA

Contatti	 079/665.20.74 oppure 076/323.25.19  CP 66, 6963 Pregassona  www.sciclubpregassona.ch  info@sciclubpregassona.ch
Breve descrizione	Lo Sci Club Pregassona organizza corsi di sci e snowboard per bambini a partire dai 6 anni, con uscite giornaliere e corso di una settimana durante il periodo natalizio.
Luogo	A dipendenza dell'uscita.
Corsi e orari	A dipendenza dell'uscita.

Costi	Tasse annuali: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Soci singoli: 50 CHF ▪ Famiglie (due o più membri): 100 CHF Tariffe uscite (valide per i soci e comprensive di carta giornaliera, trasporto e istruzione da parte di monitore qualificato): <ul style="list-style-type: none"> ▪ Bambini e ragazzi dai 6 ai 15 anni: 30 CHF ▪ Ragazzi dai 16 ai 19 anni: 40 CHF ▪ Adulti da 20 anni: 50 CHF ▪ Solo trasporto (senza giornaliera): 20 CHF
--------------	--

SCI & SNOWBOARD CLUB LUGANO

Contatti	informazioni presso Danilo Crivelli <ul style="list-style-type: none"> ☎ 079/738.00.66 (info gite) – 076/207.10.03 (info corsi) ✉ CP 4307, 6904 Lugano 🌐 www.sciclublugano.ch ✉ info@sciclublugano.ch
Breve descrizione	Contattare direttamente i responsabili per ulteriori informazioni.

SWISS SNOWSPORTS SCHOOL LUGANO

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

Skater/inline hockey

INLINE HOCKEY RANGERS LUGANO-SORENGO

Contatti	informazioni presso i responsabili delle diverse categorie <ul style="list-style-type: none"> ☎ 079/337.41.06 (Stefan Koch, per la categoria bambini dal 2000 al 2005)
-----------------	---

	<p>☎ 079/755.37.04 (Renzo Longhi, per le categorie mini per bambini dal 1996 al 2000, novizi per ragazzi dal 1994 al 1996, e juniori dal 1991 al 1994)</p> <p>☎ 079/239.02.40 (Arrigo Rossinelli, attivi dal 1991)</p> <p>✉ Via Cortivallo 52, 6924 Sorengo</p> <p>💻 www.ihrls.ch</p> <p>✉ info@ihrls.ch</p>
Breve descrizione	La Società Inline Hockey Rangers Lugano-Sorengo è attiva dal 2005, e annovera circa 80 ragazzi iscritti nel settore giovanile e 25 nella categoria attivi.
Luogo	Campo di Sorengo
Corsi e orari	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Bambini dal 2000 al 2005: mercoledì (a partire dal 22 aprile) dalle 16.30 alle 17.30 ▪ Mini (bambini tra il 1996 e il 2000): martedì e giovedì dalle 18.30 alle 20.00 ▪ Novizi (ragazzi fra il 1994 e il 1996): lunedì e mercoledì dalle 18.30 alle 20.00 ▪ Juniori (dal 1991 fino al 1994): da definire ▪ Attivi 1a divisione nazionale (dal 1991): mercoledì dalle 20.00 alle 22.00 ▪ Attivi lega nazionale di serie A (dal 1991): martedì e giovedì dalle 20.00 alle 22.00
Costi	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pattini a rotelle inline (obbligatori): 80 CHF ▪ Casco con griglia di protezione (obbligatorio): 100 CHF ▪ Bastone (obbligatorio): 35 CHF ▪ Paraginocchia: 35 CHF ▪ Paragomiti: 35 CHF ▪ Guantoni: 45 CHF

