

# Proposte di attività fisica per adulti

## ATTIVITÀ Sottoceneri 2017

The logo features the word "girasole" in a bold, black, sans-serif font. The letter "o" is replaced by a stylized sun icon with a dark center and radiating lines.

**girasole**

# Impressum

<b>Concezione e redazione</b>	Kurt Frei, SPVS, coordinatore progetto Girasole Alessia Crivelli, MSc ETH Scienze motorie e sport
<b>Aggiornamento e supervisione tecnica</b>	Dayana Zanetti, Ufficio dello Sport
<b>Editore</b>	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 <a href="http://www.ti.ch/promozionesalute">www.ti.ch/promozionesalute</a>
<b>Edizione</b>	2. edizione ottobre 2017
<b>Download</b>	<a href="http://www.ti.ch/girasole">www.ti.ch/girasole</a>

## 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 Luganese

Attività del Mendrisiotto

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](http://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 Luganese

Agno

Breganzona

Cademario

Camignolo

Canobbio

Caslano

Comano

Cureglia

Gravesano

Isonne

Lamone

Lopagno

Lugano

Manno

Massagno

Melide

Molino Nuovo

Neggio

Origlio

Pambio-Noranco

Paradiso

Ponte Tresa

Porza

Pregassona

Riviera

Ruvigliana

Savosa

Taverne

Vezia

Viganello

Villa Luganese

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

**Data di inizio:** 05.10.2017  
**Quando:** giovedì, dalle 19:30 alle 20:20  
**Numero di sessioni:** 10

**Attività di gruppo per donne e uomini**

**Intensità:** alta  
**Tipo di attività:** fitness  
**Tipo di sforzo:** rafforzamento, cardio, ritmo  
**Luogo:** 6982 Agno

**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:**

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

### Recapiti

**Responsabile attività:** Nadia Rodriguez-Viel  
+41 91 606 26 19  
cpa.rodriquez@gmail.com

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

## Fitness - ginnastica - giochi

**Data di inizio:** 04.09.2017

**Quando:** tutti i giorni, orario variabile

**Numero di sessioni:**

**Attività di gruppo per donne e uomini**

**Requisiti:**

Età minima: 15 anni

**Intensità:** bassa, media, alta

**Tipo di attività:** fitness, postura, giochi

**Tipo di sforzo:** rafforzamento, mobilità, cardio, coordinazione, equilibrio, respirazione, rilassamento, resistenza, ritmo, orientamento

**Luogo:** Palestra Scuole elementari Breganzona  
Via Centro Scolastico 9  
6965 Lugano

**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:** 150.-

**Sostegno da parte della cassa malati:** da verificare

**Descrizione attività:**

Offerta attività:

fitgym, step, pilates, total body workout, badminton, indiana,..

**Recapiti**

**Responsabile attività:** Alina Corti  
+41 79 612 59 54

**Ente organizzatore:** Società Ginnastica Breganzona  
[www.sgbreganzona.ch](http://www.sgbreganzona.ch)

## Incontri nordic walking

**Data di inizio:** 07.09.2017  
**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:** resistenza  
**Luogo:** Percorso all'aperto  
6932 Breganzona

### 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:

Agra, Breganzona 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:** Monica Chinotti Boschetti  
+41 76 679 03 58

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



# Tango argentino

**Data di inizio:** 11.09.2017  
**Quando:** martedì e mercoledì, 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, Paradiso  
Via Guisan 16  
6932 Breganzona  
info@lacasadeltango.ch  
www.lacasadeltango.ch

**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:** 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

## Acquagym

**Data di inizio:** non specificata  
**Quando:** lunedì, dalle 10.45 alle 11.30 / dalle 19:00 alle 19:45  
mercoledì, dalle 10:45 alle 11:30  
sabato, dalle 10:45 alle 11:30  
**Numero di sessioni:** 9

**Attività di gruppo per donne e uomini**

**Requisiti:**

Età minima: 40 anni

**Intensità:** media, alta

**Tipo di attività:** in acqua, fitness

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

**Luogo:** Piscina Hotel Kurhaus  
Via Lisone 12  
6936 Cademario  
[www.kurhauscademario.com](http://www.kurhauscademario.com)

**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:**

Minimo 5, massimo 6-7 partecipanti.

Dai 40 ai 60 anni.

Iscrizione per telefono e conferma scritta della partecipazione.

4 periodi di 9 lezioni da settembre a giugno.

**Descrizione attività:**

Esercizi a corpo libero che favoriscono lo sviluppo della muscolatura e l'elasticità delle articolazioni.

Attività aerobica tonificante.

**Recapiti**

**Ente organizzatore:** Ondarte  
[ondarte@ticino.com](mailto:ondarte@ticino.com)  
[www.ondarte.ch](http://www.ondarte.ch)  
+41 91 995 20 39

# Acquantalgica

**Data di inizio:** non specificata  
**Quando:** mercoledì, dalle 18:30 alle 19:15  
sabato, dalle 10:00 alle 10:45  
**Numero di sessioni:** 9

**Attività di gruppo per donne e uomini**

**Requisiti:**

Età minima: 40 anni

**Intensità:** media, alta  
**Tipo di attività:** in acqua, fitness  
**Tipo di sforzo:** no impact, rafforzamento, resistenza, cardio, mobilità  
**Luogo:** Piscina Hotel Kurhaus  
Via Lisone 12  
6936 Cademario  
[www.kurhauscademario.com](http://www.kurhauscademario.com)

**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:**

Minimo 5, massimo 6-7 partecipanti.

Dai 40 ai 60 anni.

Iscrizione per telefono e conferma scritta della partecipazione.

4 periodi di 9 lezioni da settembre a giugno.

**Descrizione attività:**

Ginnastica attiva posturale e allungamento muscolare.

**Recapiti**

**Ente organizzatore:** Ondarte  
[ondarte@ticino.com](mailto:ondarte@ticino.com)  
[www.ondarte.ch](http://www.ondarte.ch)  
+41 91 995 20 39

## Metodo Pilates

**Data di inizio:** 25.10.2017  
**Quando:** mercoledì, dalle 9.00 alle 9.50 / dalle 10.00 alle 10.50  
giovedì dalle 18.30 alle 19.20 / dalle 19.30 alle 20.20 / dalle 20.30 alle 21.20  
**Numero di sessioni:** 8

**Attività di gruppo per donne e uomini**

**Intensità:** bassa, media  
**Tipo di attività:** ginnastica dolce, postura  
**Tipo di sforzo:** rafforzamento, mobilità, respirazione  
**Luogo:** 6803 Camignolo

**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:** 135.-

**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:** Luciana Demarchi  
+41 77 418 73 29  
cpa.demarchi@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:** 15.09.2017  
**Quando:** venerdì, dalle 09:00 alle 10:00  
**Numero di sessioni:** \*

### Attività di gruppo per donne

**Intensità:** bassa  
**Tipo di attività:** postura, ginnastica dolce  
**Tipo di sforzo:** rafforzamento, mobilità, equilibrio, no impact, coordinazione  
**Luogo:** Palestra scuole elementari  
Via Scuole 1  
6952 Canobbio

### Prezzi:

**Quota sociale:** 50.-

**Eventuale costo per soci:** 70.-

**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:

\*Le lezioni si svolgono settimanalmente e seguono il calendario scolastico.

