

Proposte di attività fisica per adulti

ATTIVITÀ Sopraceneri 2017


girasole



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Dipartimento federale dell'interno DFI
Ufficio federale della sanità pubblica UFSP



Dipartimento della sanità
e della socialità

Impressum

Concezione e redazione	Kurt Frei, SPVS, coordinatore progetto Girasole Alessia Crivelli, MSc ETH Scienze motorie e sport
Aggiornamento e supervisione tecnica	Dayana Zanetti, Ufficio dello Sport
Editore	Servizio di promozione e valutazione sanitaria, Ufficio del medico cantonale Via Orico 5 6500 Bellinzona Tel. +41 91 814 30 50 dss-upvs@ti.ch www.ti.ch/promozionesalute
Edizione	2. edizione ottobre 2017
Download	www.ti.ch/girasole

Il progetto Girasole è sostenuto da:



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Dipartimento federale dell'interno DFI
Ufficio federale della sanità pubblica UFSP

Dipartimento federale dell'interno DFI
Ufficio federale della sanità pubblica UFSP



Ordine dei medici del Cantone Ticino

Sommario

Introduzione

Attività del Bellinzonese

Attività di Locarnese e Vallemaggia

Attività della regione Tre Valli

Attività che si svolgono in più regioni

Struttura delle schede

Introduzione

Il progetto Girasole

Si tratta di un progetto pilota che mira a promuovere comportamenti favorevoli alla salute, in particolare l'attività fisica, attraverso la collaborazione con i medici di famiglia. Questi ultimi, infatti, si trovano nella condizione ideale per sensibilizzare e consigliare i propri pazienti su ciò che può promuoverne il benessere in modo efficace. Date queste premesse, disporre di una raccolta dell'offerta di movimento è utile tanto ai medici quanto ai pazienti. I primi potranno segnalare le proposte più opportune, i secondi potranno valutare e scegliere anche per conto proprio. Da questa esigenza nasce questa pubblicazione.

Perché fare movimento e quanto?

Il movimento è fondamentale per conservare e migliorare la propria salute nel tempo poiché contribuisce a ridurre il rischio di varie malattie (cardiovascolari, muscoloscheletriche, tumorali), aiuta a mantenere uno spirito positivo e a resistere allo stress ed è insostituibile per prolungare l'efficienza fisica nel tempo. Evitare la sedentarietà è quindi il primo passo per farsi del bene, dopo di che per garantirsi questi effetti benefici l'attività fisica va praticata almeno 2 ore e ½ alla settimana ad un livello di intensità moderato (cioè tale da fare aumentare la respirazione e il battito cardiaco, senza tuttavia impedirci di parlare). È inoltre consigliabile ripartirla su più giorni a cominciare da frazioni di dieci minuti. Praticata in questo modo ogni forma di movimento migliora il nostro benessere. Ognuno può scegliere ciò che preferisce fare e quando farlo, approfittando anche delle occasioni che la vita quotidiana offre, si tratti di fare giardinaggio, passeggiare, andare al lavoro a piedi o in bici, salire le scale, danzare ecc.

Una vasta offerta tra percorsi e attività fisica

Le "Proposte di attività fisica per adulti" si compongono di due parti: le "Attività", ossia quella che avete tra le mani, che è una scelta di proposte di attività fisica organizzata (come ginnastica, nuoto, danza ecc.) distinte tra Sopra e Sottoceneri, e i "Percorsi", che invece è una selezione di percorsi pedonali e ciclabili. Tutti i volumi sono disponibili online nel sito del Servizio di promozione e valutazione sanitaria alla voce "Progetto Girasole" (www.ti.ch/girasole). La versione online ha il vantaggio di permettere l'accesso diretto ai siti degli enti di riferimento, ad es. per cercare informazioni, aggiornamenti o spedire richieste.

Le proposte che trovate in queste pagine sono state selezionate per un pubblico adulto, sedentario o poco allenato, comunque desideroso di fare del movimento moderato. Sono escluse le attività di carattere sportivo orientate alla prestazione o alla competizione, a meno che non siano intese in senso puramente ricreativo.

Le informazioni e i dati di questa raccolta provengono direttamente dagli enti che li propongono. Per maggiori informazioni è quindi consigliabile indirizzarsi agli enti stessi, indicati in ciascuna scheda.

Nonostante il nostro impegno questo repertorio di attività potrebbe rivelarsi incompleto, non sempre è stato possibile raccogliere tutte le informazioni utili. Ce ne scusiamo fin d'ora con l'impegno di rimediare nella prossima edizione. Nel frattempo ringraziamo chi volesse segnalarci nuove attività da catalogare.

A voi il prossimo passo.

Servizio di promozione e di valutazione sanitaria

Attività del Bellinzonese

Arbedo

Bellinzona

Camorino

Castione

Giubiasco

Monte Carasso

Sant'Antonino

Sementina

A colpi di liscio

Data di inizio: 03.10.2017
Quando: martedì, dalle 20:15 alle 21:30 (per principianti)
giovedì, dalle 20:00 alle 22:00 (per tutti)
Numero di sessioni: non specificato

Attività di gruppo per donne e uomini

Requisiti:

Livello di capacità: principianti

Intensità: bassa, media
Tipo di attività: ballo
Tipo di sforzo: coordinazione, ritmo, orientamento
Luogo: Palestra Scuole elementari Arbedo
Via delle scuole
6517 Arbedo

Prezzi:

Quota sociale: non definita

Eventuale costo per soci: non definito

Costo dell'attività per chi non è socio o nel caso in cui non è prevista una tassa sociale: 120.-

Sostegno da parte della cassa malati: da verificare

Descrizione attività:

Se i balli da sala sono la vostra passione, avrete la possibilità di impararli, praticarli e perfezionarli regolarmente.

Recapiti

Responsabile attività: Patrizia Gianferrari
+41 91 829 37 73

Ente organizzatore: SFG Arbedo-Castione
info@sfgarbedocastione.ch
www.sfgarbedocastione.ch

Ballo country

Data di inizio: non specificata
Quando: martedì, dalle 19:00 alle 20:00
Numero di sessioni: 10

Attività di gruppo per donne e uomini

Intensità: media
Tipo di attività: ballo
Tipo di sforzo: coordinazione, equilibrio, ritmo, orientamento

Luogo: 6517 Arbedo

Prezzi:

Quota sociale: 50.-

Eventuale costo per soci: 120.-*

Costo dell'attività per chi non è socio o nel caso in cui non è prevista una tassa sociale: 120.-**

Sostegno da parte della cassa malati: no

Altre osservazioni:

*costo per 12 lezioni; **costo per 10 lezioni

Descrizione attività:

Danza di gruppo con lo scopo di rafforzare la memoria, l'equilibrio, la comunicazione, l'integrazione e l'inclusione.

Recapiti

Responsabile attività: Eva Vicente
+41 76 377 29 29
evicente77@hotmail.com

Ente organizzatore: Country smile
info@countrysmile.ch
www.countrysmile.ch
+41 79 377 29 29

Donne fitness

Data di inizio: 13.09.2017
Quando: mercoledì, dalle 19:00 alle 20:00
Numero di sessioni: non specificato

Attività di gruppo per donne

Requisiti:

Livello di capacità: principianti

Intensità: media, alta
Tipo di attività: fitness
Tipo di sforzo: rafforzamento

Luogo: Palestra Scuole elementari Arbedo
Via delle scuole
6517 Arbedo

Prezzi:

Quota sociale: non definita

Eventuale costo per soci: non definito

Costo dell'attività per chi non è socio o nel caso in cui non è prevista una tassa sociale: 120.-

Sostegno da parte della cassa malati: da verificare

Descrizione attività:

Un'ora di tonificazione mirata a gambe, addome e glutei, senza dimenticare di rafforzare anche la parte alta del corpo. Si lavorerà in modo mirato su tutti i gruppi muscolari e, tra una fatica e l'altra, ci divertiremo anche un po'!

Recapiti

Responsabile attività: Sabrina Guidi-Mangione
+41 78 617 65 13

Ente organizzatore: SFG Arbedo-Castione
info@sfgarbedocastione.ch
www.sfgarbedocastione.ch

Donne seniori

Data di inizio: 03.10.2017
Quando: martedì, dalle 16:00 alle 17:15
Numero di sessioni: non specificato

Attività di gruppo per donne

Requisiti:

Livello di capacità: principianti

Intensità: bassa, media
Tipo di attività: fitness, ginnastica dolce
Tipo di sforzo: rafforzamento, mobilità, rilassamento, no impact, equilibrio, coordinazione
Luogo: Palestra Scuole elementari Arbedo
Via delle scuole
6517 Arbedo

Prezzi:

Quota sociale: non definita

Eventuale costo per soci: non definito

Costo dell'attività per chi non è socio o nel caso in cui non è prevista una tassa sociale: 120.-

Sostegno da parte della cassa malati: da verificare

Descrizione attività:

Muoversi, sgranchirsi e sentirsi in forma! Ecco i semplici obiettivi raggiunti attraverso una ginnastica dolce, rilassante, ma energizzante allo stesso tempo.

Recapiti

Responsabile attività: Rosanna Genini
+41 91 863 15 03

Ente organizzatore: SFG Arbedo-Castione
info@sfgarbedocastione.ch
www.sfgarbedocastione.ch

Brucia grassi intensivo

Data di inizio: 26.09.2017
Quando: martedì, dalle 12.15 alle 13.05 / mercoledì, dalle 10.00 alle 10.50
Numero di sessioni: 10

Attività di gruppo per donne e uomini

Intensità: alta
Tipo di attività: fitness
Tipo di sforzo: rafforzamento, cardio
Luogo: 6517 Arbedo

Prezzi:

Quota sociale: non definita

Eventuale costo per soci: non definito

Costo dell'attività per chi non è socio o nel caso in cui non è prevista una tassa sociale: 160.-

Sostegno da parte della cassa malati: no

Descrizione attività:

Il corso propone esercizi ad alto consumo calorico rivolti a tutte le persone che hanno "i minuti contati" e che non riescono a dedicare molto tempo alla palestra, ma desiderano tenersi in forma ottenendo il massimo dei risultati in poco tempo.

Recapiti

Responsabile attività: Maria Pia Rüttschi
+41 76 533 99 66
cpa.rueetschi@gmail.com

Ente organizzatore: Corsi per adulti
decs-cpa@ti.ch
www.ti.ch/cpa
+41 91 814 34 50

Pallavolo

Data di inizio: 13.09.2017
Quando: mercoledì, dalle 20:15 alle 22:00 / domenica dalle 18:00 alle 20:00
Numero di sessioni: non specificato

Attività di gruppo per donne e uomini

Intensità: media
Tipo di attività: giochi
Tipo di sforzo: velocità, reazione, orientamento, coordinazione, mobilità
Luogo: Palestra Scuole elementari Castione
Carrale di Bergamo 6
6517 Arbedo-Castione

Prezzi:

Quota sociale: non definita

Eventuale costo per soci: non definito

Costo dell'attività per chi non è socio o nel caso in cui non è prevista una tassa sociale: 120.-

Sostegno da parte della cassa malati: da verificare

Descrizione attività:

Il piacere di praticare uno sport di squadra. Una disciplina divertente e per tutti, principianti o meno, con la possibilità di partecipare, per chi se la sente, ad alcuni tornei amatoriali.

Recapiti

Responsabile attività: Tiziano Zurini
+41 79 649 60 33

Ente organizzatore: SFG Arbedo-Castione
info@sfgarbedocastione.ch
www.sfgarbedocastione.ch

Risveglio muscolare

Data di inizio: 27.09.2017
Quando: mercoledì, dalle 10:00 alle 10:50
Numero di sessioni: 10

Attività di gruppo per donne

Requisiti:

Età minima: 50 anni

Intensità: bassa
Tipo di attività: ginnastica dolce
Tipo di sforzo: mobilità
Luogo: 6517 Arbedo

Prezzi:

Quota sociale: non definita

Eventuale costo per soci: non definito

Costo dell'attività per chi non è socio o nel caso in cui non è prevista una tassa sociale: 145.-

Sostegno da parte della cassa malati: no

Descrizione attività:

Questo corso fornirà il pieno di energia per affrontare al meglio la giornata! Gli esercizi proposti saranno utili per sciogliere eventuali contratture, aumentare la flessibilità e il tono muscolare.

Recapiti

Responsabile attività: Maria Pia Rùtschi
+41 76 533 99 66
cpa.rueetschi@gmail.com

Ente organizzatore: Corsi per adulti
decs-cpa@ti.ch
www.ti.ch/cpa
+41 91 814 34 50

Acquagym

Data di inizio: non specificata

Quando: lunedì, dalle 09:30 alle 10:15 / dalle 12:00 alle 12:45 / dalle 19.00 alle 19:45
mercoledì, dalle 09:15 alle 10:00 / dalle 12:00 alle 12:45 / dalle 19.15 alle 20:00
giovedì, dalle 12:00 alle 12:45 / dalle 18:00 alle 18:45

Numero di sessioni:

Attività di gruppo per **donne e uomini**

Intensità: bassa, media, alta

Tipo di attività: in acqua

Tipo di sforzo: rafforzamento, mobilità, resistenza, cardio, coordinazione, no impact

Luogo: Piscina Centro sportivo Bellinzona
Via Brunari
6500 Bellinzona
+41 91 821 87 40

Prezzi:

Quota sociale: non definita

Eventuale costo per soci: non definito

Costo dell'attività per chi non è socio o nel caso in cui non è prevista una tassa sociale: *

Sostegno da parte della cassa malati: da verificare

Altre osservazioni:

* Diverse possibilità di abbonamento. Iscrizione online.

La società propone anche altre attività per adulti.

Descrizione attività:

Recapiti

Responsabile attività: Fallon Ciapini
+41 76 679 21 91
fallon.ciapini@turritanuoto.ch

Ente organizzatore: Turrita Nuoto
info@turritanuoto.ch
www.turritanuoto.ch

Activ fitness

Data di inizio: non specificata
Quando: tutti i giorni, orario variabile
Numero di sessioni:

Attività **individuale o di gruppo per donne e uomini**

Intensità: bassa, media, alta
Tipo di attività: fitness, ginnastica dolce, in bicicletta, ballo, arti marziali
Tipo di sforzo: rafforzamento, resistenza, velocità, cardio, coordinazione, mobilità, equilibrio, ritmo, orientamento, respirazione, rilassamento, no impact

Luogo: Centro fitness Activ fitness Bellinzona
Viale Stazione 18
6500 Bellinzona
<http://www.activfitness.ch>
+41 91 821 78 70
Lu, Me 07:00-22:00; Ma, Gio, Ve 08:00-22:00; Sa, Do 09:00-18:00

Prezzi:

Quota sociale: non definita

Eventuale costo per soci: non definito

Costo dell'attività per chi non è socio o nel caso in cui non è prevista una tassa sociale: 740.-/anno*

Sostegno da parte della cassa malati: da verificare

Altre osservazioni:

* Disponibili anche altre tipologie di abbonamento.

Descrizione attività:

Offerta attività:

- Allenamento della forza,
- Pesi liberi,
- Allenamento della resistenza,
- Corsi di gruppo (GAG, Bodytoning, Pilates, BodyPump, Spinning, Vital-Fit, Step&Tone, Core-training, Power Yoga, Zumba, MAX)

Corsa in pianura e in salita

Data di inizio: non specificata
Quando: martedì, dalle 18:30
Numero di sessioni: non specificato

Attività di gruppo per donne e uomini

Requisiti:

Livello di capacità: avanzati

Intensità: media, alta
Tipo di attività: a piedi
Tipo di sforzo: rafforzamento, cardio, resistenza
Luogo: Percorso all'aperto
6500 Bellinzona

Prezzi:

Quota sociale: non definita

Eventuale costo per soci: non definito

Costo dell'attività per chi non è socio o nel caso in cui non è prevista una tassa sociale: non definito

Sostegno da parte della cassa malati: no

Descrizione attività:

Corsa in salita e in pianura, rafforzamento, tecnica di corsa, esercizi di resistenza.

Recapiti

Responsabile attività: Enrico Cavadini

Ente organizzatore: Runner's Club Bellinzona
rc.bellinzona@bluewin.ch
www.rcbellinzona.ch
+41 79 263 82 59

Corsi nordic walking

Data di inizio: 06.09.2017
Quando: mercoledì, orario non definito
Numero di sessioni: da verificare

Attività di gruppo per donne e uomini

Requisiti:

Livello di capacità: principianti

Intensità: media, alta
Tipo di attività: a piedi
Tipo di sforzo: rafforzamento, resistenza, coordinazione
Luogo: Percorso all'aperto
6500 Bellinzona

Prezzi:

Quota sociale: non definita

Eventuale costo per soci: non definito

Costo dell'attività per chi non è socio o nel caso in cui non è prevista una tassa sociale: non definito

Sostegno da parte della cassa malati: da verificare

Descrizione attività:

Il nordic walking è una camminata sportiva con i bastoni praticata a ritmo sostenuto completata da esercizi di coordinazione e di stretching. Adatto a tutti, è una disciplina ideale per le persone che amano l'attività sportiva a contatto con la natura.

Recapiti

Responsabile attività: Cristina Vonzun
+41 78 852 49 97

Ente organizzatore: Associazione Allez Hop
info@allezhop.ch
www.allezhop.ch

Danza spontanea creativa

Data di inizio: 05.10.2017
Quando: giovedì, dalle 18:30 alle 19:45
Numero di sessioni: 12

Attività **individuale o di gruppo** per **donne e uomini**

Intensità: bassa, media, alta
Tipo di attività: ballo
Tipo di sforzo: coordinazione, orientamento, ritmo, mobilità, equilibrio
Luogo: Sala multiuso Ex Stallone
Via Lavizzari 8
6500 Bellinzona

Prezzi:

Quota sociale: non definita

Eventuale costo per soci: non definito

Costo dell'attività per chi non è socio o nel caso in cui non è prevista una tassa sociale: 350.- *

Sostegno da parte della cassa malati: sì

Altre osservazioni:

Non è necessario avere conoscenze di danza di alcun tipo.

* Diverse forme di abbonamento possibili.

Descrizione attività:

Un metodo di muoversi e danzare libero e naturale, dove l'impiego del gesto come mezzo espressivo e il linguaggio del corpo insieme all'immaginazione, permettono un armonioso sviluppo dei sensi, facendo vivere a persone di tutte le età, le emozioni più segrete e più intime in un intenso ed efficace lavoro sul corpo in tutto il suo insieme fisico, psichico ed anche spirituale, trasforma la danza in una vera "arte dell'improvvisazione guidata".

Recapiti

Ente organizzatore: Scuola itinerante Arte del Movimento e del Respiro
www.gym-dance.com

DorsoGym

Data di inizio: non specificata
Quando: lunedì, dalle 17:30 alle 18:30
Numero di sessioni: non specificato

Attività di gruppo per donne e uomini

Intensità: bassa
Tipo di attività: postura, ginnastica dolce, riabilitazione
Tipo di sforzo: no impact, equilibrio, mobilità, rafforzamento, rilassamento
Luogo: Palestra Istituto von Mentlen
Via Ospedale 4
6500 Bellinzona

Prezzi:

Quota sociale: non definita
Eventuale costo per soci: non definito
Costo dell'attività per chi non è socio o nel caso in cui non è prevista una tassa sociale: 240.- *
Sostegno da parte della cassa malati: da verificare

Altre osservazioni:

* Tassa per beneficiari AVS/AI: 210.-

Descrizione attività:

Ginnastica specifica per il dorso.

Recapiti

Ente organizzatore: Lega ticinese contro il reumatismo
info.ti@rheumaliga.ch
www.reumatismo.ch/ti
+41 91 825 46 13

Il centro

Data di inizio: non specificata
Quando: tutti i giorni, orario variabile
Numero di sessioni:

Attività individuale o di gruppo per donne e uomini

Intensità: bassa, media, alta
Tipo di attività: ginnastica dolce, postura, fitness, riabilitazione
Tipo di sforzo: no impact, mobilità, equilibrio, rafforzamento, resistenza, cardio
Luogo: Centro fitness Il Centro
Via Cancelliere Molo 18
6500 Bellinzona
info@ilcentro.ch
www.ilcentro.ch
+41 91 835 47 00
Lu-me 07:30-19:30; Ma-gio 07:30-19:00; Ve 07:30-18:30

Prezzi:

Quota sociale: non definita

Eventuale costo per soci: non definito

Costo dell'attività per chi non è socio o nel caso in cui non è prevista una tassa sociale: *

Sostegno da parte della cassa malati: da verificare

Altre osservazioni:

* Diverse forme di abbonamento possibili.

Descrizione attività:

Offerta attività:

palestra medica (fitness medica, educaschiena), personal training, programma per la regolazione del peso, allenamento funzionale, test di resistenza.

Incontri nordic walking

Data di inizio: 05.09.2017
Quando: martedì e giovedì, orario non definito
Numero di sessioni: da verificare

Attività di gruppo per donne e uomini

Intensità: media, alta
Tipo di attività: a piedi
Tipo di sforzo: rafforzamento, resistenza, coordinazione
Luogo: Percorso all'aperto
6500 Bellinzona

Prezzi:

Quota sociale: non definita

Eventuale costo per soci: non definito

Costo dell'attività per chi non è socio o nel caso in cui non è prevista una tassa sociale: non definito

Sostegno da parte della cassa malati: da verificare

Altre osservazioni:

Bellinzona e dintorni.

Descrizione attività:

Il nordic walking è una camminata sportiva con i bastoni praticata a ritmo sostenuto completata da esercizi di coordinazione e di stretching. Adatto a tutti, è una disciplina ideale per le persone che amano l'attività sportiva a contatto con la natura.

Recapiti

Responsabile attività: Pilari Espi
+41 79 617 60 28

Ente organizzatore: Associazione Allez Hop
info@allezhop.ch
www.allezhop.ch

Incontri nordic walking

Data di inizio: 10.01.2017
Quando: mercoledì e venerdì, orario non definito
Numero di sessioni: da verificare

Attività di gruppo per donne e uomini

Intensità: media, alta
Tipo di attività: a piedi
Tipo di sforzo: rafforzamento, resistenza, coordinazione
Luogo: Percorso all'aperto
6500 Bellinzona

Prezzi:

Quota sociale: non definita

Eventuale costo per soci: non definito

Costo dell'attività per chi non è socio o nel caso in cui non è prevista una tassa sociale: non definito

Sostegno da parte della cassa malati: da verificare

Altre osservazioni:

Bellinzona e dintorni.