INLINE HOCKEY SAYALUCA LUGANO

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

Tennis

SCUOLA TENNIS TAVERNE

Contatti	Informazioni presso Isabella Margaroli ☎ 091/945.20.25 💻 www.scuolatennis.ch ✉ riccardo.margaroli@gmail.com
Breve descrizione	La Scuola Tennis Taverne offre dei corsi di tennis per bambini a partire dai 4 anni.
Luogo	Via Val Barberina 13 , 6807 Taverne
Corsi e orari	<ul style="list-style-type: none">▪ Corsi durante l'anno scolastico (settembre-giugno): 1 ora di lezione a gruppo<ul style="list-style-type: none">○ mercoledì pomeriggio (13.15 – 18.15). L'orario dipende dal gruppo○ sabato mattina (9.15 – 13.15). L'orario dipende dal gruppo▪ Corsi estivi intensivi (dai 6 anni): dal lunedì al venerdì dalle 09.15 fino alle 16.00. Questi corsi vengono offerti dalla settimana del 22 giugno 2009 fino alla settimana del 10 agosto 2009 e la settimana dal 24 al 28 agosto 2009. Si può scegliere di partecipare a una o più settimane.▪ Corsi estivi intensivi (4-5 anni): dal lunedì al venerdì dalle 09.15 alle 10.15. Questi corsi vengono offerti dalla settimana del 22 giugno 2009 fino alla settimana del 10 agosto 2009 e la settimana dal 24 al 28 agosto 2009. Si può scegliere di partecipare a 1 o più settimane.
Costi	<ul style="list-style-type: none">▪ Corsi bambini durante l'anno (ciclo di 8 lezioni)<ul style="list-style-type: none">○ Dai 6 anni: 210 CHF (gruppo di massimo 4 persone)○ Dai 4 ai 6 anni: 190 CHF (gruppo di massimo 5-6 persone)▪ Corso estivo intensivo:<ul style="list-style-type: none">○ 450 CHF/settimana (pranzo compreso e gruppo di massimo 4 persone)

Tiro con l'arco

ARCIERI DELLA FORESTA LUGANO

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

ASSOCIAZIONE TIRO CON L'ARCO LUGANESE (ATAL)

Contatti	informazioni presso Giampietro Donati (presidente) e Consuelo Aragni Donati (segretaria e cassiera) ☎ 091/921.19.06 ✉ CP 222, 6906 Lugano 💻 www.atal.ch/atal ✉ atal@bluewin.ch
Breve descrizione	Corsi di tiro con l'arco per bambini a partire dagli 8 anni. Per ulteriori dettagli contattare direttamente i responsabili.
Luogo	Palestra: Scuole comunali, Besso Campo di tiro: Zona La Stampa, Canobbio
Corsi e orari	Contattare direttamente i responsabili.
Costi	Quote sociali:

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Junior (fino a 18 anni): 80 CHF/anno ▪ Famiglia (coniugi con figli fino a 18 anni): 280 CHF/anno <p>Corsi di tiro con l'arco:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 5 lezioni: 150 CHF
--	---

Vela, sci nautico, windsurf

ASSOCIAZIONE VELA CERESIO

Contatti	<p>☎ 079/512.30.41</p> <p>✉ CP, 6918 Figino</p> <p>💻 www.velaceresio.ch</p> <p>✉ velaceresio@velaceresio.ch</p>
Breve descrizione	Corsi di vela per bambini a partire dagli 8 anni (a condizione di saper nuotare).
Luogo	6918 Figino
Corsi e orari	Per dettagli contattare direttamente l'Associazione.
	<p>Corso vela su derive:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Date: 6,7,11,13,14 giugno 2009 ▪ Orario: dalle 11.00 alle 17.30
Costi	<p>Tassa sociale:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Giovani fino a 20 anni: 30 CHF // Famiglia (genitori con figli): 100 CHF // Adulti: 70 CHF <p>Contributo Swiss Sailing (per sostenere vela a livello nazionale e giovani talenti):</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Famiglia (genitori con figli): 45 CHF // Adulti: 45 CHF <p>Tassa uso imbarcazione:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Giovani fino a 20 anni: 50 CHF // Famiglia (genitori con figli): 200 CHF // Adulti: 160 CHF <p>Scuola vela – soci da almeno 1 anno:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Giovani fino a 20 anni: 90 CHF // Adulti: 150 CHF <p>Scuola vela – non soci:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Giovani fino a 20 anni: 130 CHF // Adulti: 260 CHF

CIRCOLO VELICO LAGO DI LUGANO

Contatti	<p>informazioni presso Cristina Marzo (segreteria)</p> <p>☎ 091/971.09.75 (segreteria)</p> <p>✉ Foce del Cassarate, CP 5420, 6901 Lugano</p> <p>💻 www.cvll.ch</p> <p>✉ info@cvll.ch</p>
Breve descrizione	Il Circolo Velico Lago di Lugano organizza corsi di vela per bambini a partire dai 7 anni.
Luogo	Foce del Cassarate, 6901 Lugano
Corsi e orari	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Corsi durante l'anno: orari e condizioni variano a seconda del tipo di imbarcazione. Per informazioni precise contattare direttamente il Circolo Velico Lago di Lugano ▪ Corsi estivi: si svolgono su 4 pomeriggi dalle 13.30 alle 17.30, con la possibilità di scegliere tra diverse imbarcazioni
Costi	<p>Quota sociale annuale:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Anatroccoli (dai 6 agli 11 anni): 40 CHF