### Descrizione attività:

Ginnastica dolce per il rinforzo generale della muscolatura.

### Recapiti

**Responsabile attività:** Loredana Cirila  
+41 79 442 30 88

**Ente organizzatore:** SFG Canobbio  
segretariato.salutesport@gmail.com  
www.salutesport.ch

## Incontri nordic walking

**Data di inizio:** 04.09.2017  
**Quando:** lunedì, 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  
6987 Caslano

### 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:

Caslano 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:** Franca Boschetti  
+41 79 241 53 76

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

# Malcafit

**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 Malcafit centro fitness  
Via Industria 64  
6987 Caslano  
info@malcafit.ch  
www.malcafit.ch  
+41 91 606 55 53  
Lu-Ve 09:00-21:30; Sa 10:00-16:00; 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:

Fitness di gruppo (step, pump, pilates, H.I.I.T., sala attrezzi, personal trainer).

## Nordic walking

**Data di inizio:** 08.09.2017  
**Quando:** venerdì, dalle 08:45 alle 10:45  
**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  
6987 Caslano

### Prezzi:

**Quota sociale:** 30.-

**Eventuale costo per soci:** 20.-

**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:

Luogo, secondo le indicazioni del monitore responsabile.

### 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:** Susy Schenk  
susy.schenk@freccegialle.ch

**Ente organizzatore:** Frecce Gialle Malcantone  
segretariato@freccegialle.ch  
www.freccegialle.ch



## Incontri nordic walking

**Data di inizio:** 19.09.2017  
**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:** rafforzamento, resistenza, coordinazione  
**Luogo:** Percorso all'aperto  
6949 Comano

### 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:

Comano 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:** Franco Besomi  
+41 79 701 05 50

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

## Incontri nordic walking

**Data di inizio:** 19.09.2017  
**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  
6944 Cureglia

### 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:

Cureglia 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:** Alfred Senn  
+41 91 966 25 34 oppure '+41 76 380 25 34

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

## Acquagym

**Data di inizio:** non specificata  
**Quando:** martedì, dalle 19:30 alle 20:15  
giovedì, dalle 18:45 alle 19:30 / dalle 19:30 alle 20:15  
**Numero di sessioni:** 9

**Attività di gruppo per donne e uomini**

**Requisiti:**

Età minima: 40 anni

**Intensità:** media, alta

**Tipo di attività:** in acqua, fitness

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

**Luogo:** Piscina Gruppo Ars Medica  
Via Grumo 16  
6929 Gravesano  
www.arsmedica.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:** 210.-

**Sostegno da parte della cassa malati:** sì

**Altre osservazioni:**

Minimo 5, massimo 6-7 partecipanti.

Dai 40 ai 60 anni.

Iscrizione per telefono e conferma scritta della partecipazione.

4 periodi di 9 lezioni da settembre a giugno.

**Descrizione attività:**

Esercizi a corpo libero che favoriscono lo sviluppo della muscolatura e l'elasticità delle articolazioni.  
Attività aerobica tonificante.

**Recapiti**

**Ente organizzatore:** Ondarte  
ondarte@ticino.com  
www.ondarte.ch  
+41 91 995 20 39

## Ginnastica per le donne

**Data di inizio:** 14.9.2017  
**Quando:** giovedì, dalle 20:00 alle 21:00  
**Numero di sessioni:** \*

### Attività di gruppo per donne

**Intensità:** media  
**Tipo di attività:** ginnastica dolce  
**Tipo di sforzo:** mobilità, rafforzamento, resistenza  
**Luogo:** Palestra Isonne  
6810 Isonne

### Prezzi:

**Quota sociale:** 20.-

**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:

\*Lezioni fino a fine giugno 2018.

### Descrizione attività:

Ginnastica in palestra di vario genere per tenersi attivi con abbinamento di attività quali passeggiate e altro.

### Recapiti

**Ente organizzatore:** Società Atletica Isonne-Medeglia  
info@saim.ch  
www.saim.ch  
+41 79 918 84 69 (attivo parzialmente)

## Ballo country

**Data di inizio:** non specificata  
**Quando:** lunedì, dalle 18:30 alle 19:30  
**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:** 6814 Lamone

**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

## Corsi di ballo

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

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

**Intensità:** bassa, media  
**Tipo di attività:** ballo  
**Tipo di sforzo:** resistenza, cardio, mobilità, orientamento, reazione, equilibrio, ritmo, coordinazione

**Luogo:** Sala da ballo Voglia di ballare  
Via Cantonale 8  
6814 Lamone  
info@vogliadiballare.ch  
www.vogliadiballare.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:**

La descrizione dei corsi è disponibile sul sito internet.

Alcuni corsi sono proposti in collaborazione con l'ATTE, e quindi dedicati a persone in età di pensionamento.

Per ulteriori informazioni e per le iscrizioni contattare la responsabile.

**Descrizione attività:**

Offerta corsi:

Hip hop, Country, Salsa, Bachata, Zumba, Kizomba, Latin dance

**Recapiti**

**Ente organizzatore:** Voglia di ballare  
info@vogliadiballare.ch  
www.vogliadiballare.ch  
14:00-21:00

## Acquapilates

**Data di inizio:** 20.09.2017  
**Quando:** mercoledì, dalle 18:30 alle 19:15  
**Numero di sessioni:** 30

**Attività di gruppo per donne e uomini**

**Intensità:** media  
**Tipo di attività:** in acqua, postura  
**Tipo di sforzo:** no impact, equilibrio, rafforzamento, mobilità  
**Luogo:** Piscina Istituto Don Orione  
6956 Lopagno

**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:** 225.-

**Sostegno da parte della cassa malati:** sì

**Altre osservazioni:**

Iscrizioni online.

**Descrizione attività:**

Postura ed equilibrio.

**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:** 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 Parco Maraini  
Via Massagno 36  
6900 Lugano

### 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



## Acquagym

**Data di inizio:** 26.09.2017  
**Quando:** martedì, dalle 18:45 alle 19:30  
**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 Clinica Al Parco Maraini  
Via Massagno 36  
6900 Lugano

### 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:** 22.09.2017  
**Quando:** venerdì, dalle 14:00 alle 14:45  
**Numero di sessioni:** 30

**Attività di gruppo per donne e uomini**

**Intensità:** media  
**Tipo di attività:** fitness, in acqua  
**Tipo di sforzo:** no impact, cardio, rafforzamento  
**Luogo:** Piscina Clinica Al Parco Maraini  
Via Massagno 36  
6900 Lugano

**Prezzi:**

**Quota sociale:** 185.-

**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:** sì

**Altre osservazioni:**

Iscrizioni online.

**Descrizione attività:**

Fitness genereale per muscoli, cuore e wellness.