Descrizione attività:

Il nordic walking è una camminata sportiva con i bastoni praticata a ritmo sostenuto completata da esercizi di coordinazione e di stretching. Adatto a tutti, è una disciplina ideale per le persone che amano l'attività sportiva a contatto con la natura.

Recapiti

Responsabile attività: Francesca Jurietti
+41 79 514 27 14

Ente organizzatore: Associazione Allez Hop
info@allezhop.ch
www.allezhop.ch

Metodo Pilates

Data di inizio: 10.10.2017
Quando: martedì, dalle 18.00 alle 18.50 / dalle 19.00 alle 19.50
Numero di sessioni: 5

Attività di gruppo per donne e uomini

Intensità: bassa, media
Tipo di attività: ginnastica dolce, postura
Tipo di sforzo: rafforzamento, mobilità, respirazione
Luogo: 6500 Bellinzona

Prezzi:

Quota sociale: non definita

Eventuale costo per soci: non definito

Costo dell'attività per chi non è socio o nel caso in cui non è prevista una tassa sociale: 95.-

Sostegno da parte della cassa malati: no

Descrizione attività:

Il metodo Pilates permette di conoscere, correggere, controllare, migliorare e definire la propria postura. Permette di acquisire consapevolezza del respiro e rafforzare la muscolatura del tronco. Molto importante per prevenire il mal di schiena.

Recapiti

Responsabile attività: Leila Burà
+41 91 857 53 74
cpa.bura@gmail.com

Ente organizzatore: Corsi per adulti
decs-cpa@ti.ch
www.ti.ch/cpa
+41 91 814 34 50

Metodo Pilates

Data di inizio: 21.11.2017
Quando: martedì, dalle 18.00 alle 18.50 / dalle 20.00 alle 20.50
Numero di sessioni: 4

Attività di gruppo per donne e uomini

Intensità: bassa, media
Tipo di attività: ginnastica dolce, postura
Tipo di sforzo: rafforzamento, mobilità, respirazione
Luogo: 6500 Bellinzona

Prezzi:

Quota sociale: non definita

Eventuale costo per soci: non definito

Costo dell'attività per chi non è socio o nel caso in cui non è prevista una tassa sociale: 76.-

Sostegno da parte della cassa malati: no

Descrizione attività:

Il metodo Pilates permette di conoscere, correggere, controllare, migliorare e definire la propria postura. Permette di acquisire consapevolezza del respiro e rafforzare la muscolatura del tronco. Molto importante per prevenire il mal di schiena.

Recapiti

Responsabile attività: Leila Burà
+41 91 857 53 74
cpa.bura@gmail.com

Ente organizzatore: Corsi per adulti
decs-cpa@ti.ch
www.ti.ch/cpa
+41 91 814 34 50

Movimento evolutivo integrale

Data di inizio: 05.10.2017
Quando: giovedì, dalle 14:15 alle 15:45
Numero di sessioni: 12

Attività **individuale o di gruppo** per **donne e uomini**

Intensità: bassa, media, alta
Tipo di attività: ginnastica dolce, ballo, postura, riabilitazione
Tipo di sforzo: equilibrio, rilassamento, respirazione, coordinazione, orientamento, rafforzamento, no impact
Luogo: Sala multiuso Ex Stallone
Via Lavizzari 8
6500 Bellinzona

Prezzi:

Quota sociale: non definita

Eventuale costo per soci: non definito

Costo dell'attività per chi non è socio o nel caso in cui non è prevista una tassa sociale: 350.- *

Sostegno da parte della cassa malati: sì

Altre osservazioni:

* Diverse forme di abbonamento possibili.

Descrizione attività:

Un sistema di integrazione psicomotoria basata essenzialmente sulla sensazione e la distensione, il rilassamento e la percezione del corpo mentre si muove e durante l'immobilità!

Recapiti

Ente organizzatore: Scuola itinerante Arte del Movimento e del Respiro
www.gym-dance.com

Movimento terapeutico

Data di inizio: 05.10.2017
Quando: giovedì, dalle 14:15 alle 15:45
Numero di sessioni: 12

Attività individuale o di gruppo per donne e uomini

Intensità: bassa, media, alta
Tipo di attività: ginnastica dolce, postura, riabilitazione
Tipo di sforzo: rafforzamento, mobilità, respirazione, equilibrio, rilassamento, no impact, resistenza, coordinazione

Luogo: Sala multiuso Ex Stallone
Via Lavizzari 8
6500 Bellinzona

Prezzi:

Quota sociale: non definita

Eventuale costo per soci: non definito

Costo dell'attività per chi non è socio o nel caso in cui non è prevista una tassa sociale: 350.- *

Sostegno da parte della cassa malati: sì

Altre osservazioni:

* Diverse forme di abbonamento possibili.

Recapiti

Ente organizzatore: Scuola itinerante Arte del Movimento e del Respiro
www.gym-dance.com

Movimento, benessere e salute

Data di inizio: variabile
Quando: tutti i giorni, orario variabile
Numero di sessioni: variabile

Attività di gruppo per donne e uomini

Intensità: bassa, media, alta
Tipo di attività: fitness, ginnastica dolce, postura, arti marziali, ballo
Tipo di sforzo: resistenza, rafforzamento, velocità, mobilità, cardio, coordinazione, equilibrio, ritmo, orientamento, reazione, respirazione, rilassamento, no impact

Luogo: Palestra Scuola Club Migros Bellinzona
Piazza R. Simen 8
6500 Bellinzona
www.scuola-club.ch
+41 91 821 78 50
Lu-gio 09:00-12:30/13:30-20:00; Ve 13:30-18:00

Prezzi:

Quota sociale: non definita

Eventuale costo per soci: non definito

Costo dell'attività per chi non è socio o nel caso in cui non è prevista una tassa sociale: variabile *

Sostegno da parte della cassa malati: da verificare

Altre osservazioni:

* Il costo varia a dipendenza del corso.

Descrizione attività:

La Scuola Club Migros offre corsi di fitness (pilates, bodytoning, aerobic, zumba, power yoga, allenamento per la schiena,...), di autodifesa, di ginnastica, di danza (balletto, hip hop, danza orientale, salsa, ballo liscio e danza latinoamericana,...), di rilassamento (yoga, tai chi, qi gong, training autogeno, meditazione,...).

Nordic walking

Data di inizio: *

Quando: lunedì, dalle 08:30 alle 09:30
giovedì, dalle 17:15 alle 18:15

Numero di sessioni: variabile

Attività di gruppo per donne e uomini

Requisiti:

Livello di capacità: principianti

Intensità: bassa, media, alta

Tipo di attività: a piedi, riabilitazione

Tipo di sforzo: rafforzamento, resistenza, coordinazione

Luogo: Percorso all'aperto
6500 Bellinzona

Prezzi:

Quota sociale: non definita

Eventuale costo per soci: non definito

Costo dell'attività per chi non è socio o nel caso in cui non è prevista una tassa sociale: variabile

Sostegno da parte della cassa malati: sì

Altre osservazioni:

*Le lezioni seguono il calendario scolastico.

Descrizione attività:

Deambulazione all'esterno con l'ausilio di bastoni.

Recapiti

Responsabile attività: Emanuele Sarcinella
+41 91 826 21 21
info@fisiomontebello.ch

Ente organizzatore: Gruppo Cuore Montebello
info@fisiomontebello.ch
www.fisiomontebello.ch
+41 91 826 21 21
8:00 - 18:30

Olimpia Fitness Center

Data di inizio: non specificata
Quando: tutti i giorni, orario variabile
Numero di sessioni: variabile

Attività **individuale o di gruppo per donne e uomini**

Intensità: bassa, media, alta
Tipo di attività: ginnastica dolce, postura, ballo, fitness, in bicicletta
Tipo di sforzo: no impact, rafforzamento, mobilità, equilibrio, respirazione, coordinazione, ritmo, orientamento, resistenza, cardio

Luogo: Centro fitness Olimpia Fitness Center
Via del Carmagnola 1
6500 Bellinzona
info@olimpia.ch
www.olimpia.ch
+41 91 829 00 80
Lu-ve 08:00-22:00, Sa 09:00-20:00, Do 10:00-20:00

Prezzi:

Quota sociale: non definita

Eventuale costo per soci: non definito

Costo dell'attività per chi non è socio o nel caso in cui non è prevista una tassa sociale: *

Sostegno da parte della cassa malati: da verificare

Altre osservazioni:

* Diverse forme di abbonamento possibili.

Descrizione attività:

Offerta attività:

Sala fitness, addominali, balli fit, glutei, pilates, workout, body pump, heat, postural, power yoga, trx, funzionale, total body, cross bag, step hop, iron pump, qizen, strong shot, GAG, aerohouse.

Palestra

Data di inizio: non specificata
Quando: da lunedì a venerdì, orario variabile
Numero di sessioni: variabile

Attività **individuale** per **donne e uomini**

Intensità: bassa, media, alta
Tipo di attività: fitness, in bicicletta, riabilitazione
Tipo di sforzo: rafforzamento, cardio, coordinazione, Equilibrio

Luogo: Palestra Fisioterapia Montebello
Via San Gottardo 99
6500 Bellinzona
info@fisiomontebello.ch
www.fisiomontebello.ch
+41 91 826 21 21
08:00 - 18:30

Prezzi:

Quota sociale: non definita

Eventuale costo per soci: non definito

Costo dell'attività per chi non è socio o nel caso in cui non è prevista una tassa sociale: variabile

Sostegno da parte della cassa malati: sì

Descrizione attività:

Ginnastica in palestra seguiti da fisioterapisti qualificati.

Recapiti

Responsabile attività: Lukas Oehen
+41 91 826 21 21
info@fisiomontebello.ch

Ente organizzatore: Gruppo Cuore Montebello
info@fisiomontebello.ch
www.fisiomontebello.ch
+41 91 826 21 21
8:00 - 18:30

Pilates

Data di inizio: non specificata
Quando: mercoledì, dalle 20:00 alle 21:00
Numero di sessioni: non specificato

Attività di gruppo per donne e uomini

Intensità: bassa
Tipo di attività: ginnastica dolce, postura
Tipo di sforzo: respirazione, no impact, mobilità, rafforzamento
Luogo: Palestra Scuole Sud Bellinzona
Via Lugano 6
6500 Bellinzona

Prezzi:

Quota sociale: non definita
Eventuale costo per soci: non definito
Costo dell'attività per chi non è socio o nel caso in cui non è prevista una tassa sociale: 240.- *
Sostegno da parte della cassa malati: da verificare

Altre osservazioni:

* Tassa per beneficiari AVS/AI: 210.-

Descrizione attività:

Il pilates unisce elementi tipici degli esercizi asiatici con la ginnastica occidentale. Si tratta di un'attività corporea completa che include esercizi di rafforzamento, allungamento e respirazione consapevole. Tutti i movimenti sono eseguiti con fluidità.

Recapiti

Ente organizzatore: Lega ticinese contro il reumatismo
info.ti@rheumaliga.ch
www.reumatismo.ch/ti
+41 91 825 46 13

Scuola corsa

Data di inizio: *
Quando: giovedì, dalle 18:30 alle 19:30
Numero di sessioni: variabile

Attività di gruppo per donne e uomini

Intensità: bassa, media, alta
Tipo di attività: fitness, a piedi
Tipo di sforzo: rafforzamento, cardio, coordinazione, resistenza

Luogo: Palestra Fisioterapia Montebello
Via San Gottardo 99
6500 Bellinzona
info@fisiomontebello.ch
www.fisiomontebello.ch
+41 91 826 21 21
08:00 - 18:30

Prezzi:

Quota sociale: non definita

Eventuale costo per soci: non definito

Costo dell'attività per chi non è socio o nel caso in cui non è prevista una tassa sociale: variabile

Sostegno da parte della cassa malati: sì

Altre osservazioni:

*Le lezioni seguono il calendario scolastico.

Descrizione attività:

Allenamento di corsa per tutti.

Recapiti

Responsabile attività: Emanuele Sarcinella
+41 91 826 21 21
info@fisiomontebello.ch

Ente organizzatore: Gruppo Cuore Montebello
info@fisiomontebello.ch
www.fisiomontebello.ch
+41 91 826 21 21
8:00 - 18:30

Speciale schiena

Data di inizio: 05.10.2017
Quando: giovedì, dalle 16:15 alle 17:45
Numero di sessioni: 12

Attività **individuale o di gruppo** per **donne e uomini**

Intensità: bassa, media, alta
Tipo di attività: ginnastica dolce, postura, riabilitazione
Tipo di sforzo: equilibrio, rilassamento, respirazione, coordinazione, orientamento, rafforzamento, no impact, mobilità

Luogo: Sala multiuso Ex Stallone
Via Lavizzari 8
6500 Bellinzona

Prezzi:

Quota sociale: non definita

Eventuale costo per soci: non definito

Costo dell'attività per chi non è socio o nel caso in cui non è prevista una tassa sociale: 350.- *

Sostegno da parte della cassa malati: sì

Altre osservazioni:

* Diverse forme di abbonamento possibili.

Descrizione attività:

Si lavora su tutto il corpo in modo cosciente, così che l'allievo apprende le giuste abitudini quotidiane e la postura che gli consente di sfruttare al meglio le proprie capacità e gli impulsi neuromotori. Il metodo comprende pure automassaggio, tecniche di rilassamento e di respiro, ideochinesi (pensiero-immaginazione-movimento) e nozioni di ergonomia.

Recapiti

Ente organizzatore: Scuola itinerante Arte del Movimento e del Respiro
www.gym-dance.com

Spinning

Data di inizio: *
Quando: lunedì, dalle 17:15 alle 18:15
Numero di sessioni: variabile

Attività di gruppo per donne e uomini

Intensità: bassa, media, alta
Tipo di attività: fitness, in bicicletta, riabilitazione
Tipo di sforzo: cardio, no impact

Luogo: Palestra Fisioterapia Montebello
Via San Gottardo 99
6500 Bellinzona
info@fisiomontebello.ch
www.fisiomontebello.ch
+41 91 826 21 21
08:00 - 18:30

Prezzi:

Quota sociale: non definita

Eventuale costo per soci: non definito

Costo dell'attività per chi non è socio o nel caso in cui non è prevista una tassa sociale: variabile

Sostegno da parte della cassa malati: sì

Altre osservazioni:

*Le lezioni seguono il calendario scolastico.

Descrizione attività:

Si pedala a ritmo di musica monitorando la frequenza cardiaca su speciali cyclettes allenando il cuore con l'intervall e l'high intensity training.

Recapiti

Responsabile attività: Emanuele Sarcinella
+41 91 826 21 21
info@fisiomontebello.ch

Ente organizzatore: Gruppo Cuore Montebello
info@fisiomontebello.ch
www.fisiomontebello.ch
+41 91 826 21 21
8:00 - 18:30

Step & dance

Data di inizio: 11.09.2017
Quando: tutti i giorni, orario variabile
Numero di sessioni:

Attività di gruppo per donne

Intensità: bassa, media, alta
Tipo di attività: fitness, postura, ginnastica dolce
Tipo di sforzo: rafforzamento, mobilità, cardio, coordinazione, equilibrio, respirazione, rilassamento, resistenza, ritmo, orientamento, no impact

Luogo: Palestra SFG Bellinzona
Viale G. Motta 1
6500 Bellinzona

Prezzi:

Quota sociale: non definita

Eventuale costo per soci: non definito

Costo dell'attività per chi non è socio o nel caso in cui non è prevista una tassa sociale: non definito

Sostegno da parte della cassa malati: da verificare

Descrizione attività:

Offerta attività: zumba, tonificazione, pilates, yoga, M.A.X., ...

Recapiti

Ente organizzatore: SFG Bellinzona
step&dance@bluewin.ch
www.sfgbellinzona.ch

Taijiquan stile Yang

Data di inizio: non specificata
Quando: giovedì, dalle 19:00 alle 20:15
Numero di sessioni: *

Attività di gruppo per donne e uomini

Intensità: bassa
Tipo di attività: ginnastica dolce, postura, arti marziali
Tipo di sforzo: respirazione, mobilità, equilibrio, no impact, rilassamento, rafforzamento, resistenza

Luogo: Palestra Sede esterna IACMA Bellinzona
Viale Portone 14a
6500 Bellinzona

Prezzi:

Quota sociale: non definita

Eventuale costo per soci: non definito

Costo dell'attività per chi non è socio o nel caso in cui non è prevista una tassa sociale: non definito

Sostegno da parte della cassa malati: da verificare

Altre osservazioni:

* da settembre a giugno, l'attività segue il calendario scolastico

Descrizione attività:

Il Taiji Quan viene insegnato usando movimenti combinati ad una respirazione calma e profonda che aiuta a mantenere l'elasticità delle articolazioni, la resistenza fisica e la tranquillità emotiva a beneficio della salute di mente-corpo-spirito.

Recapiti

Ente organizzatore: IACMA
segreteria@iacma.com
www.iacma.com
+41 91 941 78 66

Tango argentino

Data di inizio: settembre 2017
Quando: martedì, dalle 18:30 alle 22:10
Numero di sessioni: 8

Attività di gruppo per donne e uomini

Intensità: bassa, media
Tipo di attività: ballo
Tipo di sforzo: coordinazione, ritmo, mobilità, orientamento
Luogo: Sala da ballo Palestra SFGB
Viale G. Motta 1
6500 Bellinzona

Prezzi:

Quota sociale: non definita

Eventuale costo per soci: non definito

Costo dell'attività per chi non è socio o nel caso in cui non è prevista una tassa sociale: 170.-

Sostegno da parte della cassa malati: no

Altre osservazioni:

I corsi sono sempre in gruppo con tutti gli altri partecipanti, non si fanno corsi speciali ad hoc.

Descrizione attività:

Tango: passione, sensualità, sentimento, emozione. Un gioco di intrecci, "cortes y quebradas". Con la nostra tecnica pedagogica innovativa, accessibile a tutti, potrai rapidamente imparare i primi passi permettendoti di assaporare le sensazioni che questa danza ti può regalare. I più avanzati potranno migliorare efficacemente il proprio tango grazie ad una tecnica avanzata unica, sviluppata sull'investigazione di altre discipline quali la biomeccanica, yoga, danza contemporanea e classica.

Recapiti

Responsabile attività: Vincenzo Muollo
+41 79 606 02 57

Ente organizzatore: 1881 Tango Academy
info@1881-tango.ch
www.1881-tango.ch
+41 91 224 39 66

Tre Castelli

Data di inizio: non specificata
Quando: tutti i giorni, orario variabile
Numero di sessioni:

Attività **individuale o di gruppo** per **donne e uomini**

Intensità: bassa, media, alta
Tipo di attività: fitness, ginnastica dolce, postura
Tipo di sforzo: no impact, equilibrio, mobilità, rafforzamento, cardio, respirazione, resistenza, coordinazione

Luogo: Centro fitness Tre Castelli
Via Ghiringhelli 18
6500 Bellinzona
info@trecastelli.ch
www.trecastelli.ch
+41 91 826 36 56
Lu-Ve 07.30 – 21.30, Sa-Do 10:00-18:00, Festivi 16:00-19:00

Prezzi:

Quota sociale: non definita

Eventuale costo per soci: non definito

Costo dell'attività per chi non è socio o nel caso in cui non è prevista una tassa sociale: *

Sostegno da parte della cassa malati: da verificare

Altre osservazioni:

* Diverse forme di abbonamento possibili.

Descrizione attività:

Offerta attività:

body vive 3.1, cx worx, pilates, body attack, body pump, body combat, body balance, body step, personal training.

Yoga over 60

Data di inizio: 04.10.2017
Quando: mercoledì, dalle 14:30 alle 15:20
Numero di sessioni: 10

Attività di gruppo per donne e uomini

Requisiti:

Intensità: bassa

Età minima: 60 anni

Livello di capacità: principianti

Tipo di attività: ginnastica dolce, postura

Tipo di sforzo: rafforzamento, mobilità, equilibrio, respirazione, rilassamento

Luogo: 6500 Bellinzona

Prezzi:

Quota sociale: non definita

Eventuale costo per soci: non definito

Costo dell'attività per chi non è socio o nel caso in cui non è prevista una tassa sociale: 190.-

Sostegno da parte della cassa malati: no

Descrizione attività:

Si propone l'apprendimento di una disciplina che si basa su esercizi e posture di scioltezza fisica e respirazione controllata e consapevole. La sua pratica permette di raggiungere la pace interiore e di mantenere una buona salute.

Recapiti

Responsabile attività: Leila Burà
+41 91 857 53 74
cpa.bura@gmail.com

Ente organizzatore: Corsi per adulti
decs-cpa@ti.ch
www.ti.ch/cpa
+41 91 814 34 50

Yoga per il benessere psicofisico

Data di inizio: 03.10.2017
Quando: martedì, dalle 12:10 alle 13:00
Numero di sessioni: 10

Attività di gruppo per donne e uomini

Intensità: bassa
Tipo di attività: ginnastica dolce, postura
Tipo di sforzo: rafforzamento, mobilità, equilibrio, respirazione, rilassamento
Luogo: 6500 Bellinzona

Prezzi:

Quota sociale: non definita

Eventuale costo per soci: non definito

Costo dell'attività per chi non è socio o nel caso in cui non è prevista una tassa sociale: 190.-

Sostegno da parte della cassa malati: no

Descrizione attività:

Si utilizzeranno gli esercizi fisici e respiratori tipici dello yoga tradizionale per sciogliere zone di tensione e mobilitare zone indebolite, nel pieno rispetto delle possibilità individuali.

Recapiti

Responsabile attività: Leila Burà
+41 91 857 53 74
cpa.bura@gmail.com

Ente organizzatore: Corsi per adulti
decs-cpa@ti.ch
www.ti.ch/cpa
+41 91 814 34 50

Pilates

Data di inizio: non specificata
Quando: mercoledì, dalle 17:30 alle 18:30
Numero di sessioni: non specificato

Attività di gruppo per donne e uomini

Intensità: bassa
Tipo di attività: ginnastica dolce, postura
Tipo di sforzo: respirazione, no impact, mobilità, rafforzamento
Luogo: Palestra Scuole elementari Camorino
Via al Guast 6
6528 Camorino

Prezzi:

Quota sociale: non definita

Eventuale costo per soci: non definito

Costo dell'attività per chi non è socio o nel caso in cui non è prevista una tassa sociale: 240.- *

Sostegno da parte della cassa malati: da verificare

Altre osservazioni:

* Tassa per beneficiari AVS/AI: 210.-

Descrizione attività:

Il pilates unisce elementi tipici degli esercizi asiatici con la ginnastica occidentale. Si tratta di un'attività corporea completa che include esercizi di rafforzamento, allungamento e respirazione consapevole. Tutti i movimenti sono eseguiti con fluidità.