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Giovani (dai 12 ai 15 anni): 70 CHF ▪ Juniori (dai 16 ai 20 anni): 70 CHF <p>+ 45 CHF per ogni socio attivo per la Federazione svizzera della vela (Swiss-Sailing)</p> <p>Corsi annuali:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Fra i 550 CHF per i bambini più piccoli e i 600-1000 CHF per i ragazzi più grandi <p>Corsi estivi:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ I prezzi dipendono dal tipo di imbarcazione scelta e dal livello di esperienza, e variano da un minimo di 120 CHF a un massimo di 300 CHF
--	--

CLUB NAUTICO LUGANO

Contatti	informazioni presso Francesco Ackerman ☎ 091/994.12.56 ✉ c/o Francesco Ackerman, Via Calloni 9, 6900 Lugano
Breve descrizione	Contattare direttamente i responsabili per ulteriori informazioni.

CLUB SCI NAUTICO CERESIO

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

Vario

A-CLUB

Contatti	Informazioni presso ☎ 091/966.13.13 ✉ Via Campo Sportivo, Savosa 🌐 www.a-club.ch ✉ info@a-club.ch
Breve descrizione	A-Club organizza corsi di Karatè, Hip Hop e nuoto per bambini durante tutto l'anno scolastico.

Luogo	Via Campo Sportivo, 6942 Savosa (presso il Centro Atlantide di Savosa)
Corsi e orari	<p>A-Club offre tre tipi di corso per bambini:</p> <ul style="list-style-type: none">▪ A Junior Club Karatè: per bambini a partire dai 6 anni.<ul style="list-style-type: none">○ Lunedì e/o giovedì (17:00-18:00). Formule di 1 mese da 60 CHF, 4 mesi a 400 CHF, 8 mesi 560 CHF (anno scolastico). Sconti per il secondo e terzo figlio.▪ A Junior Club Hip Hop: per bambini a partire da 8 anni.<ul style="list-style-type: none">○ Mercoledì (17:30-18:30). Formule di 1 mese da 60 CHF, 4 mesi 220 CHF, 8 mesi 420 CHF. Sconti per il secondo e terzo figlio.▪ A Junior Club nuoto:<ul style="list-style-type: none">○ Corsi genitore-bambini (da 4 a 48 mesi),○ minigruppi per bambini a partire dai 4 anni○ corsi di nuovo bambini nel week-end (a partire dai 5 anni compiuti). <p>I corsi stanno terminando. Le offerte per il prossimo anno saranno pubblicate sul sito Internet.</p> <p>Durante l'estate l'A-Club propone:</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Corsi intensivi di nuoto (dai principianti agli avanzati)▪ Campi estivi con diverse attività di movimento (mattino e/o pomeriggio) <p>Queste proposte partono dalla settimana del 22 giugno fino al 28 agosto. Si possono effettuare 1 o più settimane a scelta. I prezzi non sono ancora disponibili.</p>
Costi	<ul style="list-style-type: none">▪ A Junior Club Karatè: Formule di 1 mese da 60 CHF, 4 mesi a 400 CHF, 8 mesi 560 CHF (anno scolastico). Sconti per il secondo e terzo figlio.▪ A Junior Club Hip Hop: Formule di 1 mese da 60 CHF, 4 mesi 220 CHF, 8 mesi 420 CHF. Sconti per il secondo e terzo figlio.

Percorsi vita

I percorsi vita offrono la possibilità a tutta la famiglia di muoversi all'aria aperta e gratuitamente, seguendo un itinerario prestabilito lungo il quale si trovano diversi cartelli con esercizi specifici per migliorare la resistenza, la mobilità e la forza. Maggiori informazioni possono essere trovate sul sito: www.percorsovita.ch

- **Lamone** (→ distanza da Torricella-Taverne: 3 km)
 - Nome della località, della foresta: tra Lamone e Cadempino
 - Punto di partenza: dietro la scuola elementare
 - Lunghezza: 2,0 km
 - Dislivello: 80 m
- **Lugaggia-Tesserete** (→ distanza da Torricella-Taverne: 7 km)
 - Nome della località, della foresta: Predel
 - Punto di partenza: parcheggio alla strada Lugaggia a sureggio
 - Lunghezza: 2,1 km
 - Dislivello: 110 m

- **Breganzona** (→ *distanza da Torricella-Taverne: 7 km*)
 - Nome della località, della foresta: Pradello
 - Punto di partenza: Vicino al campo sportivo
 - Lunghezza: 2,4 km
 - Dislivello: 90 m

- **Canobbio** (→ *distanza da Torricella-Taverne: 8 km*)
 - Nome della località, della foresta: Al Maglio
 - Punto di partenza: Centro sportivo al Maglio
 - Lunghezza: 1,9 km
 - Dislivello: 100 m