**Recapiti**

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

## Activ fitness

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

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 Lugano  
Via Pretorio 15  
6900 Lugano  
[www.activfitness.ch/Studio\\_Lugano\\_it.page?ActiveID=10608](http://www.activfitness.ch/Studio_Lugano_it.page?ActiveID=10608)  
+41 91 821 70 90  
Lu, Me, Ve 08.00 – 22.00; Ma, Gio 07.00 – 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, Interval training, Power Yoga, Zumba, Bodycombat, Yoga Flex Fitness)

## Body Tone

**Data di inizio:** 05.10.2017

**Quando:** giovedì, dalle 20.00 alle 20.50 / venerdì, dalle 9.40 alle 10.30

**Numero di sessioni:** 10

**Attività di gruppo per donne e uomini**

**Intensità:** media, alta

**Tipo di attività:** fitness

**Tipo di sforzo:** rafforzamento

**Luogo:**  
6900 Lugano

**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:** 155.-

**Sostegno da parte della cassa malati:** no

**Descrizione attività:**

Questo programma di esercizi consente di tonificare la muscolatura di tutto il corpo.

**Recapiti**

**Responsabile attività:** Wilma Bianchi  
+41 79 479 97 41  
cpa.bianchi@gmail.com

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

## Brucia grassi intensivo

**Data di inizio:** 06.10.2017  
**Quando:** venerdì, dalle 09:00 alle 09:30  
**Numero di sessioni:** 10

**Attività di gruppo per donne e uomini**

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

**Luogo:**  
6900 Lugano

**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:** 85.-

**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:** Wilma Bianchi  
+41 79 479 97 41  
cpa.bianchi@gmail.com

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

## Club Move

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

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

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

**Luogo:** Centro fitness Club Move  
Via Trevano 85  
6900 Lugano  
info@clubmove.ch  
www.clubmove.ch  
+41 91 924 01 07  
Lu-Do 05:00-24:00

### 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:

pilates, TRX, TRX core, metabolic move, tecnica di corsa, LSF, body sculture, flex abs, personal training.

## Corsi fitness in acqua

**Data di inizio:** 09.10.2017  
**Quando:** tutti i giorni, orario variabile  
**Numero di sessioni:** non specificato

### Attività di gruppo per donne e uomini

**Intensità:** bassa, media, alta  
**Tipo di attività:** in acqua, fitness, ginnastica dolce  
**Tipo di sforzo:** no impact, rafforzamento, resistenza, mobilità, cardio, coordinazione  
**Luogo:** Piscina comunale  
Viale Castagnola 4  
6900 Lugano  
10:00-18:00

### 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 possibilità di abbonamento.

### Descrizione attività:

Offerta attività:

Acqua G.A.G, Acqua tonic, Acqua Jump, Acqua Gym,..

### Recapiti

**Ente organizzatore:** Lugano Nuoto  
[www.luganonuoto.ch](http://www.luganonuoto.ch)

## Corsi nordic walking

**Data di inizio:** 03.10.2017  
**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  
6900 Lugano

**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:** Sandro Taddei  
+41 91 940 28 32 oppure +41 78 796 07 17

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



## Danza classica per adulti

**Data di inizio:** 13.09.2017  
**Quando:** mercoledì, dalle 18:45 alle 19:45  
**Numero di sessioni:** annuale

**Attività di gruppo per donne e uomini**

**Requisiti:**

**Intensità:** media

Età minima: 14

Livello di capacità: principianti

**Tipo di attività:** ballo

**Tipo di sforzo:** ritmo, orientamento, coordinazione, mobilità

**Luogo:** Sala da ballo A passi di danza - Bellinda Wick  
Via Volta 5  
6900 Lugano  
info@bellindawick.com  
www.bellindawick.com

**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:** 245.- (10 lezioni)

**Sostegno da parte della cassa malati:** no

**Altre osservazioni:**

Costo lezione singola: 27.-

**Recapiti**

**Ente organizzatore:** A passi di danza  
info@bellindawick.com  
www.bellindawick.com  
+41 91 923 77 07

## Danza hula-chant hawaiana

**Data di inizio:** 04.10.2017  
**Quando:** mercoledì, dalle 18:45 alle 20:00  
**Numero di sessioni:** 8

**Attività di gruppo per donne e uomini**

**Intensità:** bassa  
**Tipo di attività:** ballo  
**Tipo di sforzo:** coordinazione, orientamento, ritmo  
**Luogo:** 6900 Lugano

### 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:

La particolarità della danza hula risiede nei singoli movimenti di mani, fianchi, piedi e nella loro sintonia. Questa danza rafforza e risveglia la voglia di vivere.

### Recapiti

**Responsabile attività:** Wilma Bianchi  
+41 79 479 97 41  
cpa.bianchi@gmail.com

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

## EXCALIBUR Training Center

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

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, ritmo, orientamento, equilibrio, rilassamento, respirazione, no impact, resistenza

**Luogo:** Centro fitness EXCALIBUR Training Center  
Via Brentani 10  
6900 Lugano  
info@excalibur.fit  
www.excalibur.fit  
+41 91 971 33 83  
Lu-me-ve 7:30-22:00; Ma-gio 09:00-22:00; Sa 9:00-16:00, Do 17:00-20:00

### 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:

- Fitness di gruppo (Life Pump, Aeroboxe, Functional training, Body Tone, G.A.G., Body Sculpt, Zumba, Pump&tone, Addominali, Spinning)
- Ginnastica dolce di gruppo (Ginnastica dolce, Pilates, Stretching)
- Sala attrezzi: zona cardio (individuale)
- Sala attrezzi: pesi liberi, macchine
- Personal training (individuale)

## Fit & Boxe

**Data di inizio:** non specificata  
**Quando:** tutti i giorni, orario variabile  
**Numero di sessioni:** 10

Attività individuale o di gruppo per donne e uomini

**Intensità:** bassa, media, alta  
**Tipo di attività:** fitness, postura  
**Tipo di sforzo:** forza, resistenza, cardio, velocità, mobilità, reazione, equilibrio, ritmo, coordinazione, respirazione

**Luogo:** Palestra Fizio&Boxe Academy  
Via Massagno 36  
6900 Lugano  
adm.fisioandboxe@gmail.com  
www.fisioandboxe.ch  
+41 79 708 12 01  
08:00 - 20:00

### Prezzi:

**Quota sociale:** non definita

**Eventuale costo per soci:** 315.-

**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:** da verificare

### Altre osservazioni:

### Descrizione attività:

Offerta corsi:

- Karate, Kick Boxing, Allenamento funzionale, Pilates e molto altro.