Recapiti

Ente organizzatore: Lega ticinese contro il reumatismo
info.ti@rheumaliga.ch
www.reumatismo.ch/ti
+41 91 825 46 13

Acquagym

Data di inizio: 25.09.2017
Quando: lunedì, dalle 20:30 alle 21:30
Numero di sessioni: 10

Attività di gruppo per donne e uomini

Intensità: media
Tipo di attività: in acqua
Tipo di sforzo: no impact, rafforzamento, resistenza, mobilità, cardio, coordinazione
Luogo: Piscina Scuole medie Castione
Carrale di Bergamo 20
6532 Castione

Prezzi:

Quota sociale: 30.-

Eventuale costo per soci: 120.-

Costo dell'attività per chi non è socio o nel caso in cui non è prevista una tassa sociale: 160.-

Sostegno da parte della cassa malati: no

Altre osservazioni:

Da 6 a 10 partecipanti. Iscrizioni direttamente via telefono o via mail.

ASIPAO: Associazione della Svizzera Italiana Persone Affette da Obesità.

Descrizione attività:

Muoversi in acqua per non sollecitare troppo le articolazioni.

Recapiti

Responsabile attività: Rossana Hofmann

Ente organizzatore: ASIPAO
asipao@gmail.com
www.asipao.ch
+41 79 773 20 10

Acquagym

Data di inizio: 27.09.2017
Quando: mercoledì, dalle 18:45 alle 19:30
Numero di sessioni: 10

Attività di gruppo per donne e uomini

Intensità: media
Tipo di attività: in acqua, fitness, ginnastica dolce, postura
Tipo di sforzo: rafforzamento, resistenza, mobilità, cardio, coordinazione, no impact
Luogo: Piscina Scuola Media Castione
Carrale di Bergamo 20
6532 Castione

Prezzi:

Quota sociale: non definita

Eventuale costo per soci: 180.-

Costo dell'attività per chi non è socio o nel caso in cui non è prevista una tassa sociale: 200.-

Sostegno da parte della cassa malati: no

Altre osservazioni:

Possibilità di avere anche pacchetti da 20 o lezioni singole. La carta socio ha un costo di 50.- annuali. Il corso segue il calendario scolastico.

Descrizione attività:

L'acquagym consiste in lavoro libero o con l'ausilio di materiali (tondoludi, cavigliere, manubri) a tempo di musica nella nostra acqua temperata. Allenamento cardio e muscolare, tonifica, rassoda e migliora la circolazione sanguigna.

Recapiti

Responsabile attività: Alberto Bradanini
+41 91 941 00 02

Ente organizzatore: Swimming school Moby Dick
moby@mobydickschool.ch
www.mobydickschool.ch
+41 91 941 00 02
08:30-17:30

Centro Benessere Gimnasium

Data di inizio: non specificata
Quando: tutti i giorni, orario variabile
Numero di sessioni:

Attività **individuale o di gruppo** per **donne e uomini**

Intensità: bassa, media, alta
Tipo di attività: fitness, ginnastica dolce, riabilitazione, postura, in bicicletta
Tipo di sforzo: rafforzamento, mobilità, cardio, coordinazione, equilibrio, respirazione, rilassamento, resistenza

Luogo: Centro fitness Centro Benessere Gimnasium
Via San Bernardino 24
6532 Castione
info@gimnasium.ch
www.gimnasium.ch
+41 91 820 10 00
Lu-Ve 08:00-21:30, Sa 10:00-16:00, Do 15:00-19:00

Prezzi:

Quota sociale: non definita

Eventuale costo per soci: non definito

Costo dell'attività per chi non è socio o nel caso in cui non è prevista una tassa sociale: *

Sostegno da parte della cassa malati: da verificare

Altre osservazioni:

* Diverse forme di abbonamento possibili.

Fitness, pilates, allenamento funzionale

Data di inizio: 12.09.2017
Quando: martedì, dalle 09:30 alle 10:30
Numero di sessioni: 12

Attività individuale o di gruppo per donne e uomini

Intensità: bassa, media, alta
Tipo di attività: ginnastica dolce, postura
Tipo di sforzo: equilibrio, rilassamento, respirazione, rafforzamento, resistenza, cardio, mobilità, coordinazione, ritmo, reazione

Luogo: Centro fitness Centro Benessere Gimnasium
Via San Bernardino 24
6532 Castione
info@gimnasium.ch
www.gimnasium.ch
+41 91 820 10 00
Lu-Ve 08:00-21:30, Sa 10:00-16:00, Do 15:00-19:00

Prezzi:

Quota sociale: non definita

Eventuale costo per soci: non definito

Costo dell'attività per chi non è socio o nel caso in cui non è prevista una tassa sociale: 350.- *

Sostegno da parte della cassa malati: sì

Altre osservazioni:

* Diverse forme di abbonamento possibili.

Recapiti

Ente organizzatore: Scuola itinerante Arte del Movimento e del Respiro
www.gym-dance.com

Flamenco

Data di inizio: 18.09.2017
Quando: dal lunedì al venerdì, orario variabile
Numero di sessioni: *

Attività **individuale o di gruppo per donne e uomini**

Intensità: bassa, media, alta
Tipo di attività: ballo
Tipo di sforzo: coordinazione, ritmo, orientamento, rafforzamento, respirazione

Luogo: Sala da ballo Centro danza Rosa de Fuego
Via Industria
6532 Castione
flamenco@rosadefuego.ch
www.rosadefuego.ch

Prezzi:

Quota sociale: 15.-

Eventuale costo per soci: **

Costo dell'attività per chi non è socio o nel caso in cui non è prevista una tassa sociale: ***

Sostegno da parte della cassa malati: no

Altre osservazioni:

*Le lezioni seguono il calendario scolastico. Orari variabili.

** 25.- per 1 lezione in gruppo di 90 min; 60.- per 1 lezione privata di 60 min.

*** 30.- per 1 lezione gruppo di 90 min; 80.- per 1 lezione privata di 60 min.

Zona la Bolla.

Recapiti

Responsabile attività: Vanessa Nicola
+41 91 827 18 13 oppure +41 689 65 14

Ente organizzatore: Scuola flamenco Rosa de Fuego
flamenco@rosadefuego.ch
www.rosadefuego.ch

Ginnastica medica posturale

Data di inizio: 13.09.2017
Quando: mercoledì, dalle 14:15 alle 15:30
Numero di sessioni: 12

Attività **individuale o di gruppo per donne e uomini**

Intensità: bassa, media, alta
Tipo di attività: ginnastica dolce, postura, riabilitazione
Tipo di sforzo: rafforzamento, mobilità, respirazione

Luogo: Centro fitness Centro Benessere Gimnasium
Via San Bernardino 24
6532 Castione
info@gimnasium.ch
www.gimnasium.ch
+41 91 820 10 00
Lu-Ve 08:00-21:30, Sa 10:00-16:00, Do 15:00-19:00

Prezzi:

Quota sociale: non definita

Eventuale costo per soci: non definito

Costo dell'attività per chi non è socio o nel caso in cui non è prevista una tassa sociale: 350.- *

Sostegno da parte della cassa malati: sì

Altre osservazioni:

Ottimi risultati si ottengono in caso di patologie della colonna vertebrale, articolazione dell'anca, alluce valgo e malformazioni al piede, altri disturbi strutturali, mal di testa cronici e tensione in generale.

* Diverse forme di abbonamento possibili.

Descrizione attività:

Una rieducazione al movimento giusto, per il recupero di leggerezza, naturalezza e gioia di vivere, impiegando un minimo sforzo ed imparando ad "ascoltare il proprio corpo".

Recapiti

Ente organizzatore: Scuola itinerante Arte del Movimento e del Respiro
www.gym-dance.com

Movimento evolutivo integrale

Data di inizio: 12.09.2017
Quando: martedì, dalle 15:45 alle 17:00
Numero di sessioni: 12

Attività individuale o di gruppo per donne e uomini

Intensità: bassa, media, alta
Tipo di attività: ginnastica dolce, ballo, postura, riabilitazione
Tipo di sforzo: equilibrio, rilassamento, respirazione, coordinazione, orientamento, rafforzamento, no impact

Luogo: Centro fitness Centro Benessere Gimnasium
Via San Bernardino 24
6532 Castione
info@gimnasium.ch
www.gimnasium.ch
+41 91 820 10 00
Lu-Ve 08:00-21:30, Sa 10:00-16:00, Do 15:00-19:00

Prezzi:

Quota sociale: non definita

Eventuale costo per soci: non definito

Costo dell'attività per chi non è socio o nel caso in cui non è prevista una tassa sociale: 350.- *

Sostegno da parte della cassa malati: sì

Altre osservazioni:

* Diverse forme di abbonamento possibili.

Descrizione attività:

Un sistema di integrazione psicomotoria basata essenzialmente sulla sensazione e la distensione, il rilassamento e la percezione del corpo mentre si muove e durante l'immobilità!

Recapiti

Ente organizzatore: Scuola itinerante Arte del Movimento e del Respiro
www.gym-dance.com

Yoga e tecniche orientali

Data di inizio: 13.09.2017
Quando: mercoledì, dalle 09:30 alle 10:30
Numero di sessioni: 12

Attività individuale o di gruppo per donne e uomini

Intensità: bassa, media, alta
Tipo di attività: ginnastica dolce, ballo, postura, riabilitazione, arti marziali
Tipo di sforzo: equilibrio, rilassamento, respirazione, coordinazione, rafforzamento, no impact, mobilità

Luogo: Centro fitness Centro Benessere Gimnasium
Via San Bernardino 24
6532 Castione
info@gimnasium.ch
www.gimnasium.ch
+41 91 820 10 00
Lu-Ve 08:00-21:30, Sa 10:00-16:00, Do 15:00-19:00

Prezzi:

Quota sociale: non definita

Eventuale costo per soci: non definito

Costo dell'attività per chi non è socio o nel caso in cui non è prevista una tassa sociale: 350.- *

Sostegno da parte della cassa malati: sì

Altre osservazioni:

* Diverse forme di abbonamento possibili.

Descrizione attività:

Vengono proposte differenti tecniche di movimento statico-dinamico e lo studio delle Asana originarie dell'Hatha yoga, sequenze fluide e vitalizzanti dello Yoga Flow, che regalano al corpo flessibilità, forza ed equilibrio, gli esercizi di Yoga Tibetano Curativo, respirazione profonda energetica-rigenerante, rilassamento classico, automassaggio e meditazione classica e creativa.

Recapiti

Ente organizzatore: Scuola itinerante Arte del Movimento e del Respiro
www.gym-dance.com

Danze etniche

Data di inizio: 14.10.2017
Quando: sabato, dalle 09:00 alle 10:50
Numero di sessioni: 2

Attività di gruppo per donne e uomini

Intensità: bassa, media, alta
Tipo di attività: ballo
Tipo di sforzo: coordinazione, orientamento, ritmo
Luogo: 6512 Giubiasco

Prezzi:

Quota sociale: non definita

Eventuale costo per soci: non definito

Costo dell'attività per chi non è socio o nel caso in cui non è prevista una tassa sociale: 35.-

Sostegno da parte della cassa malati: no

Descrizione attività:

L'obiettivo di questi incontri è quello di apprendere un piccolo repertorio di danze etniche per scoprire o ritrovare il piacere di danzare insieme.

Recapiti

Responsabile attività: Lisa Monn
+41 76 310 13 52
cpa.monon@gmail.com

Ente organizzatore: Corsi per adulti
decs-cpa@ti.ch
www.ti.ch/cpa
+41 91 814 34 50

Ginnastica dolce

Data di inizio: non specificata
Quando: mercoledì, dalle 14:00 alle
Numero di sessioni: non specificato

Attività di gruppo per donne e uomini

Intensità: bassa
Tipo di attività: ginnastica dolce
Tipo di sforzo: rafforzamento, mobilità, coordinazione, equilibrio

Luogo: Centro diurno Fondazione Vita Serena
Viale 1814 3
6512 Giubiasco
+41 91 857 59 03

Prezzi:

Quota sociale: non definita

Eventuale costo per soci: non definito

Costo dell'attività per chi non è socio o nel caso in cui non è prevista una tassa sociale: non definito

Sostegno da parte della cassa malati: da verificare

Recapiti

Ente organizzatore: Fondazione Vita Serena
info@vitaserena.ch
www.vitaserena.ch
+41 91 857 59 03

Ginnastica donne

Data di inizio: 11.09.2017
Quando: lunedì, dalle 20:20 alle 21:00 / martedì, dalle 20:00 alle 22:00
Numero di sessioni: *

Attività di gruppo per donne

Intensità: bassa, media, alta
Tipo di attività: ginnastica dolce, fitness, giochi
Tipo di sforzo: resistenza, rilassamento, reazione, velocità, cardio, mobilità, rafforzamento
Luogo: Palestra Palasio
Viale Stefano Franscini 2a
6512 Giubiasco

Prezzi:

Quota sociale: non definita
Eventuale costo per soci: non definito
Costo dell'attività per chi non è socio o nel caso in cui non è prevista una tassa sociale: 100.-
Sostegno da parte della cassa malati: da verificare

Altre osservazioni:

*L'attività si svolge da settembre a giugno.

Descrizione attività:

Ginnastica per tutte le età. Rilassarsi, divertirsi e mantenersi in forma con semplici esercizi a terra e agli attrezzi con accompagnamento musicale.

Recapiti

Ente organizzatore: SFG Giubiasco
segretariato@sfg-giubiasco.ch
www.sfg-giubiasco.ch

Pilates

Data di inizio: non specificata
Quando: venerdì, dalle 17:00 alle 18:00
Numero di sessioni: non specificato

Attività di gruppo per donne e uomini

Intensità: bassa
Tipo di attività: ginnastica dolce, postura
Tipo di sforzo: respirazione, no impact, mobilità, rafforzamento
Luogo: Palestra
Viale Stazione
6512 Giubiasco

Prezzi:

Quota sociale: non definita

Eventuale costo per soci: non definito

Costo dell'attività per chi non è socio o nel caso in cui non è prevista una tassa sociale: 240.- *

Sostegno da parte della cassa malati: da verificare

Altre osservazioni:

* Tassa per beneficiari AVS/AI: 210.-

Descrizione attività:

Il pilates unisce elementi tipici degli esercizi asiatici con la ginnastica occidentale. Si tratta di un'attività corporea completa che include esercizi di rafforzamento, allungamento e respirazione consapevole. Tutti i movimenti sono eseguiti con fluidità.

Recapiti

Ente organizzatore: Lega ticinese contro il reumatismo
info.ti@rheumaliga.ch
www.reumatismo.ch/ti
+41 91 825 46 13

Tango argentino

Data di inizio: 11.09.2017
Quando: lunedì, dalle 19:15 alle 20:45
Numero di sessioni: non specificato

Attività di gruppo per donne e uomini

Requisiti:

Livello di capacità: principianti

Intensità: bassa, media, alta

Tipo di attività: ballo, postura

Tipo di sforzo: coordinazione, ritmo, orientamento, equilibrio, respirazione, rilassamento, no impact, velocità, cardio, mobilità, reazione, resistenza

Luogo: Sala da ballo La Casa del Tango, Giubiasco
Via Campagna 2.1
6512 Giubiasco
info@lacasadeltango.ch
www.lacasadeltango.ch

Prezzi:

Quota sociale: non definita

Eventuale costo per soci: non definito

Costo dell'attività per chi non è socio o nel caso in cui non è prevista una tassa sociale: non definito

Sostegno da parte della cassa malati: no

Altre osservazioni:

Minimo partecipanti : 4 coppie. Solo lezioni di coppia.

Info e iscrizioni sul sito. La scuola è aperta da settembre a giugno.

Descrizione attività:

È un esercizio fisico leggero, ma tonificante. Contribuisce a migliorare postura, equilibrio e concentrazione. Si può cominciare a qualsiasi età. È un ballo "su misura" che ci permette di imparare e capire il linguaggio universale dei passi e della musica per condividere questa esperienza insieme ad altre persone di tutte le età, estrazione sociale, nazionalità e professione, esercitandosi in una disciplina corporea insieme rigorosa e divertente. Si può ballare per anni, anni e decenni. Scopri con noi la magia del tango, un'avventura affascinante!

Recapiti

Ente organizzatore: La casa del tango
info@lacasadeltango.ch
www.lacasadeltango.ch

Fitness

Data di inizio: 06.09.2017
Quando: mercoledì, dalle 19:30 alle 20:45
Numero di sessioni: *

Attività di gruppo per donne e uomini

Intensità: media, alta
Tipo di attività: fitness
Tipo di sforzo: cardio
Luogo: Palestra comunale, Monte Carasso
El Cunvent 25A
6513 Monte Carasso

Prezzi:

Quota sociale: non definita

Eventuale costo per soci: non definito

Costo dell'attività per chi non è socio o nel caso in cui non è prevista una tassa sociale: 100.-

Sostegno da parte della cassa malati: da verificare

Altre osservazioni:

*L'attività si svolge da settembre a giugno.

Descrizione attività:

Programma completo di sollecitazione cardiovascolare.

Recapiti

Ente organizzatore: SFG Monte Carasso
segretariato@sfgmontecarasso.ch
www.sfgmontecarasso.ch

Ginnastica per gli anziani

Data di inizio: 18.09.2017
Quando: lunedì, dalle 16:00 alle 17:00
Numero di sessioni: *

Attività di gruppo per donne e uomini

Requisiti:

Età minima: 60 anni

Intensità: bassa

Tipo di attività: ginnastica dolce

Tipo di sforzo: rafforzamento, mobilità, equilibrio, no impact

Luogo: Palestra comunale, Monte Carasso
El Cunvent 25A
6513 Monte Carasso

Prezzi:

Quota sociale: non definita

Eventuale costo per soci: non definito

Costo dell'attività per chi non è socio o nel caso in cui non è prevista una tassa sociale: non definito

Sostegno da parte della cassa malati: da verificare

Altre osservazioni:

*L'attività si svolge da settembre a giugno.

Recapiti

Ente organizzatore: SFG Monte Carasso
segretariato@sfgmontecarasso.ch
www.sfgmontecarasso.ch

Polisportiva uomini

Data di inizio: 04.09.2017
Quando: lunedì, dalle 19:00 alle 20:30
Numero di sessioni: *

Attività di gruppo per uomini

Intensità: bassa, media, alta
Tipo di attività: ginnastica dolce, fitness, giochi
Tipo di sforzo: resistenza, rilassamento, reazione, velocità, cardio, mobilità
Luogo: Palestra comunale, Monte Carasso
El Cunvent 25A
6513 Monte Carasso

Prezzi:

Quota sociale: non definita

Eventuale costo per soci: non definito

Costo dell'attività per chi non è socio o nel caso in cui non è prevista una tassa sociale: 100.-

Sostegno da parte della cassa malati: da verificare

Altre osservazioni:

*L'attività si svolge da settembre a giugno.

Recapiti

Ente organizzatore: SFG Monte Carasso
segretariato@sfgmontecarasso.ch
www.sfgmontecarasso.ch

Volley

Data di inizio: 07.09.2017
Quando: giovedì, dalle 20:30 alle 22:30
Numero di sessioni: *

Attività di gruppo per donne e uomini

Requisiti:

Età minima: 16 anni

Intensità: media, alta

Tipo di attività: fitness, giochi

Tipo di sforzo: resistenza, rilassamento, reazione, velocità, cardio, mobilità

Luogo: Palestra comunale, Monte Carasso
El Cunvent 25A
6513 Monte Carasso

Prezzi:

Quota sociale: non definita

Eventuale costo per soci: 0.-

Costo dell'attività per chi non è socio o nel caso in cui non è prevista una tassa sociale: 120.-

Sostegno da parte della cassa malati: da verificare

Altre osservazioni:

*L'attività si svolge da settembre a giugno.

Recapiti

Ente organizzatore: SFG Monte Carasso
segretariato@sfgmontecarasso.ch
www.sfgmontecarasso.ch

Yoga

Data di inizio: 07.09.2017
Quando: giovedì, dalle 09:00 alle 10:15
Numero di sessioni: *

Attività di gruppo per donne e uomini

Intensità: media, alta
Tipo di attività: ginnastica dolce
Tipo di sforzo: no impact, mobilità, equilibrio, respirazione, rafforzamento
Luogo: Palestra comunale, Monte Carasso
El Cunvent 25A
6513 Monte Carasso

Prezzi:

Quota sociale: non definita

Eventuale costo per soci: non definito

Costo dell'attività per chi non è socio o nel caso in cui non è prevista una tassa sociale: 100.-

Sostegno da parte della cassa malati: da verificare

Altre osservazioni:

*L'attività si svolge da settembre a giugno.

Descrizione attività:

Mantenimento sano, flessibile e vitale del nostro corpo equilibrando le forze antagoniste.

Recapiti

Ente organizzatore: SFG Monte Carasso
segretariato@sfgmontecarasso.ch
www.sfgmontecarasso.ch

Zumba

Data di inizio: 05.09.2017
Quando: martedì, dalle 20:00 alle 21:00
Numero di sessioni: *

Attività di gruppo per donne e uomini

Intensità: media, alta
Tipo di attività: fitness, ballo
Tipo di sforzo: coordinazione, ritmo, orientamento, cardio, rafforzamento
Luogo: Palestra comunale, Monte Carasso
El Cunvent 25A
6513 Monte Carasso

Prezzi:

Quota sociale: non definita

Eventuale costo per soci: non definito

Costo dell'attività per chi non è socio o nel caso in cui non è prevista una tassa sociale: 100.-

Sostegno da parte della cassa malati: da verificare

Altre osservazioni:

*L'attività si svolge da settembre a giugno.

Descrizione attività:

Movimenti tradizionali dell'Aerobica mixati con musica afro-caraibica.