- **Bosco Luganese** (→ *distanza da Torricella-Taverne: 9 km*)
 - Nome della località, della foresta: Pianazzo
 - Punto di partenza: Pianazzo
 - Lunghezza: 2,2 km
 - Dislivello: 70 m

- **Cassina d'Agno** (→ *distanza da Torricella-Taverne: 9.5 km*)
 - Nome della località, della foresta: San Giorgio
 - Punto di partenza: Laghetti
 - Lunghezza: 2,2 km
 - Dislivello: 100 m

- **Paradiso** (→ *distanza da Torricella-Taverne: 10 km*)
 - Nome della località, della foresta: San Salvatore (ubicato sulla strada che porta al Parco di Guidino)
 - Punto di partenza: Cuidino superiore
 - Lunghezza: 1,6 km
 - Dislivello: 80 m

- **Bigogno di Agra** (→ *distanza da Torricella-Taverne: 14 km*)
 - Nome della località, della foresta: Bigogno/Posmonte
 - Punto di partenza: Bigogno
 - Lunghezza: 23,6km
 - Dislivello: 120 m

- **Melide** (→ *distanza da Torricella-Taverne: 15 km*)
 - Nome della località, della foresta: Doyro-Miramonte
 - Punto di partenza: Ex funivia Melide-Carona
 - Lunghezza: 3 km
 - Dislivello: 90 m

Escursioni e passeggiate

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

Escursione 1: 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. Il sentiero è lungo circa 5 km e porta dal Comune di Origlio fino a quello di Taverne e attraversa il Colle di San Zeno, il Comune di Ponte Capriasca. Lungo il percorso si trovano 10 postazioni di osservazione.

Variante: dalla postazione 4 si può deviare e salire fino alla chiesa di San Zeno. Naturalmente il percorso può essere fatto anche in senso inverso: da Taverne verso Origlio.

Per ulteriori informazioni consultare:

http://www.lugano-tourism.ch/it/149/sentiero_naturalistico_san_zeno_.aspx?idActivity=649&idMod=546

oppure

<http://www.lamone.ch/content/view/54/66/>

Escursione 2: Il sentiero raccontato

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

Per ulteriori informazioni consultare:

http://www.lugano-tourism.ch/it/149/il_sentiero_raccontato.aspx?idActivity=647&idMod=546

Escursione 3: Percorsi naturalistici della media Capriasca

Percorso alla scoperta della natura della media Capriasca che inizia a Tesserete. 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.

Per ulteriori informazioni consultare:

http://www.lugano-tourism.ch/it/149/percorsi_naturalistici_della_media_capriasca_.aspx?idActivity=648&idMod=546

Escursione 4: Il sentiero dei Monti (Valle Capriasca)

L'itinerario parte da Tesserete e prosegue per Bigorio, Gola di Lago ed infine arriva a Roveredo. Per ritornare a Tesserete si possono utilizzare i mezzi pubblici. Il sentiero è di facile percorrenza e dura circa 5-6 ore.

Varianti per ridurre l'escursione:

- Iniziare il percorso a Bigorio
- Fermarsi a Gola di Lago (una strada carrozzabile scende fino a Tesserete)

Per ulteriori informazioni consultare:

<http://www.datacomm.ch/sentierodeimonti/>

Escursione 5: Il sentiero del Castagno (Malcantone)

Il percorso parte dal castagneto di Induco che si trova ad Arosio (vicino al grotto Sgambada). Il sentiero attraversa il bosco e continua in direzione di Murena fino a raggiungere Fescoggia.

Per ulteriori informazioni consultare:

<http://www.datacomm.ch/sentierodeimonti/collegamenti/sentieri/sentiero%20castagne.html>

Escursioni 6: Percorsi nei dintorni del Monte Tamaro

- **Percorso facile:** Partenza dal Ristorante Alpe Foppa. Si prosegue poi per il punto panoramico e si rientra al ristorante Alpe Foppa. Questo percorso è lungo 800 m, ha un dislivello di 40 m e il tempo di percorrenza è di circa 20 minuti.
- **Percorso medio:** Partenza dal Ristorante Alpe Foppa. Si prosegue per Zottone, il punto panoramico e si rientra al Ristorante Foppa. Questo percorso è lungo 2 km, ha un dislivello di 80 m e il tempo di percorrenza è di circa 50 minuti.
- **Percorso lungo:** Il percorso parte dalla stazione intermedia della telecabina. Si prosegue poi verso i Monti di Nanazzo, Faedone e Duragno. Infine si arriva al Ristorante Alpe Foppa. Questo percorso è lungo 6.5 km, ha un dislivello di 600 m e il tempo di percorrenza è di circa 3 ore.