## Free Time 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, in bicicletta  
**Tipo di sforzo:** rafforzamento, mobilità, cardio, coordinazione, equilibrio, respirazione, rilassamento, resistenza, no impact, ritmo, orientamento

**Luogo:** Centro fitness Free Time Club  
Via delle Scuole 34  
6900 Lugano  
info@freetimeclub.ch  
www.freetimeclub.ch  
+41 91 973 30 50  
Lu-ve 07.00-22.00; Sa, Do, festivi 10.00 - 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:

- Fitness di gruppo (Step dance, Zumba, Bootcamp, Step&Tone, Body Pump, GAG total body workout, Spinning)
- Ginnastica dolce di gruppo (Body&Mind, Pilates, Postural pilates, Yoga Fit, Evergreen)
- Sala attrezzi: zona cardio (individuale)
- Sala attrezzi: pesi liberi e macchine (individuale)
- Personal training

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

**Data di inizio:** 02.10.2017  
**Quando:** lunedì, dalle 09:00 alle 09:50  
**Numero di sessioni:** 11

**Attività di gruppo per donne e uomini**

**Intensità:** alta  
**Tipo di attività:** fitness  
**Tipo di sforzo:** rafforzamento, cardio, ritmo  
**Luogo:** 6900 Lugano

**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

**Descrizione attività:**

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

**Recapiti**

**Responsabile attività:** Wilma Bianchi  
+41 79 479 97 41  
cpa.bianchi@gmail.com

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

## GAG & FIT

**Data di inizio:** settembre 2017  
**Quando:** mercoledì, dalle 12:15 alle 13:15  
**Numero di sessioni:** \*

**Attività di gruppo per donne e uomini**

**Requisiti:**

Età minima: 16 anni

**Intensità:** media, alta

**Tipo di attività:** fitness

**Tipo di sforzo:** rafforzamento

**Luogo:** Palestra Scuole elementari Gerra  
Via Trevano 86  
6900 Lugano

**Prezzi:**

**Quota sociale:** 80.-

**Eventuale costo per soci:** 140.- \*\*

**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 e segue il calendario scolastico. Rivolgersi al responsabile per conoscere la data esatta.

\*\* quota trimestrale.

**Descrizione attività:**

Corso appositamente studiato per tonificare e modellare la zona dei glutei, delle gambe e degli addominali, con un programma unico basato su semplici esercizi di fitness.

**Recapiti**

**Responsabile attività:** Patrizia De Riz  
+41 91 971 39 23

**Ente organizzatore:** SFG Lugano  
info@sflugano.ch  
www.sflugano.ch  
+41 91 921 06 21  
Lu, me 13:00-18:00; ma, gio 08:00-13:00

## GetFit

**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 GetFit Club  
Via Ferruccio Pelli 2  
6900 Lugano  
info.lugano@getfit.it  
www.getfit.it/lugano.html  
+41 91 924 21 08  
Lu-Ve 08:30-22.00; Sa 08:30-20:00; Do 08:30-18:00

### 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: \***

**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.



## Ginnastica dolce

**Data di inizio:** settembre 2017  
**Quando:** martedì, dalle 10:00 alle 11:15  
**Numero di sessioni:** \*

### Attività di gruppo per donne

**Intensità:** bassa  
**Tipo di attività:** ginnastica dolce  
**Tipo di sforzo:** rafforzamento, mobilità, coordinazione, equilibrio, no impact  
**Luogo:** Palestra Scuole elementari Cassarate  
Via Concordia 7  
6900 Lugano

### Prezzi:

**Quota sociale:** 200.-

**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:

Il corso comincia a settembre; per conoscere la data esatta rivolgersi al responsabile.

\*L'attività segue il calendario scolastico.

L'assicurazione infortuni è a carico del singolo partecipante.

### Recapiti

**Responsabile attività:** N. Mauri  
+41 91 941 46 76

**Ente organizzatore:** SFG Lugano  
info@sflugano.ch  
www.sflugano.ch  
+41 91 921 06 21  
Lu, me 13:00-18:00; ma, gio 08:00-13:00

## Ginnastica dolce e memoria

**Data di inizio:** non specificata  
**Quando:** mercoledì, dalle 09:45 alle 10:45  
**Numero di sessioni:** \*

**Attività di gruppo per donne e uomini**

**Requisiti:**

Età minima: 60 anni

**Intensità:** bassa, media, alta

**Tipo di attività:** ginnastica dolce

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

**Luogo:** Centro diurno OCST - Generazione Più  
Via Lambertenghi 1  
6900 Lugano  
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:** 100.-

**Sostegno da parte della cassa malati:** no

**Altre osservazioni:**

\*Le lezioni seguono il calendario scolastico.

Nessun costo per i beneficiari della PC.

**Descrizione attività:**

Ginnastica dolce combinata con esercizi di memoria.

Intensità variabile, sforzo adattato alle capacità individuali.

**Recapiti**

**Responsabile attività:** Rosa Minotti

**Ente organizzatore:** GenerazionePiù - Anziani OCST  
info@generazionepiu.ch  
www.generazionepiu.ch  
+41 91 910 20 21

## Ginnastica soft

**Data di inizio:** non specificata  
**Quando:** lunedì, dalle 14:00 alle 15:00  
**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, equilibrio, mobilità, coordinazione, no impact

**Luogo:** Centro diurno OCST - Generazione Più  
Via Lambertenghi 1  
6900 Lugano  
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:** non definito

**Sostegno da parte della cassa malati:** no

**Altre osservazioni:**

\*Le lezioni seguono il calendario scolastico.

Nessun costo per i beneficiari della PC.

**Recapiti**

**Responsabile attività:** Donatella Abbiati

**Ente organizzatore:** GenerazionePiù - Anziani OCST  
info@generazionepiu.ch  
www.generazionepiu.ch  
+41 91 910 20 21

## Ginnastica uomini e seniori

**Data di inizio:** 04.09.2017  
**Quando:** mercoledì, dalle 14:00 alle 16:00  
**Numero di sessioni:** \*

### Attività di gruppo per uomini

**Intensità:** bassa, media, alta  
**Tipo di attività:** fitness, giochi  
**Tipo di sforzo:** rafforzamento, mobilità, resistenza, cardio, reazione, orientamento, velocità, equilibrio, coordinazione  
**Luogo:** Palestra Scuole elementari Gerra  
Via Trevano 86  
6900 Lugano

### Prezzi:

**Quota sociale:** 200.-

**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.

L'assicurazione infortuni è a carico del singolo partecipante.

### Descrizione attività:

Non solo la classica lezione di ginnastica di gruppo, che nella sua completezza interessa tutti i gruppi muscolari, con particolare attenzione al sistema cardiocircolatorio ed articolare. Anche giochi di squadra e tanto divertimento... ideale per coloro che intendono migliorare la propria forma fisica in compagnia e con tanti amici.