Recapiti

Ente organizzatore: SFG Monte Carasso
segretariato@sfgmontecarasso.ch
www.sfgmontecarasso.ch

Ever-fit

Data di inizio: non specificata
Quando: tutti i giorni, orario variabile
Numero di sessioni:

Attività **individuale o di gruppo** per **donne e uomini**

Intensità: bassa, media, alta
Tipo di attività: fitness, ginnastica dolce, postura, in bicicletta
Tipo di sforzo: rafforzamento, mobilità, cardio, no impact, coordinazione, equilibrio, respirazione, rilassamento, resistenza, ritmo, orientamento

Luogo: Centro fitness Ever-fit
Via Industrie
6592 Sant'Antonino
www.ever-fit.ch
+41 91 858 00 00

Prezzi:

Quota sociale: non definita

Eventuale costo per soci: non definito

Costo dell'attività per chi non è socio o nel caso in cui non è prevista una tassa sociale: *

Sostegno da parte della cassa malati: da verificare

Altre osservazioni:

* Diverse forme di abbonamento possibili.

Descrizione attività:

Offerta attività:

Fitness di gruppo (TRX, Power stretch, Zumba, spinning), yoga e personal training.

Acquafit in acqua alta

Data di inizio: 19.09.2017

Quando: martedì, dalle 18:00 alle 19:00 / dalle 19:00 alle 20:00 / dalle 20:00 alle 21:00

Numero di sessioni: 8

Attività di gruppo per donne e uomini

Intensità: media

Tipo di attività: fitness, in acqua

Tipo di sforzo: no impact, rafforzamento, resistenza, coordinazione, mobilità, cardio

Luogo: Piscina Fisio Andreotti
Via Chicherio 2
6514 Sementina
info@fisioandreotti.ch
www.fisioandreotti.ch
+41 91 850 95 40
08:00-18:00

Prezzi:

Quota sociale: non definita

Eventuale costo per soci: non definito

Costo dell'attività per chi non è socio o nel caso in cui non è prevista una tassa sociale: 205.-

Sostegno da parte della cassa malati: sì

Altre osservazioni:

In seguito saranno proposti ulteriori 2 cicli di lezione.

Recapiti

Ente organizzatore: Acquatic Club Ticino
info@ceresionuoto.com
www.ceresionuoto.com
+41 91 930 64 64
09:30-16:00

Athletik Club 90

Data di inizio: non specificata
Quando: tutti i giorni, orario variabile
Numero di sessioni:

Attività **individuale o di gruppo per donne e uomini**

Intensità: bassa, media, alta
Tipo di attività: fitness, ginnastica dolce, postura, in bicicletta
Tipo di sforzo: rafforzamento, mobilità, cardio, coordinazione, equilibrio, respirazione, rilassamento, resistenza, no impact

Luogo: Centro fitness Athletik Club 90
Via Pobbia 6
6514 Sementina
info@athletikclub90.ch
www.athletikclub90.ch
+41 91 857 65 57
Lu-ve 07:30-21:30, Sa 07:30-16:00, Do (nov-apr) 14:00-18:00

Prezzi:

Quota sociale: non definita

Eventuale costo per soci: non definito

Costo dell'attività per chi non è socio o nel caso in cui non è prevista una tassa sociale: *

Sostegno da parte della cassa malati: da verificare

Altre osservazioni:

* Diverse forme di abbonamento possibili.

Descrizione attività:

Offertà attività:

- Fitness di gruppo (Body pump, Body step, Body attack, CX WORX, Spinning)
- Ginnastica dolce di gruppo (Yoga flex, Pilates)
- Sala attrezzi: zona cardio (individuale)
- Sala attrezzi: pesi liberi, macchine (individuale)

Ginnastica dolce

Data di inizio: 06.09.2017
Quando: mercoledì, dalle 10:00 alle 10:45
Numero di sessioni: *

Attività di gruppo per donne e uomini

Requisiti:

Livello di capacità: principianti

Intensità: bassa
Tipo di attività: postura, ginnastica dolce
Tipo di sforzo: rafforzamento, mobilità, equilibrio, no impact, coordinazione

Luogo: Palestra Fisio Andreotti
Via Chicherio 2
6514 Sementina
info@fisioandreotti.ch
www.fisioandreotti.ch
+41 91 850 95 40
08:00-18:00

Prezzi:

Quota sociale: non definita

Eventuale costo per soci: non definito

Costo dell'attività per chi non è socio o nel caso in cui non è prevista una tassa sociale: non definito

Sostegno da parte della cassa malati: sì

Altre osservazioni:

*Le sessioni si svolgono settimanalmente e seguono il calendario scolastico.

Per iscrizioni telefonare allo 091 850 95 40.

Alcune casse malati complementari offrono delle agevolazioni sul costo del corso.

Descrizione attività:

Ginnastica dolce per il rinforzo generale della muscolatura.

Recapiti

Ente organizzatore: fisioAndreotti
info@fisioandreotti.ch
www.fisioandreotti.ch
+41 91 850 95 40
8.00-12.00/13.00-17.00

Pilates

Data di inizio: 11.09.2017
Quando: lunedì, dalle 10:00 alle 11:00 / dalle 11:00 alle 12:00
Numero di sessioni: *

Attività di gruppo per donne e uomini

Requisiti:

Livello di capacità: principianti

Intensità: bassa
Tipo di attività: postura, ginnastica dolce
Tipo di sforzo: rafforzamento, mobilità, respirazione

Luogo: Palestra Fisio Andreotti
Via Chicherio 2
6514 Sementina
info@fisioandreotti.ch
www.fisioandreotti.ch
+41 91 850 95 40
08:00-18:00

Prezzi:

Quota sociale: non definita

Eventuale costo per soci: non definito

Costo dell'attività per chi non è socio o nel caso in cui non è prevista una tassa sociale: non definito

Sostegno da parte della cassa malati: sì

Altre osservazioni:

*Le sessioni si svolgono settimanalmente e seguono il calendario scolastico.

Per iscrizioni telefonare allo 091 850 95 40.

Alcune casse malati complementari offrono delle agevolazioni sul costo del corso.

Descrizione attività:

Ginnastica svolta al suolo basata sui principi del Pilates.

Recapiti

Ente organizzatore: fisioAndreotti
info@fisioandreotti.ch
www.fisioandreotti.ch
+41 91 850 95 40
8.00-12.00/13.00-17.00

Taijiquan stile Yang

Data di inizio: non specificata
Quando: lunedì, dalle 18:45 alle 20:00
Numero di sessioni: *

Attività di gruppo per donne e uomini

Intensità: bassa
Tipo di attività: ginnastica dolce, postura, arti marziali
Tipo di sforzo: respirazione, mobilità, equilibrio, no impact, rilassamento, rafforzamento, resistenza

Luogo: Consorzio casa anziani
Via Pradasc 2
6514 Sementina

Prezzi:

Quota sociale: non definita

Eventuale costo per soci: non definito

Costo dell'attività per chi non è socio o nel caso in cui non è prevista una tassa sociale: non definito

Sostegno da parte della cassa malati: da verificare

Altre osservazioni:

* da settembre a giugno, l'attività segue il calendario scolastico

Descrizione attività:

Il Taiji Quan viene insegnato usando movimenti combinati ad una respirazione calma e profonda che aiuta a mantenere l'elasticità delle articolazioni, la resistenza fisica e la tranquillità emotiva a beneficio della salute di mente-corpo-spirito.

Recapiti

Ente organizzatore: IACMA
segreteria@iacma.com
www.iacma.com
+41 91 941 78 66

Attività di Locarnese e Vallemaggia

Ascona

Cevio

Cugnasco

Locarno

Losone

Maggia

Minusio

Muralto

Quartino

Riazzino

Tenero

Ascofit

Data di inizio: non specificata
Quando: tutti i giorni, orario variabile
Numero di sessioni:

Attività **individuale o di gruppo** per **donne e uomini**

Intensità: bassa, media, alta
Tipo di attività: in bicicletta, fitness
Tipo di sforzo: rafforzamento, resistenza, cardio, mobilità

Luogo: Centro fitness Ascofit
Via Monte Verità 12
6612 Ascona
www.ascofit.ch
+41 91 791 67 50
Lu-ve 09:00-21:00; Sa 10:00-14:00; Do 16:00-19:00

Prezzi:

Quota sociale: non definita

Eventuale costo per soci: non definito

Costo dell'attività per chi non è socio o nel caso in cui non è prevista una tassa sociale: *

Sostegno da parte della cassa malati: da verificare

Altre osservazioni:

* Diverse forme di abbonamento possibili.

Descrizione attività:

Varie offerte di attività

Centro Kappa

Data di inizio: non specificata
Quando: tutti i giorni, orario variabile
Numero di sessioni:

Attività **individuale o di gruppo per donne e uomini**

Intensità: bassa, media, alta
Tipo di attività: fitness, ballo, in bicicletta, ginnastica dolce, postura
Tipo di sforzo: rafforzamento, coordinazione, ritmo, orientamento, resistenza, no impact, mobilità, equilibrio, respirazione, rilassamento, cardio

Luogo: Centro fitness Centro Kappa
Viale B. Papio 5
6612 Ascona
info@centrokappa.ch
www.centrokappa.ch
+ 41 91 791 80 70
Lu-ve 09:00-17:00

Prezzi:

Quota sociale: non definita

Eventuale costo per soci: non definito

Costo dell'attività per chi non è socio o nel caso in cui non è prevista una tassa sociale: *

Sostegno da parte della cassa malati: da verificare

Altre osservazioni:

* Diverse forme di abbonamento possibili.

Descrizione attività:

Offerta attività:

personal training, pilates, qi gong, trampolino-fitness, ginnastica per la schiena, danza classica, TRX-Training, zumba, Feldenkrais, dynamic yoga, senioren gym.

Incontri nordic walking

Data di inizio: 05.09.2017
Quando: martedì e venerdì, orario non definito
Numero di sessioni: da verificare

Attività di gruppo per donne e uomini

Intensità: media, alta
Tipo di attività: a piedi
Tipo di sforzo: rafforzamento, resistenza, coordinazione
Luogo: Percorso all'aperto
6612 Ascona

Prezzi:

Quota sociale: non definita

Eventuale costo per soci: non definito

Costo dell'attività per chi non è socio o nel caso in cui non è prevista una tassa sociale: non definito

Sostegno da parte della cassa malati: da verificare

Altre osservazioni:

Ascona e dintorni.

Descrizione attività:

Il nordic walking è una camminata sportiva con i bastoni praticata a ritmo sostenuto completata da esercizi di coordinazione e di stretching. Adatto a tutti, è una disciplina ideale per le persone che amano l'attività sportiva a contatto con la natura.

Recapiti

Responsabile attività: Paola Engelhardt
+41 79 508 84 51

Ente organizzatore: Associazione Allez Hop
info@allezhop.ch
www.allezhop.ch

Incontri nordic walking

Data di inizio: 07.09.2017
Quando: giovedì, orario non definito
Numero di sessioni: da verificare

Attività di gruppo per donne e uomini

Intensità: media, alta
Tipo di attività: a piedi
Tipo di sforzo: rafforzamento, resistenza, coordinazione
Luogo: Percorso all'aperto
6612 Ascona

Prezzi:

Quota sociale: non definita

Eventuale costo per soci: non definito

Costo dell'attività per chi non è socio o nel caso in cui non è prevista una tassa sociale: non definito

Sostegno da parte della cassa malati: da verificare

Altre osservazioni:

Ascona e dintorni.

Descrizione attività:

Il nordic walking è una camminata sportiva con i bastoni praticata a ritmo sostenuto completata da esercizi di coordinazione e di stretching. Adatto a tutti, è una disciplina ideale per le persone che amano l'attività sportiva a contatto con la natura.

Recapiti

Responsabile attività: Silvia Colombi
+41 79 382 69 19

Ente organizzatore: Associazione Allez Hop
info@allezhop.ch
www.allezhop.ch

Incontri walking

Data di inizio: 05.09.2017
Quando: martedì, orario non definito
Numero di sessioni: da verificare

Attività di gruppo per donne e uomini

Intensità: media
Tipo di attività: a piedi
Tipo di sforzo: resistenza
Luogo: Percorso all'aperto
6612 Ascona

Prezzi:

Quota sociale: non definita

Eventuale costo per soci: non definito

Costo dell'attività per chi non è socio o nel caso in cui non è prevista una tassa sociale: non definito

Sostegno da parte della cassa malati: da verificare

Altre osservazioni:

Ascona e dintorni.

Descrizione attività:

Il walking è una camminata sportiva praticata a ritmo sostenuto completata da esercizi di coordinazione e di stretching. Adatto a tutti, è una disciplina ideale per le persone che amano l'attività sportiva a contatto con la natura.

Recapiti

Responsabile attività: Nadia Donati-Anzini
+41 79 421 82 79

Ente organizzatore: Associazione Allez Hop
info@allezhop.ch
www.allezhop.ch

Incontri walking

Data di inizio: 05.09.2017
Quando: martedì e venerdì, orario non definito
Numero di sessioni: da verificare

Attività di gruppo per donne e uomini

Intensità: media
Tipo di attività: a piedi
Tipo di sforzo: resistenza
Luogo: Percorso all'aperto
6612 Ascona

Prezzi:

Quota sociale: non definita

Eventuale costo per soci: non definito

Costo dell'attività per chi non è socio o nel caso in cui non è prevista una tassa sociale: non definito

Sostegno da parte della cassa malati: da verificare

Altre osservazioni:

Ascona e dintorni.

Descrizione attività:

Il walking è una camminata sportiva praticata a ritmo sostenuto completata da esercizi di coordinazione e di stretching. Adatto a tutti, è una disciplina ideale per le persone che amano l'attività sportiva a contatto con la natura.

Recapiti

Responsabile attività: Paola Engelhardt
+41 79 508 84 51

Ente organizzatore: Associazione Allez Hop
info@allezhop.ch
www.allezhop.ch

Incontri walking

Data di inizio: 07.09.2017
Quando: giovedì, orario non definito
Numero di sessioni: da verificare

Attività di gruppo per donne e uomini

Intensità: media
Tipo di attività: a piedi
Tipo di sforzo: resistenza
Luogo: Percorso all'aperto
6612 Ascona

Prezzi:

Quota sociale: non definita
Eventuale costo per soci: non definito
Costo dell'attività per chi non è socio o nel caso in cui non è prevista una tassa sociale: non definito
Sostegno da parte della cassa malati: da verificare

Altre osservazioni:

Ascona e dintorni.

Descrizione attività:

Il walking è una camminata sportiva praticata a ritmo sostenuto completata da esercizi di coordinazione e di stretching. Adatto a tutti, è una disciplina ideale per le persone che amano l'attività sportiva a contatto con la natura.

Recapiti

Responsabile attività: Silvia Colombi
+41 79 382 69 19

Ente organizzatore: Associazione Allez Hop
info@allezhop.ch
www.allezhop.ch

Incontri walking e nordic walking

Data di inizio: 05.09.2017
Quando: martedì, orario non definito
Numero di sessioni: da verificare

Attività di gruppo per donne e uomini

Intensità: media, alta
Tipo di attività: a piedi
Tipo di sforzo: resistenza
Luogo: Percorso all'aperto
6612 Ascona

Prezzi:

Quota sociale: non definita

Eventuale costo per soci: non definito

Costo dell'attività per chi non è socio o nel caso in cui non è prevista una tassa sociale: non definito

Sostegno da parte della cassa malati: da verificare

Altre osservazioni:

Ascona e dintorni.

Descrizione attività:

Il walking è una camminata sportiva praticata a ritmo sostenuto completata da esercizi di coordinazione e di stretching. Adatto a tutti, è una disciplina ideale per le persone che amano l'attività sportiva a contatto con la natura. Il nordic walking è una camminata sportiva con i bastoni praticata a ritmo sostenuto completata da esercizi di coordinazione e di stretching.

Recapiti

Responsabile attività: Silvana Massera
+41 79 573 48 94

Ente organizzatore: Associazione Allez Hop
info@allezhop.ch
www.allezhop.ch

Incontri walking e nordic walking

Data di inizio: 08.09.2017
Quando: venerdì, orario non definito
Numero di sessioni: da verificare

Attività di gruppo per donne e uomini

Intensità: media, alta
Tipo di attività: a piedi
Tipo di sforzo: resistenza
Luogo: Percorso all'aperto
6612 Ascona

Prezzi:

Quota sociale: non definita

Eventuale costo per soci: non definito

Costo dell'attività per chi non è socio o nel caso in cui non è prevista una tassa sociale: non definito

Sostegno da parte della cassa malati: da verificare

Altre osservazioni:

Ascona e dintorni.

Descrizione attività:

Il walking è una camminata sportiva praticata a ritmo sostenuto completata da esercizi di coordinazione e di stretching. Adatto a tutti, è una disciplina ideale per le persone che amano l'attività sportiva a contatto con la natura. Il nordic walking è una camminata sportiva con i bastoni praticata a ritmo sostenuto completata da esercizi di coordinazione e di stretching.

Recapiti

Responsabile attività: Marinella Pezzoli
+41 91 743 42 46 oppure +41 79 472 99 35

Ente organizzatore: Associazione Allez Hop
info@allezhop.ch
www.allezhop.ch

Incontri nordic walking

Data di inizio: 11.09.2017
Quando: lunedì e giovedì, orario non definito
Numero di sessioni: da verificare

Attività di gruppo per donne e uomini

Intensità: media, alta
Tipo di attività: a piedi
Tipo di sforzo: rafforzamento, resistenza, coordinazione
Luogo: Percorso all'aperto
6675 Cevio

Prezzi:

Quota sociale: non definita

Eventuale costo per soci: non definito

Costo dell'attività per chi non è socio o nel caso in cui non è prevista una tassa sociale: non definito

Sostegno da parte della cassa malati: da verificare

Altre osservazioni:

Cevio e dintorni.

Descrizione attività:

Il nordic walking è una camminata sportiva con i bastoni praticata a ritmo sostenuto completata da esercizi di coordinazione e di stretching. Adatto a tutti, è una disciplina ideale per le persone che amano l'attività sportiva a contatto con la natura.

Recapiti

Responsabile attività: Fabiana Cattori Tormen
+41 79 251 18 59

Ente organizzatore: Associazione Allez Hop
info@allezhop.ch
www.allezhop.ch

Incontri nordic walking

Data di inizio: 11.09.2017
Quando: lunedì e giovedì, orario non definito
Numero di sessioni: da verificare

Attività di gruppo per donne e uomini

Intensità: media, alta
Tipo di attività: a piedi
Tipo di sforzo: rafforzamento, resistenza, coordinazione
Luogo: Percorso all'aperto
6675 Cevio

Prezzi:

Quota sociale: non definita

Eventuale costo per soci: non definito

Costo dell'attività per chi non è socio o nel caso in cui non è prevista una tassa sociale: non definito

Sostegno da parte della cassa malati: da verificare

Altre osservazioni:

Cevio e dintorni.

Descrizione attività:

Il nordic walking è una camminata sportiva con i bastoni praticata a ritmo sostenuto completata da esercizi di coordinazione e di stretching. Adatto a tutti, è una disciplina ideale per le persone che amano l'attività sportiva a contatto con la natura.

Recapiti

Responsabile attività: Nadia Donati Anzini
+41 79 421 82 79

Ente organizzatore: Associazione Allez Hop
info@allezhop.ch
www.allezhop.ch

Acquagym

Data di inizio: 19.09.2017
Quando: martedì, dalle 14:00 alle 14:45 / dalle 14:45 alle 15:30 / dalle 19:00 alle 19:45
Numero di sessioni: 10

Attività di gruppo per donne e uomini

Intensità: media
Tipo di attività: in acqua, fitness
Tipo di sforzo: rafforzamento, resistenza, mobilità, cardio, coordinazione, no impact
Luogo: Piscina CFPS Gerra Piano
Via Terricciuole 1
6516 Cugnasco

Prezzi:

Quota sociale: non definita

Eventuale costo per soci: non definito

Costo dell'attività per chi non è socio o nel caso in cui non è prevista una tassa sociale: 185.-

Sostegno da parte della cassa malati: sì

Altre osservazioni:

In seguito saranno proposti ulteriori 2 cicli di lezione.

Recapiti

Ente organizzatore: Acquatic Club Ticino
info@ceresionuoto.com
www.ceresionuoto.com
+41 91 930 64 64
09:30-16:00

Base di nuoto

Data di inizio: 19.09.2017
Quando: martedì, dalle 19:45 alle 20:30
Numero di sessioni: 10

Attività di gruppo per donne e uomini

Intensità: bassa, media
Tipo di attività: in acqua
Tipo di sforzo: no impact, rafforzamento, resistenza, coordinazione, mobilità, cardio, velocità
Luogo: Piscina CFPS Gerra Piano
Via Terricciuole 1
6516 Cugnasco

Prezzi:

Quota sociale: non definita

Eventuale costo per soci: non definito

Costo dell'attività per chi non è socio o nel caso in cui non è prevista una tassa sociale: 230.-

Sostegno da parte della cassa malati: sì

Altre osservazioni:

Iscrizioni online sul sito internet.

Telefonare per informazioni.

Recapiti

Ente organizzatore: Acquatic Club Ticino
info@ceresionuoto.com
www.ceresionuoto.com
+41 91 930 64 64
09:30-16:00

Gambe, addominali e glutei GAG

Data di inizio: 22.09.2017
Quando: venerdì, dalle 09:00 alle 09:45
Numero di sessioni: 10

Attività di gruppo per donne e uomini

Intensità: bassa, media
Tipo di attività: in acqua
Tipo di sforzo: no impact, rafforzamento, resistenza, coordinazione, mobilità, cardio, velocità
Luogo: Piscina CFPS Gerra Piano
Via Terricciuole 1
6516 Cugnasco

Prezzi:

Quota sociale: non definita

Eventuale costo per soci: non definito

Costo dell'attività per chi non è socio o nel caso in cui non è prevista una tassa sociale: 185.-

Sostegno da parte della cassa malati: sì

Altre osservazioni:

Iscrizioni online sul sito internet.

Telefonare per informazioni.