Da notare che nei pressi dell'arrivo della telecabina all'Alpe Foppa vi è un parco giochi per bambini a partire dai 3 anni (necessaria la sorveglianza dei genitori). Gli orari di apertura del parco giochi sono dalle 09.00 alle 16.30 (bassa stagione) o 17.30 (alta stagione)

Telecabina Rivera – Alpe Foppa

Contatti	Informazioni presso Monte Tamaro SA		
		091/946.23.03	
		6802 Rivera	
		www.montetamaro.ch	
		info@montetamaro.ch	
Breve descrizione	Telecabina aperta tutti i giorni dal 4 aprile al 1° novembre 2009. Orario continuato dalle 08.30 alle 17.00 (ultima salita ore 16.30 e ultima discesa ore 17.00). Dal 1° luglio al 31 agosto: ultima salita alle 17.30 e ultima discesa alle ore 18.00.		
Costi	Tariffe telecabina: (bambini < 6 anni: gratis)		
		Adulti	Ragazzi (6-15 anni)
	Andata e ritorno Alpe Foppa	22 CHF	10 CHF
	Solo andata	16 CHF	8 CHF

Per maggiori informazioni sui percorsi nei pressi del Monte Tamaro consultare:

www.montetamaro.ch

Piste ciclabili

▪ Pista ciclabile Rivera-Mezzovico-Taverne-Agno

Questo tratto di pista ciclabile si trova su una pista ciclabile nazionale. Durante il tragitto si percorrono sia piccole strade asfaltate che strade sterrate. Prevalentemente il percorso è pianeggiante e facilmente percorribile. Si costeggia il fiume Vedeggio, ma alcune parti sono vicino all'autostrada. In totale sono 22 km, ma naturalmente si può percorrere solo parte di questo percorso.

Per maggiori informazioni consultare:

http://www.myswitzerland.com/it/offer-Activities_Excursions-Bike_aut-17481.html

oppure contattare Lugano Turismo: www.lugano-tourism.ch

Altre proposte

PARCO AVVENTURA

Contatti	Informazioni presso Monte Tamaro SA ☎ 091/946.23.03 ✉ 6802 Rivera 💻 www.montetamaro.ch ✉ info@montetamaro.ch
Luogo	Stazione intermedia della telecabina Rivera – Alpe Foppa
Breve descrizione	<p>Percorsi acrobatici sospesi su alberi. I percorsi variano di difficoltà. In totale ci sono 51 piattaforme e il tempo di percorrenza totale è di circa 2h30.</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Parco bambini (senza briefing): dai 4 anni sotto sorveglianza dei genitori▪ Parco grande:<ul style="list-style-type: none">○ 9-13 anni con briefing e con l'accompagnamento di un adulto (1 adulto con al massimo 4 ragazzi)○ dai 14 anni e adulti: con briefing (istruzioni per il parco) <p>Aperto dal 4 aprile fino al 1° novembre.</p> <p>Orari:</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Bassa stagione: dalle 09.00 alle 17.00 (ultimo briefing alle 14.00 e ultima entrata parco bambini alle 16.00)▪ Alta stagione (luglio e agosto): dalle 09.00 alle 18.00 (ultimo briefing alle 15.00 e ultima entrata parco bambini alle 16.30)
Costi	<ul style="list-style-type: none">▪ Entrata parco percorso piccolo (dai 4 anni): 9 CHF▪ Entrata parco percorso grande (dai 9 anni): ragazzi 17 CHF e adulti 27 CHF

PARCO DEL CASTELLO

Contatti	Informazioni presso l'Associazione Amici del Parco 💻 www.parcodelcastello.ch ✉ amicidelparco@ticino.com
Luogo	Vicino al nucleo di Torricella, di fronte alla Chiesa.
Breve descrizione	<p>Il Parco del Castello si trova all'interno di un boschetto e comprende vari giochi in legno per bambini. L'Associazione Amici del Parco organizza durante tutto l'anno diversi eventi in questo Parco.</p> <p>Vi è la possibilità di riservare il Parco per organizzare attività private. Le prenotazioni possono essere fatta tramite un formulario on-line sul sito Internet.</p>
Costi	<p>Accesso libero</p> <p>Per organizzare attività private si richiede di diventare soci dell'Associazione:</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Membri singoli: 15 CHF▪ Famiglie: 20 CHF▪ Studenti, disoccupati, AVS: 10 CHF