### Recapiti

**Responsabile attività:** E. Fumagalli  
+41 91 967 15 87

**Ente organizzatore:** SFG Lugano  
info@sflugano.ch  
www.sflugano.ch  
+41 91 921 06 21  
Lu, me 13:00-18:00; ma, gio 08:00-13:00

## Gymtonic

**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, ritmo, orientamento

**Luogo:** Centro fitness Gymtonic  
Via Cantonale 3  
6900 Lugano  
info@gymtonic.ch  
www.gymtonic.ch  
+41 91 924 96 66  
Lu-me-ve 07.00-21.30; Ma-gio 09.00 - 21.30; Sa-do 10.00 -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:

- Fitness di gruppo (TONIFICAZIONE FUNZIONALE, WALKING, WALKING TONE, PUMP, G.A.G., BODY TONE, ZUMBA, ATHLETIC CIRCUIT, SPINNING)
- Ginnastica dolce di gruppo (PILATES, YOGA FIT, EVERGREEN)
- Sala attrezzi: zona cardio (individuale)
- Sala attrezzi: pesi liberi e macchine (individuale)
- Personal training

## Incontri Fit Gym

**Data di inizio:** 12.01.2017  
**Quando:** venerdì, 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:** 6900 Lugano

**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:**

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:** Patrizia De Riz  
+41 79 629 94 28

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

## Incontri nordic walking

**Data di inizio:** 08.08.2017  
**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:** rafforzamento, resistenza, coordinazione  
**Luogo:** Percorso all'aperto  
6900 Lugano

**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:**

Lugano 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:** Sandro Taddei  
+41 91 940 28 32 oppure +41 78 796 07 17

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

## Introduzione allo yoga

**Data di inizio:** 03.10.2017  
**Quando:** martedì, dalle 09:00 alle 10.15  
**Numero di sessioni:** 11

**Attività di gruppo per donne e uomini**

**Requisiti:**

Livello di capacità: principianti

**Intensità:** bassa

**Tipo di attività:** ginnastica dolce, postura

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

**Luogo:** 6900 Lugano

**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:** 195.-

**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:** Wilma Bianchi  
+41 79 479 97 41  
cpa.bianchi@gmail.com

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



## Jazz dance

**Data di inizio:** 13.09.2017  
**Quando:** mercoledì, dalle 19:45 alle 21:15  
**Numero di sessioni:** 10

**Attività di gruppo per donne e uomini**

**Requisiti:**

Livello di capacità: avanzati

**Intensità:** bassa, media, alta  
**Tipo di attività:** ballo  
**Tipo di sforzo:** ritmo, orientamento, coordinazione, mobilità  
**Luogo:** Sala da ballo A passi di danza - Bellinda Wick  
Via Volta 5  
6900 Lugano  
info@bellindawick.com  
www.bellindawick.com

**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:** 245.-

**Sostegno da parte della cassa malati:** no

**Altre osservazioni:**

Costo lezione singola: 27.-

**Recapiti**

**Ente organizzatore:** A passi di danza  
info@bellindawick.com  
www.bellindawick.com  
+41 91 923 77 07

## Metodo Pilates

**Data di inizio:** 02.10.2017  
**Quando:** lunedì, dalle 10.00 alle 10.50 / dalle 13.45 alle 14.35  
**Numero di sessioni:** 11

**Attività di gruppo per donne e uomini**

**Intensità:** bassa, media  
**Tipo di attività:** ginnastica dolce, postura  
**Tipo di sforzo:** rafforzamento, mobilità, respirazione  
**Luogo:** 6900 Lugano

### 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

### 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:** Wilma Bianchi  
+41 79 479 97 41  
cpa.bianchi@gmail.com

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

## 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 Lugano  
Via Pretorio 15  
6900 Lugano  
www.scuola-club.ch  
+41 91 821 71 50  
Lu-gio 08:30-20:00; Ve 08:30-18:00; Sa 08:30-12:00

### 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, aerobico, 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,...).

## Passeggiate

**Data di inizio:** non specificata

**Quando:** variabile

**Numero di sessioni:** non specificato

**Attività di gruppo per donne e uomini**

**Requisiti:**

Età minima: 60 anni

**Intensità:** bassa

**Tipo di attività:** a piedi

**Tipo di sforzo:** resistenza

**Luogo:** Percorso all'aperto  
6900 Lugano

**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:**

Passeggiate nel quartiere e al Parco Ciani.

**Recapiti**

**Ente organizzatore:** GenerazionePiù - Anziani OCST  
info@generazionepiu.ch  
www.generazionepiu.ch  
+41 91 910 20 21

# Pilates

**Data di inizio:** non specificata

**Quando:** variabile

**Numero di sessioni:** \*

**Attività di gruppo per donne e uomini**

**Intensità:** bassa, media

**Tipo di attività:** fitness, postura, riabilitazione

**Tipo di sforzo:** respirazione, no impact, mobilità, rafforzamento, coordinazione

**Luogo:** Palestra  
Studio Medico Gandusio  
Via Landriani 10  
6900 Lugano

**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:** 400.-

**Sostegno da parte della cassa malati:** si

**Altre osservazioni:**

\*L'attività segue il calendario scolastico.

\*\*Abbonamento 10 lezioni.

Sono proposti corsi per differenti livelli di capacità.

**Descrizione attività:**

Lezioni di pilates con attrezzi tradizionali alternato ad esercizi a corpo libero.

**Recapiti**

**Responsabile attività:** dr.ssa Susanna Gandusio  
studiogandusio@hotmail.com  
+41 91 921 46 56

## Stretching dei meridiani

**Data di inizio:** 03.10.2017  
**Quando:** martedì, dalle 20:10 alle 21:00  
**Numero di sessioni:** 8

**Attività di gruppo per donne e uomini**

**Intensità:** bassa  
**Tipo di attività:** ginnastica dolce  
**Tipo di sforzo:** mobilità  
**Luogo:** 6900 Lugano

**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:** 150.-

**Sostegno da parte della cassa malati:** no

**Descrizione attività:**

Lo stretching dei meridiani è una ginnastica adatta a tutte le età. Si lavora su tutti i meridiani e la dolcezza dei movimenti dona elasticità e tonicità al corpo, eliminando i piccoli dolori quotidiani.

**Recapiti**

**Responsabile attività:** Wilma Bianchi  
+41 79 479 97 41  
cpa.bianchi@gmail.com

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

## Studio equilibrium

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

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

**Intensità:** bassa, media, alta  
**Tipo di attività:** fitness, ginnastica dolce  
**Tipo di sforzo:** rafforzamento, resistenza, cardio, rilassamento, mobilità

**Luogo:** Centro fitness Studio Equilibrium  
Via Gemmo 3  
6900 Lugano  
derry@studioequilibrium.com  
www.studioequilibrium.com  
+41 79 531 00 00  
Lu-ve 08:30-12:00, 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:

Offerta attività:

allenamento personalizzato (genetic training, osteopathic training, ladies training).

## Studio I.N.

**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:** rafforzamento, resistenza, cardio, rilassamento, mobilità, no impact, respirazione, equilibrio

**Luogo:** Centro fitness Studio I.N.  
Via Zurigo 9  
6900 Lugano  
info@studioin.ch  
www.studioin.ch  
+41 79 716 57 40  
Lu-ve 07:00-20:00; Sa 07:00-13:00

### 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:

pesi liberi, zona cardio, TRX, kettlebell, sandbag, valslide, kinesis, bosu, fitball, gymstick, pilates.