Recapiti

Ente organizzatore: Acquatic Club Ticino
info@ceresionuoto.com
www.ceresionuoto.com
+41 91 930 64 64
09:30-16:00

Centro balneare regionale

Data di inizio: non specificata
Quando: tutti i giorni, orario variabile
Numero di sessioni:

Attività individuale o di gruppo per donne e uomini

Intensità: bassa, media, alta
Tipo di attività: fitness, ginnastica dolce, postura, in bicicletta
Tipo di sforzo: rafforzamento, mobilità, cardio, ritmo, coordinazione, respirazione, rilassamento, no impact, orientamento, equilibrio

Luogo: Centro fitness Centro balneare regionale (Lido Locarno)
Via Respini 11
6600 Locarno
info@lidolocarno.ch
www.lidolocarno.ch
+41 91 759 90 00
Lu-Ve 08:30 - 21:00, Sa 10:00-18:00, Do 14:00-19:30

Prezzi:

Quota sociale: non definita

Eventuale costo per soci: non definito

Costo dell'attività per chi non è socio o nel caso in cui non è prevista una tassa sociale: *

Sostegno da parte della cassa malati: da verificare

Altre osservazioni:

* Diverse forme di abbonamento possibili.

Descrizione attività:

Offerta attività:

- Fitness di gruppo (Iron Pump, Iron Heart, Zumba, Iron Core, Cross-Training, Iron Body, Group cycling)
- Ginnastica dolce di gruppo (Yoga, Feldenkreis, Postural training)
- Sala attrezzi: zona cardio (individuale)
- Sala attrezzi: pesi liberi, macchine (individuale)

Ginnastica e pilates con musica

Data di inizio: non specificata
Quando: lunedì, dalle 17:15 alle 18:15
Numero di sessioni: *

Attività di gruppo per donne

Intensità: bassa, media
Tipo di attività: fitness, ginnastica dolce, postura
Tipo di sforzo: no impact, rafforzamento, cardio, coordinazione, ritmo, orientamento, equilibrio, mobilità, respirazione

Luogo: Palestra Magistrale Locarno
Piazza S. Francesco 19
6600 Locarno

Prezzi:

Quota sociale: non definita

Eventuale costo per soci: non definito

Costo dell'attività per chi non è socio o nel caso in cui non è prevista una tassa sociale: 100.-

Sostegno da parte della cassa malati: da verificare

Altre osservazioni:

*L'attività si svolge da ottobre 2017 a giugno 2018.

Recapiti

Responsabile attività: Matilde Rezzonico
+41 91 751 42 21

Ente organizzatore: SFG Locarno
info@federale.ch
www.federale.ch

Ginnastica e pilates con musica

Data di inizio: non specificata
Quando: martedì, dalle 20:00 alle 21:00
Numero di sessioni: *

Attività di gruppo per donne

Intensità: bassa, media
Tipo di attività: fitness, ginnastica dolce, postura
Tipo di sforzo: no impact, cardio, coordinazione, ritmo, orientamento, equilibrio, mobilità, respirazione, rafforzamento
Luogo: Palestra Scuole elementari Solduno
6600 Locarno

Prezzi:

Quota sociale: non definita

Eventuale costo per soci: non definito

Costo dell'attività per chi non è socio o nel caso in cui non è prevista una tassa sociale: 100.-

Sostegno da parte della cassa malati: da verificare

Altre osservazioni:

*L'attività si svolge da ottobre 2017 a giugno 2018.

Recapiti

Responsabile attività: Matilde Rezzonico
+41 91 751 42 21

Ente organizzatore: SFG Locarno
info@federale.ch
www.federale.ch

Ginnastica uomini

Data di inizio: non specificata
Quando: mercoledì, dalle 20:00 alle 21:00
Numero di sessioni: *

Attività di gruppo per uomini

Intensità: bassa, media
Tipo di attività: fitness, ginnastica dolce, giochi
Tipo di sforzo: rafforzamento, cardio, equilibrio, mobilità, respirazione, reazione, velocità, resistenza

Luogo: Palestra SPAI Locarno
Via alla Morettina 3
6600 Locarno

Prezzi:

Quota sociale: non definita

Eventuale costo per soci: non definito

Costo dell'attività per chi non è socio o nel caso in cui non è prevista una tassa sociale: 100.-

Sostegno da parte della cassa malati: da verificare

Altre osservazioni:

*L'attività si svolge da settembre 2017 a giugno 2018.

Recapiti

Responsabile attività: Gustavo Bähler
+41 91 791 07 19

Ente organizzatore: SFG Locarno
info@federale.ch
www.federale.ch

Movimento, benessere e salute

Data di inizio: variabile
Quando: tutti i giorni, orario variabile
Numero di sessioni: variabile

Attività di gruppo per donne e uomini

Intensità: bassa, media, alta
Tipo di attività: fitness, ginnastica dolce, postura, arti marziali, ballo
Tipo di sforzo: resistenza, rafforzamento, velocità, mobilità, cardio, coordinazione, equilibrio, ritmo, orientamento, reazione, respirazione, rilassamento, no impact

Luogo: Palestra Scuola Club Migros Locarno
Via ai Saleggi 16
6600 Locarno
www.scuola-club.ch
+41 91 821 77 10
Lu-gio 09:00-12:30/13:30-20:00; Ve 09:00-12:30/13:30-18:00

Prezzi:

Quota sociale: non definita

Eventuale costo per soci: non definito

Costo dell'attività per chi non è socio o nel caso in cui non è prevista una tassa sociale: variabile *

Sostegno da parte della cassa malati: da verificare

Altre osservazioni:

* Il costo varia a dipendenza del corso.

Descrizione attività:

La Scuola Club Migros offre corsi di fitness (pilates, bodytoning, aerobic, zumba, power yoga, allenamento per la schiena,...), di autodifesa, di ginnastica, di danza (balletto, hip hop, danza orientale, salsa, ballo liscio e danza latinoamericana,...), di rilassamento (yoga, tai chi, qi gong, training autogeno, meditazione,...).

Pallavolo uomini

Data di inizio: non specificata
Quando: mercoledì, dalle 21:00 alle 22:00
Numero di sessioni: *

Attività di gruppo per uomini

Intensità: bassa, media
Tipo di attività: giochi
Tipo di sforzo: coordinazione, mobilità, velocità, reazione, orientamento
Luogo: Palestra SPAI Locarno
Via alla Morettina 3
6600 Locarno

Prezzi:

Quota sociale: non definita

Eventuale costo per soci: non definito

Costo dell'attività per chi non è socio o nel caso in cui non è prevista una tassa sociale: 100.-

Sostegno da parte della cassa malati: da verificare

Altre osservazioni:

*L'attività si svolge da settembre 2017 a giugno 2018.

Recapiti

Responsabile attività: Gustavo Bähler
+41 91 791 07 19

Ente organizzatore: SFG Locarno
info@federale.ch
www.federale.ch

Taijiquan stile Yang

Data di inizio: non specificata
Quando: lunedì, dalle 19:15 alle 20:30 / giovedì, dalle 10:00 alle 11:00
Numero di sessioni: *

Attività di gruppo per donne e uomini

Intensità: bassa
Tipo di attività: ginnastica dolce, postura, arti marziali
Tipo di sforzo: respirazione, mobilità, equilibrio, no impact, rilassamento, rafforzamento, resistenza

Luogo: Palestra Centro IACMA Locarno
Via Valle Maggia 11
6600 Locarno

Prezzi:

Quota sociale: non definita

Eventuale costo per soci: non definito

Costo dell'attività per chi non è socio o nel caso in cui non è prevista una tassa sociale: non definito

Sostegno da parte della cassa malati: da verificare

Altre osservazioni:

* da settembre a giugno, l'attività segue il calendario scolastico

Descrizione attività:

Il Taiji Quan viene insegnato usando movimenti combinati ad una respirazione calma e profonda che aiuta a mantenere l'elasticità delle articolazioni, la resistenza fisica e la tranquillità emotiva a beneficio della salute di mente-corpo-spirito.

Recapiti

Ente organizzatore: IACMA
segreteria@iacma.com
www.iacma.com
+41 91 941 78 66

Tango argentino

Data di inizio: 12.09.2017
Quando: martedì, dalle ore 19:30
Numero di sessioni: non specificato

Attività individuale o di gruppo per donne e uomini

Requisiti:

Livello di capacità: principianti

Intensità: bassa
Tipo di attività: ballo
Tipo di sforzo: ritmo, orientamento, coordinazione

Luogo: Sala da ballo Spazio Elle
Piazza Pedrazzini 12
6600 Locarno

Prezzi:

Quota sociale: non definita

Eventuale costo per soci: non definito

Costo dell'attività per chi non è socio o nel caso in cui non è prevista una tassa sociale: non definito

Sostegno da parte della cassa malati: no

Descrizione attività:

Impareremo i primi passi del tango argentino e come muoversi in pista.

Recapiti

Responsabile attività: Gianfranco Zuppardo
+41 78 623 37 32
tzuppus@bluewin.ch

Ente organizzatore: Libertango
www.libertango.ch

Tutti in forma con noi

Data di inizio: non specificata
Quando: martedì, dalle 18:30 alle 20:00
Numero di sessioni: *

Attività di gruppo per donne e uomini

Intensità: bassa, media
Tipo di attività: giochi, fitness
Tipo di sforzo: coordinazione, mobilità, velocità, reazione, orientamento, rafforzamento, resistenza, cardio, equilibrio, ritmo, respirazione, rilassamento
Luogo: Palestra Scuole elementari Solduno
6600 Locarno

Prezzi:

Quota sociale: non definita

Eventuale costo per soci: non definito

Costo dell'attività per chi non è socio o nel caso in cui non è prevista una tassa sociale: 100.-

Sostegno da parte della cassa malati: da verificare

Altre osservazioni:

*L'attività si svolge da ottobre 2017 a giugno 2018.

Recapiti

Responsabile attività: Luigi Jola
+41 91 751 13 29 oppure +41 79 405 69 35

Ente organizzatore: SFG Locarno
info@federale.ch
www.federale.ch

Il centro

Data di inizio: non specificata
Quando: tutti i giorni, orario variabile
Numero di sessioni:

Attività **individuale o di gruppo** per **donne e uomini**

Intensità: bassa, media, alta
Tipo di attività: ginnastica dolce, postura, fitness, riabilitazione
Tipo di sforzo: no impact, mobilità, equilibrio, rafforzamento, resistenza, cardio

Luogo: Centro fitness Il Centro
Via Lavizzari 10a
6600 Locarno
info@ilcentro.ch
www.ilcentro.ch
+41 91 221 02 04
Lu-Ve 07:30-19:00

Prezzi:

Quota sociale: non definita

Eventuale costo per soci: non definito

Costo dell'attività per chi non è socio o nel caso in cui non è prevista una tassa sociale: *

Sostegno da parte della cassa malati: da verificare

Altre osservazioni:

* Diverse forme di abbonamento possibili.

Descrizione attività:

Offerta attività:

palestra medica (fitness medica, educaschiena), personal training, programma per la regolazione del peso, allenamento funzionale, test di resistenza.

Pilates

Data di inizio: non specificata
Quando: giovedì, dalle 15:30 alle 16:30
Numero di sessioni: non specificato

Attività di gruppo per donne e uomini

Intensità: bassa
Tipo di attività: ginnastica dolce, postura
Tipo di sforzo: respirazione, no impact, mobilità, rafforzamento
Luogo: Palestra Istituto Sant'Eugenio
Via al Sasso 1
6600 Locarno

Prezzi:

Quota sociale: non definita

Eventuale costo per soci: non definito

Costo dell'attività per chi non è socio o nel caso in cui non è prevista una tassa sociale: 240.- *

Sostegno da parte della cassa malati: da verificare

Altre osservazioni:

* Tassa per beneficiari AVS/AI: 210.-

Descrizione attività:

Il pilates unisce elementi tipici degli esercizi asiatici con la ginnastica occidentale. Si tratta di un'attività corporea completa che include esercizi di rafforzamento, allungamento e respirazione consapevole. Tutti i movimenti sono eseguiti con fluidità.

Recapiti

Ente organizzatore: Lega ticinese contro il reumatismo
info.ti@rheumaliga.ch
www.reumatismo.ch/ti
+41 91 825 46 13

Yoga per il benessere psicofisico

Data di inizio: 25.09.2017

Quando: lunedì, dalle 18.00 alle 19.15 // mercoledì dalle 18.45 alle 20.00 / dalle 20.05 alle 21.20

Numero di sessioni: 11

Attività di gruppo per donne e uomini

Intensità: bassa

Tipo di attività: ginnastica dolce, postura

Tipo di sforzo: rafforzamento, mobilità, equilibrio, respirazione, rilassamento

Luogo: 6600 Locarno

Prezzi:

Quota sociale: non definita

Eventuale costo per soci: non definito

Costo dell'attività per chi non è socio o nel caso in cui non è prevista una tassa sociale: 160.-

Sostegno da parte della cassa malati: no

Descrizione attività:

Si utilizzeranno gli esercizi fisici e respiratori tipici dello yoga tradizionale per sciogliere zone di tensione e mobilizzare zone indebolite, nel pieno rispetto delle possibilità individuali.

Recapiti

Responsabile attività: Angela Termine
cpa.termine@gmail.com

Ente organizzatore: Corsi per adulti
decs-cpa@ti.ch
www.ti.ch/cpa
+41 91 814 34 50

Yoga: medio-avanzati

Data di inizio: 25.09.2017
Quando: lunedì, dalle 19:30 alle 20:45
Numero di sessioni: 11

Attività di gruppo per donne e uomini

Requisiti:

Livello di capacità: avanzati

Intensità: bassa

Tipo di attività: ginnastica dolce, postura

Tipo di sforzo: rafforzamento, mobilità, equilibrio, respirazione, rilassamento

Luogo: 6600 Locarno

Prezzi:

Quota sociale: non definita

Eventuale costo per soci: non definito

Costo dell'attività per chi non è socio o nel caso in cui non è prevista una tassa sociale: 160.-

Sostegno da parte della cassa malati: no

Descrizione attività:

Si propone di intensificare l'apprendimento di una disciplina che si basa su esercizi e posture di scioltezza fisica, respirazione controllata e consapevole.

Recapiti

Responsabile attività: Angela Termine
cpa.termine@gmail.com

Ente organizzatore: Corsi per adulti
decs-cpa@ti.ch
www.ti.ch/cpa
+41 91 814 34 50

Activ fitness

Data di inizio: non specificata
Quando: tutti i giorni, orario variabile
Numero di sessioni:

Attività **individuale o di gruppo per donne e uomini**

Intensità: bassa, media, alta
Tipo di attività: fitness, ginnastica dolce, in bicicletta, ballo, arti marziali
Tipo di sforzo: rafforzamento, resistenza, velocità, cardio, coordinazione, mobilità, equilibrio, ritmo, orientamento, respirazione, rilassamento, no impact

Luogo: Centro fitness Activ fitness Losone
Via dei Pioppi 2
6616 Losone
www.activfitness.ch
+41 91 821 77 88
Lu– Ve 08:00-22:00; Sa,Do, festivi 09:00-18:00

Prezzi:

Quota sociale: non definita

Eventuale costo per soci: non definito

Costo dell'attività per chi non è socio o nel caso in cui non è prevista una tassa sociale: 740.-/anno*

Sostegno da parte della cassa malati: da verificare

Altre osservazioni:

* Disponibili anche altre tipologie di abbonamento.

Descrizione attività:

Offerta attività:

- Allenamento della forza,
- Pesi liberi,
- Allenamento della resistenza,
- Corsi di gruppo (GAG, Bodytoning, Pilates, BodyPump, Spinning, Vital-Fit, Step&Tone, Core-training, Power Yoga, Zumba, Intervalle Circuit, Outdoor)

Ginnastica e ritmo

Data di inizio: 19.09.2017
Quando: martedì, dalle 20:00 alle 21:00
Numero di sessioni: *

Attività di gruppo per donne e uomini

Intensità: media
Tipo di attività: giochi
Tipo di sforzo: velocità, reazione, orientamento, coordinazione, mobilità
Luogo: Palestra Scuole elementari Losone
Via Papogna 10
6616 Losone

Prezzi:

Quota sociale: non definita

Eventuale costo per soci: non definito

Costo dell'attività per chi non è socio o nel caso in cui non è prevista una tassa sociale: 130.-

Sostegno da parte della cassa malati: da verificare

Altre osservazioni:

Iscrizioni in palestra.

*L'attività segue il calendario scolastico.

Descrizione attività:

Attività per adulti composta da ginnastica aerobica, rassodamento e scioltezza muscolare.

Recapiti

Ente organizzatore: SFG Losone
info@sfglosone.ch
www.sfglosone.ch

Incontri nordic walking

Data di inizio: 05.09.2017
Quando: tutti i giorni, orario variabile
Numero di sessioni: da verificare

Attività di gruppo per donne e uomini

Intensità: media, alta
Tipo di attività: a piedi
Tipo di sforzo: rafforzamento, resistenza, coordinazione
Luogo: Percorso all'aperto
6616 Losone

Prezzi:

Quota sociale: non definita

Eventuale costo per soci: non definito

Costo dell'attività per chi non è socio o nel caso in cui non è prevista una tassa sociale: non definito

Sostegno da parte della cassa malati: da verificare

Altre osservazioni:

Losone e dintorni.

Descrizione attività:

Il nordic walking è una camminata sportiva con i bastoni praticata a ritmo sostenuto completata da esercizi di coordinazione e di stretching. Adatto a tutti, è una disciplina ideale per le persone che amano l'attività sportiva a contatto con la natura.

Recapiti

Responsabile attività: Ruth Moser
+41 79 566 55 09

Ente organizzatore: Associazione Allez Hop
info@allezhop.ch
www.allezhop.ch

Jazz dance

Data di inizio: 04.09.2017

Quando: lunedì, dalle 19:00 alle 20:00 / martedì dalle 14:00 alle 15:00 / venerdì dalle 9:00 alle 10:00

Numero di sessioni: *

Attività di gruppo per **donne e uomini**

Intensità: bassa, media, alta

Tipo di attività: ballo

Tipo di sforzo: coordinazione, ritmo, orientamento

Luogo: Sala multiuso Fondazione La fabbrica
Via Locarno 43
6616 Losone
info@lafabbrica.ch
www.lafabbrica.ch

Prezzi:

Quota sociale: *

Eventuale costo per soci: *

Costo dell'attività per chi non è socio o nel caso in cui non è prevista una tassa sociale: *

Sostegno da parte della cassa malati: sì

Altre osservazioni:

*Numero di lezioni e costo variabili (da 153.- a 485.-).

Recapiti

Responsabile attività: Cornelia Balzarini
+41 91 796 22 65 oppure +41 76 338 26 37
cornelia_balzarini@yahoo.de

Ente organizzatore: DanceBazar
info@dancebazar.ch
www.dancebazar.ch

Kizomba

Data di inizio: 06.09.2017

Quando: mercoledì, dalle 20:15 alle 21:15 // venerdì, dalle 20:15 alle 21:15 / dalle 21:15 alle 22:15

Numero di sessioni: *

Attività di gruppo per donne e uomini

Requisiti:

Livello di capacità: avanzati

Intensità: bassa, media, alta

Tipo di attività: ballo

Tipo di sforzo: coordinazione, ritmo, orientamento

Luogo: Sala multiuso Fondazione La fabbrica
Via Locarno 43
6616 Losone
info@lafabbrica.ch
www.lafabbrica.ch

Prezzi:

Quota sociale: *

Eventuale costo per soci: *

Costo dell'attività per chi non è socio o nel caso in cui non è prevista una tassa sociale: *

Sostegno da parte della cassa malati: sì

Altre osservazioni:

*Numero di lezioni e costo variabili (da 90.- a 540.-).

Descrizione attività:

Tango africano.

Recapiti

Responsabile attività: Cornelia Balzarini
+41 91 796 22 65 oppure +41 76 338 26 37
cornelia_balzarini@yahoo.de

Ente organizzatore: DanceBazar
info@dancebazar.ch
www.dancebazar.ch

Pallavolo

Data di inizio: 25.09.2017
Quando: lunedì, dalle 20:00 alle 22:00
Numero di sessioni: *

Attività di gruppo per donne e uomini

Intensità: media
Tipo di attività: giochi
Tipo di sforzo: velocità, reazione, orientamento, coordinazione, mobilità
Luogo: Palestra Scuole elementari Losone
Via Papogna 10
6616 Losone

Prezzi:

Quota sociale: non definita

Eventuale costo per soci: 0.-

Costo dell'attività per chi non è socio o nel caso in cui non è prevista una tassa sociale: 130.-

Sostegno da parte della cassa malati: da verificare

Altre osservazioni:

*L'attività segue il calendario scolastico.

Descrizione attività:

Sport giocato da due squadre con un pallone su un terreno da gioco diviso da una rete. Non prevede il contatto fisico tra i partecipanti per cui la destrezza, i riflessi, la concentrazione e l'agilità prevalgono sulla forza dei giocatori.

Recapiti

Responsabile attività: Luka Lebic
+41 91 792 22 61

Ente organizzatore: SFG Losone
info@sfglosone.ch
www.sfglosone.ch

Tango argentino

Data di inizio: settembre 2017
Quando: mercoledì, dalle 18:30 alle 22:10
Numero di sessioni: 8

Attività di gruppo per donne e uomini

Intensità: bassa, media
Tipo di attività: ballo
Tipo di sforzo: coordinazione, ritmo, mobilità, orientamento

Luogo: Sala da ballo Fondazione La fabbrica
Via Locarno 43
6616 Losone
info@lafabbrica.ch
www.lafabbrica.ch

Prezzi:

Quota sociale: non definita

Eventuale costo per soci: non definito

Costo dell'attività per chi non è socio o nel caso in cui non è prevista una tassa sociale: 170.-

Sostegno da parte della cassa malati: no

Altre osservazioni:

I corsi sono sempre in gruppo con tutti gli altri partecipanti, non si fanno corsi speciali ad hoc.

Descrizione attività:

Tango: passione, sensualità, sentimento, emozione. Un gioco di intrecci, "cortes y quebradas". Con la nostra tecnica pedagogica innovativa, accessibile a tutti, potrai rapidamente imparare i primi passi permettendoti di assaporare le sensazioni che questa danza ti può regalare. I più avanzati potranno migliorare efficacemente il proprio tango grazie ad una tecnica avanzata unica, sviluppata sull'investigazione di altre discipline quali la biomeccanica, yoga, danza contemporanea e classica.