## Wellness Club Sassa - 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:** ginnastica dolce, fitness, postura, in bicicletta  
**Tipo di sforzo:** rafforzamento, mobilità, cardio, coordinazione, equilibrio, respirazione, rilassamento, no impact, resistenza

**Luogo:** Centro fitness Wellness Club Sassa  
Via Tesserete 10  
6900 Lugano  
info@villasassa.ch  
www.villasassa.ch  
+41 91 911 46 91  
Lu-gio 6.30 – 21:30; ve 6.30 – 21.00; Sa-Do, festivi 8.00 – 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 (CARDIO TRAINING, CX WORKS, FIT BOXE, GAG, LOWER BODY E UPPER BODY, POWER PUMP, POWER BUTT, TAC FIT, TOTAL TONE, SPINNING)
- Ginnastica dolce di gruppo (PILATES MATWORK, HATHA YOGA, POWER YOGA, PHYSIOPILATES, PANCAFIT, BODY FLYING)
- Corsi in acqua (ACQUAGYM, HYDROBIKE, HYDROGYM)
- Personal training

## Body tone

**Data di inizio:** 21.09.2017  
**Quando:** giovedì, dalle 20:30 alle 21:30  
**Numero di sessioni:** \*

**Attività di gruppo per donne e uomini**

**Intensità:** media  
**Tipo di attività:** fitness  
**Tipo di sforzo:** rafforzamento  
**Luogo:** Palestra Scuole elementari Manno  
Via ai Boschetti  
6928 Manno

**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:**

\*Le lezioni seguono il calendario scolastico.

### Recapiti

**Ente organizzatore:** SFG Manno  
sfgmanno@gmail.com

## Ginnastica dolce

**Data di inizio:** 19.09.2017  
**Quando:** martedì, dalle 17:00 alle 18:00  
**Numero di sessioni:** \*

**Attività di gruppo per donne e uomini**

**Intensità:** bassa  
**Tipo di attività:** ginnastica dolce  
**Tipo di sforzo:** mobilità  
**Luogo:** Palestra Scuole elementari Manno  
Via ai Boschetti  
6928 Manno

**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:**

\*Le lezioni seguono il calendario scolastico.

### Recapiti

**Ente organizzatore:** SFG Manno  
sfgmanno@gmail.com

## Salsa portoricana

**Data di inizio:** 03.10.2017  
**Quando:** martedì, dalle 20:00 alle 21:00  
**Numero di sessioni:** 10

**Attività di gruppo per donne e uomini**

**Requisiti:**

Livello di capacità: avanzati

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

**Luogo:**  
Ristorante La Brace  
Via Cantonale 2b  
6928 Manno  
info@labrace.ch  
+41 91 606 10 00  
20:00 - 01:00

**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:** 150.-

**Sostegno da parte della cassa malati:** no

**Altre osservazioni:**

Le iscrizioni avvengono alla 3 lezione. Le prime 2 lezioni sono gratuite e di prova.

**Descrizione attività:**

Corso con figure e gestualità.

**Recapiti**

**Responsabile attività:** Roberto Paccagnin Alonso  
+41 79 349 96 20

**Ente organizzatore:** Ritmo y pasion latina  
info@ritmoypasionlatina.ch  
www.ritmoypasionlatina.ch

## Corsi di ballo

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

**Attività di gruppo per donne e uomini**

**Intensità:** bassa, media, alta  
**Tipo di attività:** fitness, ballo  
**Tipo di sforzo:** rafforzamento, ritmo, orientamento, coordinazione, cardio  
**Luogo:** Sala da ballo New Style Dance  
Via Foletti 2  
6900 Massagno

**Prezzi:**

**Quota sociale:** 25.-

**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:**

Offerta variata

Salsa, Tango, Bachata, Boogie & Jive, Zumba, ...

### Recapiti

**Ente organizzatore:** New Style Dance  
dance.nsd@gmail.com  
www.newstyledance.ch  
+41 79 785 88 08

## Ginnastica corporea per anziani

**Data di inizio:** 04.09.2017  
**Quando:** mercoledì, dalle 17:30 alle 18:45  
**Numero di sessioni:** \*

**Attività di gruppo per donne e uomini**

**Requisiti:**

Età minima: 60 anni

**Intensità:** bassa

**Tipo di attività:** ginnastica dolce, giochi

**Tipo di sforzo:** rafforzamento, coordinazione, mobilità, equilibrio, reazione, no impact

**Luogo:** Palestra Scuole medie Massagno  
Via Cabione 22  
6900 Massagno

**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:**

La ricevuta del pagamento della quota dovrà essere esibita alla consegna del foglio di iscrizione in occasione della prima lezione.

Minimo 8 partecipanti.

\*Le lezioni si svolgono durante il periodo scolastico.

**Descrizione attività:**

Ginnastica corporea generale con musica, giochi.

**Recapiti**

**Responsabile attività:** Margherita Frey  
+41 79 547 43 00

**Ente organizzatore:** SAM Massagno  
info@sammassagno.ch  
www.sammassagno.ch  
+41 91 968 15 72

## Indiaca

**Data di inizio:** 18.09.2017  
**Quando:** martedì, dalle 20:00 alle 21:30  
**Numero di sessioni:** \*

### Attività di gruppo per donne e uomini

**Intensità:** media, alta  
**Tipo di attività:** gioco  
**Tipo di sforzo:** rafforzamento, cardio, resistenza  
**Luogo:** Palestra Scuola elementare Nosedo  
Via Madonna della Salute  
6900 Massagno

### Prezzi:

**Quota sociale:** 250.-

**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:

La ricevuta del pagamento della quota dovrà essere esibita alla consegna del foglio di iscrizione in occasione della prima lezione.

Minimo 8 partecipanti.

\*Il corso termina il 15 aprile 2017.

### Descrizione attività:

Le lezioni si basano sul gioco di squadra dell'indiaca. Svolgimento della lezione: messa in moto muscolare, qualche esercizio tecnico, e fase di gioco.

### Recapiti

**Responsabile attività:** Sarah Marazzi  
+41 79 613 65 58

**Ente organizzatore:** SAM Massagno  
info@sammassagno.ch  
www.sammassagno.ch  
+41 91 968 15 72

## Zumba

**Data di inizio:** 18.09.2017  
**Quando:** giovedì, dalle 09:00 alle 10:00  
**Numero di sessioni:** non specificato

### Attività di gruppo per donne e uomini

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

**Luogo:** Sala multiuso Centro sportivo Valgersa  
Via Centro sportivo 1  
6942 Savosa

### Prezzi:

**Quota sociale:** 250.-

**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:

La ricevuta del pagamento della quota dovrà essere esibita alla consegna del foglio di iscrizione in occasione della prima lezione.

Minimo 8, massimo 10 partecipanti.

### Descrizione attività:

Fitness musicale di gruppo che utilizza i ritmi e i movimenti della musica afro-caraibica mixati con i movimenti tradizionali dell'aerobica. Ha come obiettivo principale creare un alto consumo calorico grazie alla sua intensità variabile. Inoltre le musiche e le coreografie hanno lo scopo di divertire il praticante in modo da fargli dimenticare lo sforzo fisico.

### Recapiti

**Responsabile attività:** Stephanie Bravo  
+41 76 394 02 46

**Ente organizzatore:** SAM Massagno  
info@sammassagno.ch  
www.sammassagno.ch  
+41 91 968 15 72



## Aerobica

**Data di inizio:** 04.09.2017  
**Quando:** martedì, dalle 20:30 alle 21:30  
**Numero di sessioni:** \*

**Attività di gruppo per donne e uomini**

**Intensità:** media, alta  
**Tipo di attività:** fitness  
**Tipo di sforzo:** cardio, rafforzamento, mobilità, coordinazione, ritmo, orientamento  
**Luogo:** Palestra Scuole elementari Melide  
Via Stefano Franscini 8  
6815 Melide

**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:**

Iscrizioni su: [www.sfgmelide.ch/iscrizioni](http://www.sfgmelide.ch/iscrizioni)

\*L'attività segue il calendario scolastico.