Recapiti

Responsabile attività: Vincenzo Muollo
+41 79 606 02 57

Ente organizzatore: 1881 Tango Academy
info@1881-tango.ch
www.1881-tango.ch
+41 91 224 39 66

Yoga

Data di inizio: 04.09.2017
Quando: lunedì, dalle 9:00 alle 10:00 / dalle 20:10 alle 21:10
Numero di sessioni: *

Attività di gruppo per donne e uomini

Intensità: bassa, media, alta
Tipo di attività: ginnastica dolce
Tipo di sforzo: rafforzamento, mobilità, equilibrio, respirazione

Luogo: Sala multiuso Fondazione La fabbrica
Via Locarno 43
6616 Losone
info@lafabbrica.ch
www.lafabbrica.ch

Prezzi:

Quota sociale: *

Eventuale costo per soci: *

Costo dell'attività per chi non è socio o nel caso in cui non è prevista una tassa sociale: *

Sostegno da parte della cassa malati: no

Altre osservazioni:

*Numero di lezioni e costo variabili (da 135.- a 485.-).

Recapiti

Responsabile attività: Cornelia Balzarini
+41 91 796 22 65 oppure +41 76 338 26 37
cornelia_balzarini@yahoo.de

Ente organizzatore: DanceBazar
info@dancebazar.ch
www.dancebazar.ch

Zumba gold

Data di inizio: 05.09.2017
Quando: martedì, dalle 15:10 alle 16:00
Numero di sessioni: *

Attività di gruppo per donne e uomini

Requisiti:

Età minima: 60 anni

Intensità: bassa, media, alta

Tipo di attività: fitness

Tipo di sforzo: rafforzamento, cardio, coordinazione, ritmo, orientamento

Luogo: Sala multiuso Fondazione La fabbrica
Via Locarno 43
6616 Losone
info@lafabbrica.ch
www.lafabbrica.ch

Prezzi:

Quota sociale: *

Eventuale costo per soci: *

Costo dell'attività per chi non è socio o nel caso in cui non è prevista una tassa sociale: *

Sostegno da parte della cassa malati: sì

Altre osservazioni:

*Numero di lezioni e costo variabili (da 153.- a 485.-).

Recapiti

Responsabile attività: Cornelia Balzarini
+41 91 796 22 65 oppure +41 76 338 26 37
cornelia_balzarini@yahoo.de

Ente organizzatore: DanceBazar
info@dancebazar.ch
www.dancebazar.ch

Corsi running

Data di inizio: 27.09.2017
Quando: martedì e giovedì, orario non definito
Numero di sessioni: da verificare

Attività di gruppo per donne e uomini

Intensità: media, alta
Tipo di attività: a piedi
Tipo di sforzo: resistenza
Luogo: Percorso all'aperto
6673 Maggia

Prezzi:

Quota sociale: non definita

Eventuale costo per soci: non definito

Costo dell'attività per chi non è socio o nel caso in cui non è prevista una tassa sociale: non definito

Sostegno da parte della cassa malati: da verificare

Altre osservazioni:

Descrizione attività:

Gli sportivi amatoriali che praticano sport per piacere o per tenersi in forma possono migliorare il loro benessere e le loro prestazioni grazie al Running.

Recapiti

Responsabile attività: Elena Speciale
+41 79 445 71 06

Ente organizzatore: Associazione Allez Hop
info@allezhop.ch
www.allezhop.ch

Acquagym

Data di inizio: 26.09.2017
Quando: mercoledì, orario non definito
Numero di sessioni: 10

Attività di gruppo per donne e uomini

Intensità: media
Tipo di attività: in acqua
Tipo di sforzo: no impact, rafforzamento, resistenza, mobilità, cardio, coordinazione
Luogo: Piscina Scuola media Minusio
Via Vignascia 1
6648 Minusio

Prezzi:

Quota sociale: 30.-

Eventuale costo per soci: 120.-

Costo dell'attività per chi non è socio o nel caso in cui non è prevista una tassa sociale: 160.-

Sostegno da parte della cassa malati: no

Altre osservazioni:

Da 6 a 10 partecipanti. Iscrizioni direttamente via telefono o via mail.

ASIPAO: Associazione della Svizzera Italiana Persone Affette da Obesità.

Descrizione attività:

Muoversi in acqua per non sollecitare troppo le articolazioni.

Recapiti

Responsabile attività: Rossana Hofmann

Ente organizzatore: ASIPAO
asipao@gmail.com
www.asipao.ch
+41 79 773 20 10

Centro Sportivo Minusio

Data di inizio: non specificata
Quando: tutti i giorni, orario variabile
Numero di sessioni:

Attività individuale o di gruppo per donne e uomini

Intensità: bassa, media, alta
Tipo di attività: fitness, postura, ginnastica dolce
Tipo di sforzo: rafforzamento, mobilità, cardio, no impact, coordinazione, ritmo, orientamento

Luogo: Centro fitness CSM Centro Sportivo Minusio
Via S. Gottardo 51
6648 Minusio
info@csm-minusio.ch
www.csm-minusio.ch
+41 91 743 45 58
Sett-Mag: Lu-Ve08:00-21:30, Sa10:00-18:00, Do14:00-18:00
Giu-Ago: Lu-Ve08:30-21:00

Prezzi:

Quota sociale: non definita

Eventuale costo per soci: non definito

Costo dell'attività per chi non è socio o nel caso in cui non è prevista una tassa sociale: *

Sostegno da parte della cassa malati: da verificare

Altre osservazioni:

* Diverse forme di abbonamento possibili.

Descrizione attività:

Offerta attività:

- Fitness di gruppo (Body step, Body pump, Cx work, Aeroboxe, Aerobica,...)
- Ginnastica dolce di gruppo (Yoga, Pilates,...)
- Personal Training

Acquadance

Data di inizio: 14.09.2017
Quando: giovedì, dalle 20:15 alle 21:00
Numero di sessioni: 13

Attività di gruppo per donne e uomini

Intensità: alta
Tipo di attività: in acqua, fitness
Tipo di sforzo: no impact, rafforzamento, mobilità, coordinazione, ritmo, cardio
Luogo: Piscina Acquasana Muralto
Via Balli 1
6600 Muralto
LU - VE 11:00 - 16:00

Prezzi:

Quota sociale: non definita

Eventuale costo per soci: non definito

Costo dell'attività per chi non è socio o nel caso in cui non è prevista una tassa sociale: 266.-

Sostegno da parte della cassa malati: sì

Altre osservazioni:

1° ciclo (13 lezioni): 266.-

2° ciclo (10 lezioni): 205.-

3° ciclo (10 lezioni): 205.-

Annuale (33 lezioni): 610.-

Minimo 6 partecipanti.

Descrizione attività:

Ginnastica con un ritmo intenso dove la musica accompagna la fatica. Adatto a chi vuole tonificare il proprio corpo divertendosi.

Recapiti

Responsabile attività: Dragan Milentijevic
+41 78 841 56 35

Ente organizzatore: Acquasana
info@acquasana.ch
www.acquasana.ch
+41 91 730 15 75

Acqua-Pilates

Data di inizio: 11.09.2017
Quando: lunedì, dalle 19:30 alle 20:15
mercoledì, dalle 09:30 alle 10:15
Numero di sessioni: 13

Attività di gruppo per donne e uomini

Intensità: bassa, media
Tipo di attività: in acqua, ginnastica dolce, postura
Tipo di sforzo: no impact, rafforzamento, mobilità, respirazione

Luogo: Piscina Acquasana Muralto
Via Balli 1
6600 Muralto
LU - VE 11:00 - 16:00

Prezzi:

Quota sociale: non definita

Eventuale costo per soci: non definito

Costo dell'attività per chi non è socio o nel caso in cui non è prevista una tassa sociale: 266.-

Sostegno da parte della cassa malati: sì

Altre osservazioni:

1° ciclo (13 lezioni): 266.-

2° ciclo (10 lezioni): 205.-

3° ciclo (10 lezioni): 205.-

Annuale (33 lezioni): 610.-

Minimo 8 partecipanti.

Descrizione attività:

Esercizi in acqua concentrati sui muscoli posturali ottenendo un controllo del corpo e una maggiore fluidità di movimento.

Recapiti

Responsabile attività: Dragan Milentijevic
+41 78 841 56 35

Ente organizzatore: Acquasana
info@acquasana.ch
www.acquasana.ch
+41 91 730 15 75

Acquastrong

Data di inizio: 14.09.2017
Quando: giovedì, dalle 21:00 alle 21:45
Numero di sessioni: 13

Attività di gruppo per donne e uomini

Intensità: alta
Tipo di attività: in acqua, fitness
Tipo di sforzo: no impact, rafforzamento, mobilità, coordinazione, cardio
Luogo: Piscina Acquasana Muralto
Via Balli 1
6600 Muralto
LU - VE 11:00 - 16:00

Prezzi:

Quota sociale: non definita

Eventuale costo per soci: non definito

Costo dell'attività per chi non è socio o nel caso in cui non è prevista una tassa sociale: 266.-

Sostegno da parte della cassa malati: sì

Altre osservazioni:

1° ciclo (13 lezioni): 266.-

2° ciclo (10 lezioni): 205.-

3° ciclo (10 lezioni): 205.-

Annuale (33 lezioni): 610.-

Minimo 6 partecipanti.

Descrizione attività:

Ginnastica in acqua adatto a rassodare e modellare il proprio corpo (gambe e glutei) a ritmi alti mixata a mosse di Kick Boxing.

Recapiti

Responsabile attività: Dragan Milentijevic
+41 78 841 56 35

Ente organizzatore: Acquasana
info@acquasana.ch
www.acquasana.ch
+41 91 730 15 75

Aquafit

Data di inizio: 12.09.2017
Quando: martedì, dalle 09:00 alle 09:45 / dalle 18:30 alle 19:15
giovedì, dalle 14:00 alle 14:45 / dalle 19:15 alle 20:00
venerdì, dalle 15:00 alle 15:45
Numero di sessioni: 13

Attività di gruppo per **donne e uomini**

Intensità: media
Tipo di attività: in acqua, fitness
Tipo di sforzo: no impact, cardio, rafforzamento, resistenza

Luogo: Piscina Acquasana Muralto
Via Balli 1
6600 Muralto
LU - VE 11:00 - 16:00

Prezzi:

Quota sociale: non definita

Eventuale costo per soci: non definito

Costo dell'attività per chi non è socio o nel caso in cui non è prevista una tassa sociale: 358.-

Sostegno da parte della cassa malati: sì

Altre osservazioni:

1° ciclo (13 lezioni): 358.- , 2° ciclo (10 lezioni): 275.-

3° ciclo (10 lezioni): 275.- , Annuale (33 lezioni): 816.-

Minimo 6 partecipanti.

Descrizione attività:

Grazie ad un particolare giubbotto potrete sgravare totalmente la vostra spina dorsale facendo jogging e ginnastica in acqua alta, favorendo inoltre il sistema cardiovascolare.

Recapiti

Responsabile attività: Dragan Milentijevic
+41 78 841 56 35

Ente organizzatore: Acquasana
info@acquasana.ch
www.acquasana.ch
+41 91 730 15 75

Aquagym

Data di inizio: 11.09.2017
Quando: lunedì, dalle 09:00 alle 09:45 / dalle 18:45 alle 19:30
martedì, dalle 17:45 alle 18:30 / dalle 19:30 alle 20:15 / dalle 20:15 alle 21:00
giovedì, dalle 09:15 alle 10:00 / dalle 18:30 alle 19:15
venerdì, dalle 09:15 alle 10:00
Numero di sessioni: 13

Attività di gruppo per donne e uomini

Intensità: media
Tipo di attività: fitness, in acqua
Tipo di sforzo: no impact, rafforzamento, resistenza, equilibrio, mobilità, coordinazione
Luogo: Piscina Acquasana Muralto
Via Balli 1
6600 Muralto
LU - VE 11:00 - 16:00

Prezzi:

Quota sociale: non definita

Eventuale costo per soci: non definito

Costo dell'attività per chi non è socio o nel caso in cui non è prevista una tassa sociale: 266.-

Sostegno da parte della cassa malati: sì

Altre osservazioni:

1° ciclo (13 lezioni): 266.-, 2° ciclo (10 lezioni): 205.-

3° ciclo (10 lezioni): 205.-, Annuale (33 lezioni): 610.-

Minimo 8 partecipanti.

Descrizione attività:

Rinforza la muscolatura, favorisce la scioltezza articolare e muscolare. Migliora l'equilibrio e la resistenza aerobica e anaerobica.

Recapiti

Responsabile attività: Dragan Milentijevic
+41 78 841 56 35

Ente organizzatore: Acquasana
info@acquasana.ch
www.acquasana.ch
+41 91 730 15 75

Body club

Data di inizio: non specificata
Quando: tutti i giorni, orario variabile
Numero di sessioni:

Attività **individuale o di gruppo** per **donne e uomini**

Intensità: bassa, media, alta
Tipo di attività: fitness, ginnastica dolce, postura, a piedi, in bicicletta
Tipo di sforzo: rafforzamento, resistenza, no impact, mobilità, equilibrio, cardio, reazione
Luogo: Centro fitness Body Club
Via S. Gottardo 1
6600 Muralto
info@bodyclub.ch
www.bodyclub.ch
Lu-Do 06:00-24:00

Prezzi:

Quota sociale: non definita

Eventuale costo per soci: non definito

Costo dell'attività per chi non è socio o nel caso in cui non è prevista una tassa sociale: *

Sostegno da parte della cassa malati: da verificare

Altre osservazioni:

* Diverse forme di abbonamento possibili.

Descrizione attività:

Offerta attività:

sala attrezzi (zona cardio, pesi liberi e macchine), personal trainer, functional training, urban training.

Corso di nuoto

Data di inizio: 13.09.2017
Quando: mercoledì, dalle 08:15 alle 09:00
giovedì, dalle 08:30 alle 09:15 / dalle 20:15 alle 21:00
Numero di sessioni: 13

Attività di gruppo per donne e uomini

Intensità: bassa, media
Tipo di attività: in acqua
Tipo di sforzo: resistenza, velocità, mobilità, respirazione, no impact
Luogo: Piscina Acquasana Muralto
Via Balli 1
6600 Muralto
LU - VE 11:00 - 16:00

Prezzi:

Quota sociale: non definita

Eventuale costo per soci: non definito

Costo dell'attività per chi non è socio o nel caso in cui non è prevista una tassa sociale: 312.-

Sostegno da parte della cassa malati: sì

Altre osservazioni:

1° ciclo (13 lezioni): 312.-

2° ciclo (10 lezioni): 240.-

3° ciclo (10 lezioni): 240.-

Minimo 4 partecipanti.

Descrizione attività:

Ambientamento e confidenza con l'acqua. Introduzione stile dorso e rana. Perfezionamento stili del nuoto.

Recapiti

Responsabile attività: Dragan Milentijevic
+41 78 841 56 35

Ente organizzatore: Acquasana
info@acquasana.ch
www.acquasana.ch
+41 91 730 15 75

Hydrobike

Data di inizio: 11.09.2017
Quando: lunedì, dalle 20:15 alle 21:00
giovedì, dalle 17:45 alle 18:30
venerdì, dalle 10:00 alle 10:45
Numero di sessioni: 13

Attività di gruppo per **donne e uomini**

Intensità: alta
Tipo di attività: in acqua, in bicicletta
Tipo di sforzo: cardio, resistenza, rafforzamento, no impact
Luogo: Piscina Acquasana Muralto
Via Balli 1
6600 Muralto
LU - VE 11:00 - 16:00

Prezzi:

Quota sociale: non definita

Eventuale costo per soci: non definito

Costo dell'attività per chi non è socio o nel caso in cui non è prevista una tassa sociale: 325.-

Sostegno da parte della cassa malati: sì

Altre osservazioni:

1° ciclo (13 lezioni): 325.-, 2° ciclo (10 lezioni):250.-

3° ciclo (10 lezioni): 250.-, annuale (33 lezioni): 742.-

Minimo 8 partecipanti.

Descrizione attività:

Grazie alla resistenza dolce dell'acqua pedalate in musica ed allegria rassodando tutto il corpo e specialmente le gambe.

Recapiti

Responsabile attività: Dragan Milentijevic
+41 78 841 56 35

Ente organizzatore: Acquasana
info@acquasana.ch
www.acquasana.ch
+41 91 730 15 75

Ballo country

Data di inizio: non specificata
Quando: mercoledì, dalle 19:30 alle 20:30
Numero di sessioni: 10

Attività di gruppo per donne e uomini

Intensità: media
Tipo di attività: ballo
Tipo di sforzo: coordinazione, equilibrio, ritmo, orientamento
Luogo: 6572 Quartino

Prezzi:

Quota sociale: 50.-

Eventuale costo per soci: 120.-*

Costo dell'attività per chi non è socio o nel caso in cui non è prevista una tassa sociale: 120.-**

Sostegno da parte della cassa malati: no

Altre osservazioni:

*costo per 12 lezioni; **costo per 10 lezioni

Descrizione attività:

Danza di gruppo con lo scopo di rafforzare la memoria, l'equilibrio, la comunicazione, l'integrazione e l'inclusione.

Recapiti

Responsabile attività: Eva Vicente
+41 76 377 29 29
evicente77@hotmail.com

Ente organizzatore: Country smile
info@countrysmile.ch
www.countrysmile.ch
+41 79 377 29 29

Fisio Gym

Data di inizio: non specificata
Quando: tutti i giorni, orario variabile
Numero di sessioni:

Attività **individuale o di gruppo** per **donne e uomini**

Intensità: bassa, media, alta
Tipo di attività: fitness, ginnastica dolce, postura, in bicicletta
Tipo di sforzo: rafforzamento, resistenza, mobilità, cardio, coordinazione, equilibrio, respirazione, rilassamento, no impact

Luogo: Centro fitness Fisio Gym
Via Luserte 2
6572 Quartino
www.fisio-gym.blogspot.ch
+41 91 858 21 01

Prezzi:

Quota sociale: non definita

Eventuale costo per soci: non definito

Costo dell'attività per chi non è socio o nel caso in cui non è prevista una tassa sociale: *

Sostegno da parte della cassa malati: da verificare

Altre osservazioni:

* Diverse forme di abbonamento possibili.

Planet fitness

Data di inizio: non specificata
Quando: tutti i giorni, orario variabile
Numero di sessioni:

Attività **individuale o di gruppo** per **donne e uomini**

Intensità: bassa, media, alta
Tipo di attività: fitness
Tipo di sforzo: rafforzamento, resistenza, cardio

Luogo: Centro fitness Planet Fitness
Via Alla Bolla
6595 Riazzino
www.planetfitness.ch
+41 91 859 19 98
Lu-ve 09:00-21:00, Sa 10:00-14:00, Do 16:00-19:00

Prezzi:

Quota sociale: non definita

Eventuale costo per soci: non definito

Costo dell'attività per chi non è socio o nel caso in cui non è prevista una tassa sociale: *

Sostegno da parte della cassa malati: da verificare

Altre osservazioni:

* Diverse forme di abbonamento possibili.

Descrizione attività:

Offerta attività:
sala attrezzi (zona cardio, pesi liberi e macchine), personal trainer.

Nuoto libero

Data di inizio:	non specificata
Quando:	lunedì, dalle 19:30 alle 20:30 mercoledì, dalle 19:30 alle 20:30 venerdì, dalle 18:00 alle 19:00
Numero di sessioni:	variabile

Attività **individuale** per **donne e uomini**

Intensità:	bassa, media, alta
Tipo di attività:	in acqua, fitness
Tipo di sforzo:	rafforzamento, resistenza, coordinazione, ritmo, mobilità
Luogo:	Palestra CST Via Brere 6598 Tenero www.cstenero.ch +41 58 468 61 11

Prezzi:

Quota sociale: non definita

Eventuale costo per soci: non definito

Costo dell'attività per chi non è socio o nel caso in cui non è prevista una tassa sociale: non definito

Sostegno da parte della cassa malati: no

Altre osservazioni:

* Da giugno a fine agosto: LU/ME/VE, 20.00-21.00

Descrizione attività:

Non si tratta di un corso di nuoto; nel periodo indicato si può nuotare liberamente (con sorveglianza).

Recapiti

Ente organizzatore:	Flippers Team info@flippers.ch www.flippers.ch
----------------------------	--

Attività della regione Tre Valli

Acquarossa

Airolo

Ambri

Biasca

Bodio

Claro

Dongio

Faido

Giornico

Lodrino

Malvaglia

Ballo liscio e balli da sala

Data di inizio: 05.10.2017
Quando: giovedì, dalle 20:15 alle 22:15
Numero di sessioni: 8

Attività di gruppo per donne e uomini

Intensità: media
Tipo di attività: ballo
Tipo di sforzo: coordinazione, orientamento, ritmo

Luogo: 6716 Acquarossa

Prezzi:

Quota sociale: non definita

Eventuale costo per soci: non definito

Costo dell'attività per chi non è socio o nel caso in cui non è prevista una tassa sociale: 210.-

Sostegno da parte della cassa malati: no

Descrizione attività:

Si imparano tecnica e coreografie necessarie per ballare in coppia. Ballo liscio: polka, mazurka, valzer viennese. Balli da sala: valzer lento, tango, fox trot.

Recapiti

Responsabile attività: Deborah Piazzoli
+41 79 747 74 02
cpa.piazzoli@gmail.com

Ente organizzatore: Corsi per adulti
decs-cpa@ti.ch
www.ti.ch/cpa
+41 91 814 34 50

G.A.G. - Tonic

Data di inizio: 03.10.2017
Quando: martedì, dalle 09:20 alle 10:20
Numero di sessioni: 10

Attività di gruppo per donne e uomini

Requisiti:

Livello di capacità: avanzati

Intensità: media, alta
Tipo di attività: fitness
Tipo di sforzo: rafforzamento, cardio, ritmo

Luogo: 6716 Acquarossa

Prezzi:

Quota sociale: non definita

Eventuale costo per soci: non definito

Costo dell'attività per chi non è socio o nel caso in cui non è prevista una tassa sociale: 145.-

Sostegno da parte della cassa malati: no

Descrizione attività:

Ginnastica mirata per tonificare la muscolatura di gambe, addominali e glutei a ritmo di musica utilizzando piccoli attrezzi (pesi ed elastici). È necessaria una discreta condizione fisica.

Recapiti

Responsabile attività: Deborah Piazzoli
+41 79 747 74 02
cpa.piazzoli@gmail.com

Ente organizzatore: Corsi per adulti
decs-cpa@ti.ch
www.ti.ch/cpa
+41 91 814 34 50

Ginnastica dolce

Data di inizio: 03.10.2017
Quando: martedì, dalle 10:30 alle 11:20
Numero di sessioni: 10

Attività di gruppo per donne e uomini

Intensità: bassa
Tipo di attività: ginnastica dolce, postura
Tipo di sforzo: rafforzamento, mobilità, coordinazione, equilibrio, no impact
Luogo: 6716 Acquarossa

Prezzi:

Quota sociale: non definita

Eventuale costo per soci: non definito

Costo dell'attività per chi non è socio o nel caso in cui non è prevista una tassa sociale: 145.-

Sostegno da parte della cassa malati: no

Descrizione attività:

Semplici esercizi mirati, da effettuare in piedi e a terra con l'ausilio di musica rilassante, favoriranno la flessibilità e la capacità motoria. Particolare attenzione sarà data al miglioramento della propria postura.

Recapiti

Responsabile attività: Deborah Piazzoli
+41 79 747 74 02
cpa.piazzoli@gmail.com

Ente organizzatore: Corsi per adulti
decs-cpa@ti.ch
www.ti.ch/cpa
+41 91 814 34 50

Acquagym

Data di inizio: 21.09.2017
Quando: giovedì, dalle 18:30 alle 19:15 / dalle 19:30 alle 20:15
Numero di sessioni: 10

Attività di gruppo per donne e uomini

Intensità: media
Tipo di attività: in acqua, fitness
Tipo di sforzo: rafforzamento, resistenza, mobilità, cardio, coordinazione, no impact
Luogo: Piscina Comunale Airolo
Via della Stazione
6780 Airolo

Prezzi:

Quota sociale: non definita

Eventuale costo per soci: non definito

Costo dell'attività per chi non è socio o nel caso in cui non è prevista una tassa sociale: 185.-

Sostegno da parte della cassa malati: sì

Altre osservazioni:

In seguito saranno proposti ulteriori 2 cicli di lezione.

Recapiti

Ente organizzatore: Acquatic Club Ticino
info@ceresionuoto.com
www.ceresionuoto.com
+41 91 930 64 64
09:30-16:00

La fenice

Data di inizio: non specificata
Quando: tutti i giorni, orario variabile
Numero di sessioni:

Attività **individuale o di gruppo** per **donne e uomini**

Intensità: bassa, media, alta
Tipo di attività: fitness, ballo, ginnastica dolce, postura, in bicicletta
Tipo di sforzo: rafforzamento, resistenza, mobilità, cardio, respirazione, no impact, equilibrio, velocità
Luogo: Centro fitness La fenice
6775 Ambri
info@lafenice.ch
www.lafenice.ch
Lu-do 06:00-22:00

Prezzi:

Quota sociale: non definita

Eventuale costo per soci: non definito

Costo dell'attività per chi non è socio o nel caso in cui non è prevista una tassa sociale: *

Sostegno da parte della cassa malati: da verificare

Altre osservazioni:

* Diverse forme di abbonamento possibili.

Il centro sorge nel complesso scolastico di Ambri, proprio a fianco dell'attuale palestra comunale.

Descrizione attività:

Offerta attività:

allenamento funzionale, ballo, yoga, pilates, pump, spinning, TRX training, circuit training, total body workout, stretching.

Nuoto libero

Data di inizio:	non specificata
Quando:	lunedì, dalle 20:00 alle 22:00 martedì, dalle 9:00 alle 11:00 venerdì, dalle 19:00 alle 21:00
Numero di sessioni:	variabile

Attività **individuale** per **donne e uomini**

Intensità:	bassa, media, alta
Tipo di attività:	in acqua, fitness
Tipo di sforzo:	rafforzamento, resistenza, coordinazione, ritmo, mobilità
Luogo:	Piscina comunale di Ambri Ambri sopra 102 6775 Ambri piscina.ambri@gmail.com www.tiquinto.ch +41 91 873 80 00 (Canc. comunale)

Prezzi:

Quota sociale: non definita

Eventuale costo per soci: non definito

Costo dell'attività per chi non è socio o nel caso in cui non è prevista una tassa sociale: *

Sostegno da parte della cassa malati: no

Altre osservazioni:

* diverse tipologie di abbonamento:

1 entrata/10 entrate/Abbonamento annuale;

Con QuintoCARD/Non domiciliati.

In concomitanza con le partite dell'HCAP la piscina rimane chiusa.

Descrizione attività:

Non si tratta di un corso di nuoto; nel periodo indicato si può nuotare liberamente.

Acquafit in acqua alta

Data di inizio: non specificata
Quando: martedì, dalle 19:00 alle 19:45 / dalle 19:45 alle 20:30
mercoledì, dalle 15:10 alle 16:10
Numero di sessioni: 8

Attività di gruppo per donne e uomini

Intensità: media
Tipo di attività: fitness, in acqua
Tipo di sforzo: no impact, rafforzamento, resistenza, coordinazione, mobilità, cardio
Luogo: Piscina Scuole medie Biasca
Via S. Francini 21
6710 Biasca

Prezzi:

Quota sociale: non definita

Eventuale costo per soci: non definito

Costo dell'attività per chi non è socio o nel caso in cui non è prevista una tassa sociale: 190.-

Sostegno da parte della cassa malati: sì

Altre osservazioni:

Iscrizioni online sul sito internet.

Telefonare per informazioni.

Recapiti

Ente organizzatore: Acquatic Club Ticino
info@ceresionuoto.com
www.ceresionuoto.com
+41 91 930 64 64
09:30-16:00

Acquagym

Data di inizio: 25.09.2017
Quando: lunedì, dalle 17:30 alle 18:30
Numero di sessioni: 10

Attività di gruppo per donne e uomini

Intensità: media
Tipo di attività: in acqua
Tipo di sforzo: no impact, rafforzamento, resistenza, mobilità, cardio, coordinazione
Luogo: Piscina Scuole medie Biasca
Via S. Franscini 21
6710 Biasca

Prezzi:

Quota sociale: 30.-

Eventuale costo per soci: 120.-

Costo dell'attività per chi non è socio o nel caso in cui non è prevista una tassa sociale: 160.-

Sostegno da parte della cassa malati: no

Altre osservazioni:

Da 6 a 10 partecipanti. Iscrizioni direttamente via telefono o via mail.
ASIPAO: Associazione della Svizzera Italiana Persone Affette da Obesità.

Descrizione attività:

Muoversi in acqua per non sollecitare troppo le articolazioni.

Recapiti

Responsabile attività: Rossana Hofmann

Ente organizzatore: ASIPAO
asipao@gmail.com
www.asipao.ch
+41 79 773 20 10

Acquagym

Data di inizio: non specificata
Quando: martedì, dalle 19:00 alle 19:45 / dalle 19:45 alle 20:30
Numero di sessioni: 10

Attività di gruppo per donne e uomini

Intensità: media
Tipo di attività: in acqua, fitness
Tipo di sforzo: rafforzamento, resistenza, mobilità, cardio, coordinazione, no impact
Luogo: Piscina Scuole medie Biasca
Via S. Franscini 21
6710 Biasca

Prezzi:

Quota sociale: non definita

Eventuale costo per soci: non definito

Costo dell'attività per chi non è socio o nel caso in cui non è prevista una tassa sociale: 185.-

Sostegno da parte della cassa malati: sì

Altre osservazioni:

In seguito saranno proposti ulteriori 2 cicli di lezione.

Recapiti

Ente organizzatore: Acquatic Club Ticino
info@ceresionuoto.com
www.ceresionuoto.com
+41 91 930 64 64
09:30-16:00

Benefit

Data di inizio: non specificata
Quando: da lunedì a sabato, orario variabile
Numero di sessioni:

Attività **individuale** per **donne e uomini**

Intensità: bassa, media, alta
Tipo di attività: fitness, in bicicletta
Tipo di sforzo: rafforzamento, resistenza, cardio
Luogo: Centro fitness Benefit centro di allenamento
Via Tognola 6
6710 Biasca
benefisio@bluewin.ch
www.benefisio.ch
+41 91 862 45 55
Lu- ve 08:00-21:00, Sa 09:00-13:00

Prezzi:

Quota sociale: non definita

Eventuale costo per soci: non definito

Costo dell'attività per chi non è socio o nel caso in cui non è prevista una tassa sociale: *

Sostegno da parte della cassa malati: da verificare

Altre osservazioni:

* Diverse forme di abbonamento possibili.

Descrizione attività:

Offerta attività:

- Personal training
- Allenamento generale
- Preparazione atletica
- Allenamento sportivo
- Prevenzione
- Allenamento terapeutico
- Controllo del peso
- Tests fisici

Condizione fisica

Data di inizio: 03.10.2017
Quando: martedì, dalle 20:00 alle 21:30
Numero di sessioni: *

Attività di gruppo per donne e uomini

Intensità: bassa, media, alta
Tipo di attività: giochi, fitness, a piedi
Tipo di sforzo: rafforzamento, resistenza, coordinazione, velocità, reazione
Luogo: Palestra SPAI 2 Biasca
Via Stradone Vecchio Sud 29
6710 Biasca

Prezzi:

Quota sociale: 120.-

Eventuale costo per soci: 0.-

Costo dell'attività per chi non è socio o nel caso in cui non è prevista una tassa sociale: non definito

Sostegno da parte della cassa malati: no

Altre osservazioni:

*L'attività segue il calendario scolastico.

Descrizione attività:

Una buona preparazione fisica è fondamentale per chi pratica sport, sia esso di competizione o amatoriale, come pure per chi desidera semplicemente mantenersi in forma e migliorare coordinazione, resistenza e forza. "Lavori a postazione" e "circuiti" sono il piatto forte di un menù arricchito con corsa a piedi iniziale (quando possibile) e forme di gioco da ludiche a classiche per trasformare in esplosività e grinta il lavoro fatto!

Recapiti

Responsabile attività: Sofia Pezzatti
+41 76 403 87 82

Ente organizzatore: SFG Biasca
sfg-biasca@bluewin.ch
www.sfg-biasca.ch
+41 78 734 42 90
Gio 09:00-11:00

Ginnastica per adulti

Data di inizio: 18.10.2017
Quando: mercoledì, dalle 17:30 alle 18:45
Numero di sessioni: *

Attività di gruppo per donne e uomini

Intensità: bassa, media, alta
Tipo di attività: fitness
Tipo di sforzo: rafforzamento, resistenza, coordinazione
Luogo: Palestra Bosciorina
6710 Biasca

Prezzi:

Quota sociale: 120.-

Eventuale costo per soci: 0.-

Costo dell'attività per chi non è socio o nel caso in cui non è prevista una tassa sociale: non definito

Sostegno da parte della cassa malati: no

Altre osservazioni:

*L'attività segue il calendario scolastico.

Descrizione attività:

Ginnastica con musiche e sequenze di esercizi, stretching, rafforzamento

Recapiti

Responsabile attività: Anna Nervi
+41 79 651 71 02

Ente organizzatore: SFG Biasca
sfg-biasca@bluewin.ch
www.sfg-biasca.ch
+41 78 734 42 90
Gio 09:00-11:00

Giochi

Data di inizio: 18.09.2017
Quando: lunedì, dalle 20:30 alle 22:00
Numero di sessioni: *

Attività di gruppo per donne e uomini

Intensità: bassa, media, alta
Tipo di attività: giochi, fitness
Tipo di sforzo: rafforzamento, resistenza, mobilità, velocità, reazione, orientamento, ritmo, equilibrio, coordinazione

Luogo: Palestra Scuole medie Biasca
Via S. Franscini 21
6710 Biasca

Prezzi:

Quota sociale: 120.-

Eventuale costo per soci: 0.-

Costo dell'attività per chi non è socio o nel caso in cui non è prevista una tassa sociale: non definito

Sostegno da parte della cassa malati: no

Altre osservazioni:

*L'attività segue il calendario scolastico.

Descrizione attività:

Il gioco di squadra e il divertimento garantiscono una piacevole lezione dedicata a tutti quelli che vogliono salvaguardare la loro forma e condizione fisica.

Recapiti

Responsabile attività: Tiziano Orsi
+41 79 288 74 93

Ente organizzatore: SFG Biasca
sfg-biasca@bluewin.ch
www.sfg-biasca.ch
+41 78 734 42 90
Gio 09:00-11:00

Gym-Dance

Data di inizio: 11.10.2017
Quando: mercoledì, dalle 16:30 alle 17:45
Numero di sessioni: *

Attività di gruppo per donne e uomini

Intensità: media, alta
Tipo di attività: fitness, ballo
Tipo di sforzo: mobilità, cardio, rafforzamento, coordinazione, ritmo, orientamento
Luogo: Palestra SPAI 2 Biasca
Via Stradone Vecchio Sud 29
6710 Biasca

Prezzi:

Quota sociale: 120.-

Eventuale costo per soci: 0.-

Costo dell'attività per chi non è socio o nel caso in cui non è prevista una tassa sociale: non definito

Sostegno da parte della cassa malati: da verificare

Altre osservazioni:

*L'attività segue il calendario scolastico.

Descrizione attività:

Ginnastica con musiche moderne. Combinazioni e sequenze di esercizi ginnici, stretching, aerobica, step.

Recapiti

Responsabile attività: Fulvia Locatelli
+41 79 707 80 25

Ente organizzatore: SFG Biasca
sfg-biasca@bluewin.ch
www.sfg-biasca.ch
+41 78 734 42 90
Gio 09:00-11:00

Nuoto

Data di inizio: 04.10.2017
Quando: giovedì, dalle 18:15 alle 19:00 / dalle 19:00 alle 19:45 / dalle 19:45 alle 20:30
Numero di sessioni: *

Attività di gruppo per donne e uomini

Intensità: bassa, media, alta
Tipo di attività: in acqua
Tipo di sforzo: rafforzamento, resistenza, coordinazione, no impact, velocità, respirazione, mobilità, ritmo

Luogo: Piscina Piscina, Scuole medie Biasca
Via S. Franscini 21
6710 Biasca

Prezzi:

Quota sociale: 80.-

Eventuale costo per soci: 0.-

Costo dell'attività per chi non è socio o nel caso in cui non è prevista una tassa sociale: non definito

Sostegno da parte della cassa malati: da verificare

Altre osservazioni:

Iscrizione obbligatoria: tutti coloro che sono interessati all'attività devono richiedere il formulario d'iscrizione a Marzia tramite e-mail oppure telefonico. L'iscrizione è valida solo una volta che è stato ritornato il formulario.

*L'attività segue il calendario scolastico.

Descrizione attività:

Gli adulti possono nuotare liberamente adeguando il proprio ritmo e le dovute forze come meglio credono. Il partecipante deve saper nuotare almeno una vasca di 25 m.

Recapiti

Responsabile attività: Jasmine Righetti Baggi

Ente organizzatore: SFG Biasca
sfg-biasca@bluewin.ch
www.sfg-biasca.ch
+41 78 734 42 90
Gio 09:00-11:00

Sci di fondo tecnica classica

Data di inizio: 21.10.2017
Quando: sabato, orario da definire
Numero di sessioni: 6

Attività di gruppo per donne e uomini

Intensità: bassa, media, alta
Tipo di attività: a piedi
Tipo di sforzo: rafforzamento, resistenza, equilibrio, no impact
Luogo: 6743 Bodio

Prezzi:

Quota sociale: non definita

Eventuale costo per soci: non definito

Costo dell'attività per chi non è socio o nel caso in cui non è prevista una tassa sociale: 370.-

Sostegno da parte della cassa malati: no

Recapiti

Responsabile attività: Maria Teresa Citino
+41 91 873 20 82 (uff.)
cpa.citino@gmail.com

Ente organizzatore: Corsi per adulti
decs-cpa@ti.ch
www.ti.ch/cpa
+41 91 814 34 50

Sci di fondo tecnica skating

Data di inizio: 14.10.2017
Quando: sabato, orario da definire
Numero di sessioni: 6

Attività di gruppo per donne e uomini

Intensità: bassa, media, alta
Tipo di attività: a piedi
Tipo di sforzo: rafforzamento, resistenza, equilibrio, no impact
Luogo: 6743 Bodio

Prezzi:

Quota sociale: non definita

Eventuale costo per soci: non definito

Costo dell'attività per chi non è socio o nel caso in cui non è prevista una tassa sociale: 370.-

Sostegno da parte della cassa malati: no

Recapiti

Responsabile attività: Maria Teresa Citino
+41 91 873 20 82 (uff.)
cpa.citino@gmail.com

Ente organizzatore: Corsi per adulti
decs-cpa@ti.ch
www.ti.ch/cpa
+41 91 814 34 50

Fitness e giochi

Data di inizio: 20.09.2017
Quando: mercoledì, dalle 19:00 alle 21:00
Numero di sessioni: non specificato

Attività di gruppo per donne e uomini

Requisiti:

Età minima: 16 anni

Intensità: bassa, media, alta

Tipo di attività: fitness, giochi

Tipo di sforzo: rafforzamento, cardio, ritmo, coordinazione, orientamento, resistenza, mobilità, velocità, reazione

Luogo: Palestra Scuole elementari Claro
A Cà di Patrizi 39
6702 Claro

Prezzi:

Quota sociale: 50.-*

Eventuale costo per soci: 120.-

Costo dell'attività per chi non è socio o nel caso in cui non è prevista una tassa sociale: non definito

Sostegno da parte della cassa malati: da verificare

Altre osservazioni:

*tassa sociale membri passivi

Descrizione attività:

La lezione è suddivisa in due parti. La prima ora è dedicata al fitness con musica e la seconda è impostata sul gioco.

Recapiti

Responsabile attività: Michel Pedimina
+41 91 863 30 80

Ente organizzatore: SFG Claro
info@sfgclaro.ch
www.sfgclaro.ch

Incontri nordic walking

Data di inizio: 05.09.2017
Quando: martedì e giovedì, orario non definito
Numero di sessioni: da verificare

Attività di gruppo per donne e uomini

Intensità: media, alta
Tipo di attività: a piedi
Tipo di sforzo: rafforzamento, resistenza, coordinazione
Luogo: Percorso all'aperto
6702 Claro

Prezzi:

Quota sociale: non definita

Eventuale costo per soci: non definito

Costo dell'attività per chi non è socio o nel caso in cui non è prevista una tassa sociale: non definito

Sostegno da parte della cassa malati: da verificare

Altre osservazioni:

Claro e dintorni.

Descrizione attività:

Il nordic walking è una camminata sportiva con i bastoni praticata a ritmo sostenuto completata da esercizi di coordinazione e di stretching. Adatto a tutti, è una disciplina ideale per le persone che amano l'attività sportiva a contatto con la natura.

Recapiti

Responsabile attività: Francesca Jurietti
+41 79 514 27 14

Ente organizzatore: Associazione Allez Hop
info@allezhop.ch
www.allezhop.ch

Step e tonificazione

Data di inizio: 11.09.2017
Quando: lunedì, dalle 20:00 alle 21:30
Numero di sessioni: non specificato

Attività di gruppo per donne

Requisiti:

Età minima: 16 anni

Intensità: media, alta
Tipo di attività: fitness
Tipo di sforzo: rafforzamento, cardio, ritmo, coordinazione, orientamento

Luogo: Palestra Scuole elementari Claro
A Cà di Patrizi 39
6702 Claro

Prezzi:

Quota sociale: 50.-*

Eventuale costo per soci: 120.-

Costo dell'attività per chi non è socio o nel caso in cui non è prevista una tassa sociale: non definito

Sostegno da parte della cassa malati: da verificare

Altre osservazioni:

*tassa sociale membri passivi

Descrizione attività:

Praticare attività aerobica a ritmo di musica, tonificando i muscoli per tenersi in forma.

Recapiti

Responsabile attività: Stefania Cadola
+41 78 805 78 59

Ente organizzatore: SFG Claro
info@sfgclaro.ch
www.sfgclaro.ch

Incontri nordic walking

Data di inizio: 19.09.2017
Quando: martedì e venerdì, orario non definito
Numero di sessioni: da verificare

Attività di gruppo per donne e uomini

Intensità: media, alta
Tipo di attività: a piedi
Tipo di sforzo: rafforzamento, resistenza, coordinazione
Luogo: Percorso all'aperto
6715 Dongio

Prezzi:

Quota sociale: non definita

Eventuale costo per soci: non definito

Costo dell'attività per chi non è socio o nel caso in cui non è prevista una tassa sociale: non definito

Sostegno da parte della cassa malati: da verificare

Altre osservazioni:

Dongio e dintorni.

Descrizione attività:

Il nordic walking è una camminata sportiva con i bastoni praticata a ritmo sostenuto completata da esercizi di coordinazione e di stretching. Adatto a tutti, è una disciplina ideale per le persone che amano l'attività sportiva a contatto con la natura.

Recapiti

Responsabile attività: Simona Solari
+41 76 431 10 54

Ente organizzatore: Associazione Allez Hop
info@allezhop.ch
www.allezhop.ch

Incontri running

Data di inizio: 06.09.2017
Quando: mercoledì, orario non definito
Numero di sessioni: da verificare

Attività di gruppo per donne e uomini

Intensità: media, alta
Tipo di attività: a piedi
Tipo di sforzo: resistenza
Luogo: Percorso all'aperto
6715 Dongio

Prezzi:

Quota sociale: non definita

Eventuale costo per soci: non definito

Costo dell'attività per chi non è socio o nel caso in cui non è prevista una tassa sociale: non definito

Sostegno da parte della cassa malati: da verificare

Descrizione attività:

Gli sportivi amatoriali che praticano sport per piacere o per tenersi in forma possono migliorare il loro benessere e le loro prestazioni grazie al Running.

Recapiti

Responsabile attività: Simona Solari
+41 76 431 10 54

Ente organizzatore: Associazione Allez Hop
info@allezhop.ch
www.allezhop.ch

Movimento e danza

Data di inizio: non specificata
Quando: martedì, dalle 14:15 alle 15:15
Numero di sessioni: non specificato

Attività di gruppo per donne e uomini

Intensità: bassa
Tipo di attività: ginnastica dolce, ballo
Tipo di sforzo: coordinazione, ritmo, orientamento, rilassamento, mobilità, equilibrio, no impact
Luogo: Sala multiuso Sala multiuso Dongio
6715 Dongio

Prezzi:

Quota sociale: non definito

Eventuale costo per soci: non definito

Costo dell'attività per chi non è socio o nel caso in cui non è prevista una tassa sociale: 130.- *

Sostegno da parte della cassa malati: da verificare

Altre osservazioni:

* Tassa per beneficiari AVS/AI: 90.-

Descrizione attività:

Movimento e danza propone una disciplina dolce mirata a conoscere meglio il proprio corpo e lo spazio che lo circonda. La monitrice suggerisce temi e musiche che daranno il via ad una sceneggiatura di danze libere. Ottimo per rilassare e svuotare la mente e per proporre al proprio corpo movimenti dimenticati. Dopo la lezione ci si sente più sciolti, più disinvolti e sicuri nei movimenti.