**Descrizione attività:**

Per giovani e meno giovani che hanno voglia di sudare al ritmo di musica, una ghiotta occasione da non perdere. Le attività, come indicato nel nome del gruppo, spaziano dall'aerobica allo step, dalla ginnastica di tonificazione allo stretching. In un ambiente simpatico e rilassato ci si può divertire e mantenersi in forma.

**Recapiti**

**Responsabile attività:** Sonja Waelle

**Ente organizzatore:** SFG Melide  
[info@sfgmelide.ch](mailto:info@sfgmelide.ch)  
[www.sfgmelide.ch](http://www.sfgmelide.ch)

## Dance for fun

**Data di inizio:** 04.09.2017  
**Quando:** mercoledì, dalle 19:00 alle 20:15  
**Numero di sessioni:** \*

**Attività di gruppo per donne e uomini**

**Intensità:** media, alta  
**Tipo di attività:** fitness, ballo  
**Tipo di sforzo:** cardio, rafforzamento, mobilità, coordinazione, ritmo, orientamento  
**Luogo:** Palestra Scuole elementari Melide  
Via Stefano Franscini 8  
6815 Melide

**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:**

Iscrizioni su: [www.sfgmelide.ch/iscrizioni](http://www.sfgmelide.ch/iscrizioni)

\*L'attività segue il calendario scolastico.

**Descrizione attività:**

Per adulti che vogliono imparare semplici coreografie e muoversi al ritmo di diversi stili musicali. Vengono anche integrati nel programma esercizi di tonificazione e stretching.

Non perdetevi l'occasione per mantenervi in forma ballando e divertendovi con bella musica!

**Recapiti**

**Responsabile attività:** Susi Bernasconi

**Ente organizzatore:** SFG Melide  
[info@sfgmelide.ch](mailto:info@sfgmelide.ch)  
[www.sfgmelide.ch](http://www.sfgmelide.ch)

## Ginnastica donne

**Data di inizio:** 04.09.2017  
**Quando:** mercoledì, dalle 20:15 alle 21:45  
**Numero di sessioni:** \*

### Attività di gruppo per donne

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

**Luogo:** Palestra Scuole elementari Melide  
Via Stefano Franscini 8  
6815 Melide

### 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:

Iscrizioni su: [www.sfgmelide.ch/iscrizioni](http://www.sfgmelide.ch/iscrizioni)

\*L'attività segue il calendario scolastico.

### Descrizione attività:

Dai 18 ai 90 anni, i gruppi donne propongono attività variate ed interessanti per mantenersi in forma e divertirsi. Attraverso attività con e senza musica, giochi ed attrezzi vari, le partecipanti possono trarre benefici sia dal punto di vista fisico che psichico grazie anche all'ambiente piacevole ed allo spirito d'aggregazione che li caratterizza.

### Recapiti

**Responsabile attività:** Filomena Dalla Favera

**Ente organizzatore:** SFG Melide  
[info@sfgmelide.ch](mailto:info@sfgmelide.ch)  
[www.sfgmelide.ch](http://www.sfgmelide.ch)

## Indiaca

**Data di inizio:** 04.09.2017  
**Quando:** venerdì, dalle 20:15 alle 22:15  
**Numero di sessioni:** \*

### Attività di gruppo per donne

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

**Luogo:** Palestra Scuole elementari Melide  
Via Stefano Franscini 8  
6815 Melide

### 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:

Iscrizioni su: [www.sfgmelide.ch/iscrizioni](http://www.sfgmelide.ch/iscrizioni)

\*L'attività segue il calendario scolastico.

### Descrizione attività:

L'indiaca è un gioco di squadra adatto a tutti con regole simili alla pallavolo. La nostra società ha un gruppo femminile ed uno misto (regolamento internazionale con 5 giocatori in campo). In genere si partecipa al campionato ticinese suddiviso nelle diverse categorie (più o meno 40 anni). Chiunque abbia voglia di migliorare la propria condizione fisica e di partecipare ad un gioco di squadra può iscriversi.

### Recapiti

**Responsabile attività:** Loredana Garobbio

**Ente organizzatore:** SFG Melide  
[info@sfgmelide.ch](mailto:info@sfgmelide.ch)  
[www.sfgmelide.ch](http://www.sfgmelide.ch)

## Yoga

**Data di inizio:** 04.09.2017  
**Quando:** venerdì, dalle 08:45 alle 09:45  
**Numero di sessioni:** \*

### Attività di gruppo per donne

**Intensità:** bassa, media, alta  
**Tipo di attività:** fitness, giochi, ginnastica dolce  
**Tipo di sforzo:** equilibrio, resistenza, respirazione, rafforzamento, mobilità  
**Luogo:** Palestra Scuole elementari Melide  
Via Stefano Franscini 8  
6815 Melide

### 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:

Massimo 15 partecipanti.

Iscrizioni su: [www.sfgmelide.ch/iscrizioni](http://www.sfgmelide.ch/iscrizioni)

\*L'attività segue il calendario scolastico.

### Descrizione attività:

Lo yoga è una scienza che ha le sue basi nell'antica filosofia indiana e, dal momento che offre un approccio olistico nei confronti del vivere quotidiano, è diventato sempre più rilevante nella frenetica vita moderna. Lo yoga sviluppa la resistenza, equilibra il respiro, calma la mente, stabilizza e controlla le emozioni per promuovere equilibrio interno e felicità.

### Recapiti

**Responsabile attività:** Anna Regazzoni

**Ente organizzatore:** SFG Melide  
[info@sfgmelide.ch](mailto:info@sfgmelide.ch)  
[www.sfgmelide.ch](http://www.sfgmelide.ch)

## Fitness & GAG

**Data di inizio:** settembre 2017  
**Quando:** mercoledì, dalle 18:30 alle 20:00  
**Numero di sessioni:** \*

### Attività di gruppo per donne

**Intensità:** media, alta  
**Tipo di attività:** fitness  
**Tipo di sforzo:** rafforzamento, cardio  
**Luogo:** Palestra Scuole elementari Molino Nuovo  
Via Trevano 23  
6900 Molino Nuovo

### Prezzi:

**Quota sociale:** 200.-

**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:

Il corso comincia a settembre; per conoscere la data esatta rivolgersi al responsabile.

\*L'attività segue il calendario scolastico e si svolge nella palestra piccola.

L'assicurazione infortuni è a carico del singolo partecipante.