Recapiti

Ente organizzatore: Lega ticinese contro il reumatismo
info.ti@rheumaliga.ch
www.reumatismo.ch/ti
+41 91 825 46 13

G.A.G.: gambe, addominali e glutei

Data di inizio: 03.10.2017
Quando: martedì, dalle 09:30 alle 10:20
Numero di sessioni: 10

Attività di gruppo per donne e uomini

Intensità: alta
Tipo di attività: fitness
Tipo di sforzo: rafforzamento, cardio, ritmo

Luogo: 6760 Faido

Prezzi:

Quota sociale: non definita

Eventuale costo per soci: non definito

Costo dell'attività per chi non è socio o nel caso in cui non è prevista una tassa sociale: 190.-

Sostegno da parte della cassa malati: no

Descrizione attività:

Ginnastica mirata che tonifica la muscolatura di gambe, addominali e glutei a ritmo di musica.

Recapiti

Responsabile attività: Cinzia Zanzi
+41 76 792 06 94
cpa.zanzi@gmail.com

Ente organizzatore: Corsi per adulti
decs-cpa@ti.ch
www.ti.ch/cpa
+41 91 814 34 50

Hatha yoga

Data di inizio: 25.09.2017
Quando: lunedì, dalle 20:00 alle 21:15
Numero di sessioni: 10

Attività di gruppo per donne e uomini

Intensità: bassa
Tipo di attività: ginnastica dolce, postura
Tipo di sforzo: rafforzamento, mobilità , equilibrio, respirazione
Luogo: 6760 Faido

Prezzi:

Quota sociale: non definita

Eventuale costo per soci: non definito

Costo dell'attività per chi non è socio o nel caso in cui non è prevista una tassa sociale: 1785.-

Sostegno da parte della cassa malati: no

Descrizione attività:

La pratica costante dello hatha yoga porta al raggiungimento dell'equilibrio psicofisico. Il corso è aperto a tutti coloro che sono interessati ad avvicinarsi a questa antica disciplina.

Recapiti

Responsabile attività: Cinzia Zanzi
+41 76 792 06 94
cpa.zanzi@gmail.com

Ente organizzatore: Corsi per adulti
decs-cpa@ti.ch
www.ti.ch/cpa
+41 91 814 34 50

Incontri nordic walking

Data di inizio: 04.09.2017
Quando: lunedì e mercoledì, orario non definito
Numero di sessioni: da verificare

Attività di gruppo per donne e uomini

Intensità: media, alta
Tipo di attività: a piedi
Tipo di sforzo: rafforzamento, resistenza, coordinazione
Luogo: Percorso all'aperto
6745 Giornico

Prezzi:

Quota sociale: non definita
Eventuale costo per soci: non definito
Costo dell'attività per chi non è socio o nel caso in cui non è prevista una tassa sociale: non definito
Sostegno da parte della cassa malati: da verificare

Altre osservazioni:

Giornico e dintorni.

Descrizione attività:

Il nordic walking è una camminata sportiva con i bastoni praticata a ritmo sostenuto completata da esercizi di coordinazione e di stretching. Adatto a tutti, è una disciplina ideale per le persone che amano l'attività sportiva a contatto con la natura.

Recapiti

Responsabile attività: Isabella Corecco
+41 79 459 24 48

Ente organizzatore: Associazione Allez Hop
info@allezhop.ch
www.allezhop.ch

Zumba

Data di inizio: 04.10.2017
Quando: mercoledì, dalle 18:45 alle 19:35
Numero di sessioni: 8

Attività di gruppo per donne e uomini

Intensità: media, alta
Tipo di attività: fitness, ballo
Tipo di sforzo: rafforzamento, cardio, coordinazione, ritmo, orientamento
Luogo: 6527 Lodrino

Prezzi:

Quota sociale: non definita

Eventuale costo per soci: non definito

Costo dell'attività per chi non è socio o nel caso in cui non è prevista una tassa sociale: 90.-

Sostegno da parte della cassa malati: no

Descrizione attività:

Fitness party ispirato a balli latino americani. Efficace per bruciare calorie e divertente.

Recapiti

Responsabile attività: Ester Barelli
+41 79 676 21 18
cpa.barelli@gmail.com

Ente organizzatore: Corsi per adulti
decs-cpa@ti.ch
www.ti.ch/cpa
+41 91 814 34 50

Corsi nordic walking

Data di inizio: 05.09.2017
Quando: martedì e giovedì, orario non definito
Numero di sessioni: da verificare

Attività di gruppo per donne e uomini

Requisiti:

Livello di capacità: principianti

Intensità: media, alta

Tipo di attività: a piedi

Tipo di sforzo: rafforzamento, resistenza, coordinazione

Luogo: Percorso all'aperto
6713 Malvaglia

Prezzi:

Quota sociale: non definita

Eventuale costo per soci: non definito

Costo dell'attività per chi non è socio o nel caso in cui non è prevista una tassa sociale: non definito

Sostegno da parte della cassa malati: da verificare

Descrizione attività:

Il nordic walking è una camminata sportiva con i bastoni praticata a ritmo sostenuto completata da esercizi di coordinazione e di stretching. Adatto a tutti, è una disciplina ideale per le persone che amano l'attività sportiva a contatto con la natura.

Recapiti

Responsabile attività: Andrea Geninasca-Hess
+41 79 760 26 23

Ente organizzatore: Associazione Allez Hop
info@allezhop.ch
www.allezhop.ch

Corsi walking

Data di inizio: 05.09.2017
Quando: martedì e giovedì, orario non definito
Numero di sessioni: da verificare

Attività di gruppo per donne e uomini

Requisiti:

Livello di capacità: principianti

Intensità: media

Tipo di attività: a piedi

Tipo di sforzo: resistenza

Luogo: Percorso all'aperto
6713 Malvaglia

Prezzi:

Quota sociale: non definita

Eventuale costo per soci: non definito

Costo dell'attività per chi non è socio o nel caso in cui non è prevista una tassa sociale: non definito

Sostegno da parte della cassa malati: da verificare

Descrizione attività:

Il walking è una camminata sportiva praticata a ritmo sostenuto completata da esercizi di coordinazione e di stretching. Adatto a tutti, è una disciplina ideale per le persone che amano l'attività sportiva a contatto con la natura.

Recapiti

Responsabile attività: Andrea Geninasca-Hess
+41 79 760 26 23

Ente organizzatore: Associazione Allez Hop
info@allezhop.ch
www.allezhop.ch

Il delfino fitness

Data di inizio: non specificata
Quando: tutti i giorni, orario variabile
Numero di sessioni:

Attività **individuale o di gruppo** per **donne e uomini**

Intensità: bassa, media, alta
Tipo di attività: fitness, ballo, in bicicletta
Tipo di sforzo: rafforzamento, coordinazione, ritmo, orientamento, resistenza

Luogo: Centro fitness Il Delfino
6713 Malvaglia
ildelfino@ticino.com
www.ildelfinofitness.ch
+41 91 870 21 20

Prezzi:

Quota sociale: non definita

Eventuale costo per soci: non definito

Costo dell'attività per chi non è socio o nel caso in cui non è prevista una tassa sociale: *

Sostegno da parte della cassa malati: da verificare

Altre osservazioni:

* Diverse forme di abbonamento possibili.

Descrizione attività:

Offerta attività:

sala attrezzi (zona cardio, pesi liberi e macchine), personal trainer, body tone, muevete (zumba), spinning, walking evolution.

Incontri Fit Gym

Data di inizio: 11.10.2017
Quando: mercoledì, orario non definito
Numero di sessioni: da verificare

Attività di gruppo per donne e uomini

Intensità: bassa, media, alta
Tipo di attività: fitness, postura
Tipo di sforzo: rafforzamento, mobilità, cardio, rilassamento
Luogo: 6713 Malvaglia

Prezzi:

Quota sociale: non definita

Eventuale costo per soci: non definito

Costo dell'attività per chi non è socio o nel caso in cui non è prevista una tassa sociale: non definito

Sostegno da parte della cassa malati: da verificare

Altre osservazioni:

Descrizione attività:

FitGym comprende varie forme di movimento, con o senza attrezzi, per il mantenimento dell'elasticità del corpo, per far fronte alla staticità del lavoro quotidiano. Gli esercizi sono facili da seguire, senza combinazioni di passi.

Recapiti

Responsabile attività: Andrea Geninasca-Hess
+41 79 760 26 23

Ente organizzatore: Associazione Allez Hop
info@allezhop.ch
www.allezhop.ch

Attività che si svolgono in più regioni

Aquawell

Data di inizio: non specificata
Quando: variabile
Numero di sessioni: 10-12

Attività di gruppo per donne e uomini

Requisiti:

Età minima: 18 anni

Intensità: bassa, media

Tipo di attività: riabilitazione, postura, ginnastica dolce

Tipo di sforzo: no impact, mobilità, rafforzamento

Prezzi:

Quota sociale: *

Eventuale costo per soci: non definito

Costo dell'attività per chi non è socio o nel caso in cui non è prevista una tassa sociale: non definito

Sostegno da parte della cassa malati: da verificare

Altre osservazioni:

10 lezioni di 30 minuti una volta alla settimana. Tre cicli sull'arco dell'anno (da settembre, gennaio, aprile).

* Tassa LTCR: 5.- a lezione più abbonamento entrata in piscina da pagare sul posto.

Descrizione attività:

I corsi di ginnastica in acqua permettono a tutti di svolgere del sano movimento senza dover sollecitare troppo le articolazioni, grazie al sostegno fornito proprio dall'acqua. I corsi sono tenuti da esperti fisioterapisti, che vi aiuteranno a svolgere in modo corretto gli esercizi. Questo tipo di ginnastica è consigliabile a tutti coloro che amano l'acqua e desiderano svolgere del sano esercizio fisico.

Recapiti

Ente organizzatore: Lega ticinese contro il reumatismo
info.ti@rheumaliga.ch
www.reumatismo.ch/ti
+41 91 825 46 13

Pro Senectute - Movimento e benessere

Data di inizio: non specificata
Quando: tutti i giorni, orario variabile
Numero di sessioni: variabile

Attività di gruppo per donne e uomini

Requisiti:

Età minima: 60 anni

Intensità: bassa, media

Tipo di attività: fitness, ginnastica dolce, postura, ballo, arti marziali

Tipo di sforzo: rafforzamento, resistenza, mobilità, cardio, coordinazione, equilibrio, ritmo, orientamento, reazione, respirazione, rilassamento, no impact

Prezzi:

Quota sociale: non definita

Eventuale costo per soci: variabile

Costo dell'attività per chi non è socio o nel caso in cui non è prevista una tassa sociale: variabile

Sostegno da parte della cassa malati: da verificare

Altre osservazioni:

I corsi si svolgono in tutte le regioni del Canton Ticino e anche nel Moesano.

Per informazioni e iscrizioni utilizzare i recapiti indicati.

Descrizione attività:

Offerta corsi:

Yoga, Tai Chi Chuan, Pilates, Fit-gym, ginnastica per il pavimento pelvico, ginnastica per la schiena e prevenzione dell'osteoporosi, Let's dance, Zumba gold, Thè danzante, difesa personale.

Recapiti

Ente organizzatore: Pro Senectute
creativ.center@prosenectute.org
www.prosenectute.org
+ 41 91 912 17 17

Pro Senectute - Movimento e equilibrio

Data di inizio: non specificata
Quando: tutti i giorni, orario variabile
Numero di sessioni: variabile

Attività di gruppo per donne e uomini

Requisiti:

Età minima: 60 anni

Intensità: bassa, media

Tipo di attività: fitness, ginnastica dolce, postura, a piedi

Tipo di sforzo: rafforzamento, resistenza, mobilità, equilibrio, reazione, no impact, coordinazione

Prezzi:

Quota sociale: non definita

Eventuale costo per soci: variabile

Costo dell'attività per chi non è socio o nel caso in cui non è prevista una tassa sociale: variabile

Sostegno da parte della cassa malati: da verificare

Altre osservazioni:

I corsi si svolgono in tutte le regioni del Canton Ticino e anche nel Moesano.

Per informazioni e dettagli sulla modalità di iscrizione utilizzare i recapiti indicati.

Descrizione attività:

Offerta corsi "Attività di movimento e d'equilibrio (prevenzione cadute)":

corsi di mobilità (Lugano, Bellinzona, Muralto, Mendrisio), Corso-percorso sul tema: "Invecchiare: fatalità o progetto?", Animazione e ritrovi, Centri diurni di Lamone, Faido, Massagno e collaborazioni con altri centri, Corsi e attività nel locarnese in tedesco.

Recapiti

Ente organizzatore: Pro Senectute
creativ.center@prosenectute.org
www.prosenectute.org
+ 41 91 912 17 17

Pro Senectute - Sport

Data di inizio: non specificata
Quando: tutti i giorni, orario variabile
Numero di sessioni: variabile

Attività di gruppo per donne e uomini

Requisiti:

Età minima: 60 anni

Intensità: bassa, media

Tipo di attività: fitness, ginnastica dolce, postura, in acqua, in bicicletta, a piedi, ballo, arti marziali

Tipo di sforzo: rafforzamento, resistenza, mobilità, cardio, coordinazione, equilibrio, ritmo, orientamento, reazione, respirazione, rilassamento, no impact

Prezzi:

Quota sociale: non definita

Eventuale costo per soci: variabile

Costo dell'attività per chi non è socio o nel caso in cui non è prevista una tassa sociale: variabile

Sostegno da parte della cassa malati: da verificare

Altre osservazioni:

I corsi si svolgono in tutte le regioni del Canton Ticino e anche nel Moesano.

Per informazioni e dettagli sulla modalità di iscrizione utilizzare i recapiti indicati.

Descrizione attività:

Offerta corsi:

ginnastica in palestra, ginnastica dolce, acqua fitness, danza popolare, walking e nordic walking.

Recapiti

Ente organizzatore: Pro Senectute
creativ.center@prosenectute.org
www.prosenectute.org
+ 41 91 912 17 17

Reuma GYM

Data di inizio: non specificata

Quando: variabile

Numero di sessioni: non specificato

Attività di gruppo per donne e uomini

Intensità: bassa

Tipo di attività: postura, ginnastica dolce, riabilitazione

Tipo di sforzo: mobilità, rafforzamento

Prezzi:

Quota sociale: non definita

Eventuale costo per soci: non definito

Costo dell'attività per chi non è socio o nel caso in cui non è prevista una tassa sociale: 130.- *

Sostegno da parte della cassa malati: da verificare

Altre osservazioni:

* Tassa per beneficiari AVS/AI: 90.-

Descrizione attività:

I corsi di ginnastica in palestra sono indicati a tutti coloro che hanno il desiderio di mantenere agile e tonico il proprio corpo, sia a coloro che hanno problemi di schiena o di articolazioni, sia a coloro che non lamentano particolari problemi muscolo-scheletrici. Grazie a questi corsi avete la possibilità di trascorrere in simpatica compagnia un'ora alla settimana sotto la guida di esperti fisioterapisti, che vi aiuteranno a mantenervi in salute.

Recapiti

Ente organizzatore: Lega ticinese contro il reumatismo
info.ti@rheumaliga.ch
www.reumatismo.ch/ti
+41 91 825 46 13

Struttura delle schede

Le schede sono ordinate alfabeticamente per regione (Bellinzonese, Locarnese e Vallemaggia, Luganese, Mendrisiotto, Tre Valli) e località. Queste informazioni si trovano, assieme al numero dell'attività, nell'intestazione della pagina.

Per ogni attività sono indicati, se conosciuti, il giorno, l'orario, la data d'inizio e il numero di sessioni previste.

È anche specificato se si tratta di un'attività individuale o di gruppo e se è per soli uomini, sole donne oppure per uomini e donne.

Requisiti

Età minima: in alcuni casi, come ad esempio per i corsi organizzati dalla ProSenectute, è necessario avere un'età minima per partecipare all'attività. Nella maggior parte dei casi l'età minima è di 18 anni, ma ciò non esclude la partecipazione di persone di età più avanzata.

Livello di capacità:

- principianti attività dedicata a chi non ha esperienza nella disciplina praticata.
- avanzati attività dedicata a chi ha già praticato la disciplina e possiede un livello di capacità elevato.

Non sempre sono indicati dei requisiti, ciò significa che l'attività è aperta a tutte le persone adulte, indipendentemente dall'età e dal livello di capacità.

Intensità

Suddivisa in alta, media, bassa. Questa indicazione classifica le attività in base al livello d'intensità previsto per la disciplina. Ad ogni modo ognuno può adattare l'intensità secondo il suo livello personale di condizione fisica.

Tipo di attività

Classificazione che descrive le attività a grandi linee; è possibile che a un'attività corrispondano più criteri.

Fitness: attività principalmente cardiovascolari e/o di rafforzamento con intensità medio-alta. Molte di queste attività sono svolte a ritmo di musica.
→ aerobica, zumba, step, gym dance, fitness, fit gym, condizione fisica, body tone, tonificazione, addominali, GAG, acquagym, acquafitness,...

Ginnastica dolce: attività che hanno un basso impatto sulle articolazioni e allenano la mobilità, l'equilibrio e la coordinazione. Anche il sistema circolatorio è attivato, ma in maniera meno predominante rispetto alle attività fitness (intensità minore).
→ ginnastica per la terza età, ginnastica posturale e per la schiena, yoga, pilates, stretching, tai chi, meditazione e respirazione,...

Postura: attività che mirano al miglioramento della postura tramite il rafforzamento dei muscoli stabilizzatori delle articolazioni in generale ma soprattutto del tronco.
→ tai chi, pilates, yoga, ginnastica per la schiena, fitgym,...

In acqua: attività che si svolgono in acqua.
→ nuoto, ginnastica in acqua, acquagym, hydrobike,...

In bicicletta:	attività svolte in bicicletta; non sono incluse le piste ciclabili; esse si trovano nel documento dedicato ai percorsi. → spinning, hydrobike,...
A piedi:	attività svolte a piedi; sono presenti solo i corsi organizzati da enti; i sentieri e le escursioni si trovano nel documento dedicato ai percorsi. → walking, nordic walking, running,...
Giochi	
Ballo	
Arti marziali	→ Tai Chi, Qi gong,...
Riabilitazione:	attività per gruppi con specifici problemi (cardiovascolari, respiratori, funzionali,...).

Tipo di sforzo

Categoria che descrive in modo specifico l'attività secondo il tipo di capacità necessario per praticarla oppure secondo lo sforzo effettuato e le capacità allenate.

Capacità condizionali:	legate a processi energetici e dipendenti dalle caratteristiche anatomiche e fisiologiche della persona.
Rafforzamento:	attività in cui viene sollecitato l'apparato muscolare.
Resistenza:	attività che richiedono uno sforzo prolungato nel tempo, sollecitando il sistema cardiovascolare. → corsa, nordic walking, nuoto,...
Cardio:	attività che richiedono uno sforzo cardiovascolare ad intensità più elevate rispetto alle attività di resistenza pura. Al contempo però questo sforzo è meno costante (intervallato da pause o da momenti d'intensità ridotta). → aerobica, acquagym,...
Velocità:	attività che richiedono la capacità di eseguire un movimento nel minor tempo possibile. → giochi, aerobica, balli,...
Mobilità:	attività che allenano la mobilità articolare e la flessibilità muscolare. → stretching, yoga, acquagym, ginnastica dolce,...
Capacità coordinative:	permettono di migliorare l'efficacia di un movimento.
Orientamento:	attività che sollecitano la capacità di muoversi con riferimento allo spazio circostante e al tempo a disposizione. → balli, aerobica, giochi,...
Reazione:	attività che allenano la capacità di rispondere a uno stimolo esterno nel minor tempo possibile. → giochi, allenamento funzionale, balli...

- Equilibrio:** attività che allenano la stabilità del corpo.
→ ginnastica per anziani, yoga, arti marziali, balli,...
- Ritmo:** attività che allenano la capacità di eseguire un movimento in spazi e tempi specifici.
→ balli, aerobica,...
- Coordinazione:** attività che stimolano la capacità di concatenare o unire più azioni di più parti del corpo secondo le necessità.
→ balli, aerobica, nordic walking, acquagym,...

Altro:

- No impact:** attività che non prevedono impatti a livello articolare.
→ ginnastica dolce, nuoto, acquagym,...
- Respirazione:** attività in cui viene allenata la tecnica della respirazione.
→ pilates, meditazione, nuoto, arti marziali,...
- Rilassamento:** attività mirate a diminuire le tensioni fisiche e psichiche.
→ pilates, meditazione, arti marziali, tecniche di rilassamento...

Luogo

Indicazioni riguardanti il luogo in cui si svolge l'attività: nome, indirizzo, eventuali recapiti e orari d'apertura.

Prezzi

- Quota sociale:** prezzo della quota sociale, solitamente di durata annuale.
- Costo soci:** corrisponde al costo dell'attività che si deve pagare oltre alla quota sociale.
- Costo per chi non è socio:** costo dell'attività per chi non fa parte dell'ente che la organizza. In alcuni casi non è definito, ciò significa che per partecipare all'attività è necessaria l'iscrizione all'ente organizzatore. Se non è prevista una quota sociale – e quindi il costo è uguale per tutti i partecipanti all'attività – è indicato solo questo campo.
- Sostegno cassa malati:** è indicato se una parte del costo dell'attività può essere rimborsata da alcune casse malati.

Altre osservazioni

Osservazioni riguardanti le iscrizioni, il numero di partecipanti, il periodo di svolgimento dell'attività o altre indicazioni.

Descrizione attività

In questa sezione è descritta l'attività in modo più specifico.

Recapiti

Responsabile attività: affinché si possano richiedere informazioni sull'attività, qui sono indicati nome, cognome ed eventuali recapiti del monitore o del responsabile dell'attività.

Ente organizzatore: allo stesso modo, i recapiti indicati permettono di contattare l'ente organizzatore.

Non sempre tutti questi campi sono completi, ma è sempre presente almeno un'indicazione che consente di contattare gli organizzatori dell'attività.