### Recapiti

**Responsabile attività:** A. Molteni  
+41 91 966 66 35

**Ente organizzatore:** SFG Lugano  
info@sflugano.ch  
www.sflugano.ch  
+41 91 921 06 21  
Lu, me 13:00-18:00; ma, gio 08:00-13:00

## Ginnastica fitness

**Data di inizio:** settembre 2017  
**Quando:** giovedì, dalle 20:00 alle 22:00  
**Numero di sessioni:** \*

### Attività di gruppo per donne

**Intensità:** media, alta  
**Tipo di attività:** fitness  
**Tipo di sforzo:** rafforzamento, cardio  
**Luogo:** Palestra Scuole elementari Molino Nuovo  
Via Trevano 23  
6900 Molino Nuovo

### Prezzi:

**Quota sociale:** 200.-

**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:

Il corso comincia a settembre; per conoscere la data esatta rivolgersi al responsabile.

\*L'attività segue il calendario scolastico e si svolge nella palestra grande.

L'assicurazione infortuni è a carico del singolo partecipante.

### Recapiti

**Responsabile attività:** Patrizia De Riz  
+41 91 971 39 23

**Ente organizzatore:** SFG Lugano  
info@sflugano.ch  
www.sflugano.ch  
+41 91 921 06 21  
Lu, me 13:00-18:00; ma, gio 08:00-13:00

## Fitness e step

**Data di inizio:** 12.09.2017  
**Quando:** martedì, dalle 19:30 alle 20:30  
**Numero di sessioni:** \*

**Attività di gruppo per donne e uomini**

**Requisiti:**

Età minima: 16 anni

**Intensità:** media, alta  
**Tipo di attività:** fitness  
**Tipo di sforzo:** rafforzamento, cardio  
**Luogo:** Palestra La Fonte  
Via Giuseppe Soldati 29  
6991 Neggio

**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:** non definito

**Sostegno da parte della cassa malati:** sì

**Altre osservazioni:**

\*Lezioni fino a fine maggio.

Iscrizione direttamente in palestra.

### Recapiti

**Responsabile attività:** Sylvana  
+41 76 679 99 67  
sylvac@hotmail.com

**Ente organizzatore:** SFG Ponte Tresa  
info@tres.ch  
www.tres.ch



## Incontri nordic walking

**Data di inizio:** 42987  
**Quando:** martedì e sabato, 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  
6945 Origlio

**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:**

Origlio, Caslano 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:** Maria Baroni  
+41 76 527 21 94

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

# The Planet Wellness

**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, ritmo, orientamento, equilibrio, coordinazione, resistenza

**Luogo:** Centro fitness The Planet Wellness  
Via Cantonale 49  
6915 Pambio-Noranco  
info@planetonline.ch  
www.planetonline.ch  
+41 91 994 74 84  
Lu-Ve 08:00 - 22:00, Sa-Dom 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: \***

**Sostegno da parte della cassa malati:** da verificare

## Altre osservazioni:

\* Diverse forme di abbonamento possibili.

## Descrizione attività:

Offerta attività:

- Fitness di gruppo (Zumba Fitness, Zumba Toning, Heat Program, Aerobica, Aerobic Dance, Step, Switching, Rowing, Fire Tone, Body Pump, Body tone, Super GAG, Spinning)
- Ginnastica dolce di gruppo (Backschool, Stretching, Mat Pilates, Power Yoga, Yogalates, Yoga)
- Sala attrezzi: zona cardio (individuale)
- Sala attrezzi: pesi liberi e macchine (individuale)
- Personal training

## Acquafit

**Data di inizio:** 11.09.2017  
**Quando:** lunedì e martedì, dalle 15:30 alle 16:15  
**Numero di sessioni:** \*

### Attività di gruppo per donne

**Intensità:** media, alta  
**Tipo di attività:** in acqua, fitness  
**Tipo di sforzo:** rafforzamento, mobilità, coordinazione, no impact, resistenza, cardio  
**Luogo:** Piscina Palazzo Mantegazza  
Riva Paradiso 32  
6902 Paradiso

### Prezzi:

**Quota sociale:** 200.-

**Eventuale costo per soci:** 250.- \*\*

**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:

\*L'attività segue il calendario scolastico.

\*\* quota d'entrata alla piscina.

L'assicurazione infortuni è a carico del singolo partecipante.

### Recapiti

**Responsabile attività:** Manuela Albanese  
+41 79 486 53 13  
manuela.albanese@bluewin.ch

**Ente organizzatore:** SFG Lugano  
info@sflugano.ch  
www.sflugano.ch  
+41 91 921 06 21  
Lu, me 13:00-18:00; ma, gio 08:00-13:00

## Acquagym

**Data di inizio:** 25.09.2017  
**Quando:** lunedì, dalle 18:45 alle 19:30  
giovedì, dalle 13:15 alle 14:00 / 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 Hotel Admiral  
Via Geretta 15  
6902 Lugano

**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

## Danza mediorientale

**Data di inizio:** 06.09.2017  
**Quando:** mercoledì, dalle 18:45 alle 20:00  
**Numero di sessioni:** non specificato

**Attività di gruppo per donne**

**Requisiti:**

Livello di capacità: avanzati

**Intensità:** bassa, media, alta

**Tipo di attività:** ballo, postura

**Tipo di sforzo:** coordinazione, ritmo, orientamento, resistenza, velocità

**Luogo:** Sala da ballo Centro Alma Yoga  
Via Cattori 9a  
6902 Paradiso

**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:** 120.-

**Sostegno da parte della cassa malati:** no

**Descrizione attività:**

La danza mediorientale (danza del ventre) è un valido aiuto per la corretta postura, il riequilibrio, la fiducia in se stessi. Alterna movimenti dolci con scattanti, vibratori e di resistenza. E' una danza sì femminile ed adatta ad ogni fisicità. Si diventa più consapevoli, sorridenti ed in migliore forma fisica.

**Recapiti**

**Responsabile attività:** Sabrina De Pari  
+41 79 444 35 24

**Ente organizzatore:** Deadesa  
deadesa@live.it  
www.deadesa.webs.com

## Acquafit

**Data di inizio:** non specificata  
**Quando:** martedì, dalle 10:30 alle 11:15  
giovedì, dalle 11:30 alle 12:30 / dalle 19:30 alle 20:15  
**Numero di sessioni:** 9

Attività di gruppo per **donne e uomini**

**Intensità:** media, alta  
**Tipo di attività:** in acqua, fitness  
**Tipo di sforzo:** no impact, rafforzamento, resistenza, cardio  
**Luogo:** Piscina Tresa Bay Hotel  
Via Lugano 18  
6988 Ponte Tresa

### 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:** 225.-

**Sostegno da parte della cassa malati:** sì

### Altre osservazioni:

Minimo 5, massimo 6-7 partecipanti.

Iscrizione per telefono e conferma scritta della partecipazione.

4 periodi di 9 lezioni da settembre a giugno.

### Descrizione attività:

Attività in acqua profonda con le cinture. Allenamento cardiocircolatorio. Salvaguardia le articolazioni, tendini e legamenti.

### Recapiti

**Ente organizzatore:** Ondarte  
ondarte@ticino.com  
www.ondarte.ch  
+41 91 995 20 39

## Acquagym

**Data di inizio:** non specificata  
**Quando:** lunedì, dalle 19:45 alle 20:30 / dalle 20:30 alle 21:15  
martedì, dalle 19:45 alle 20:30 / dalle 20:30 alle 21:15  
venerdì, dalle 09:00 alle 09:45  
**Numero di sessioni:** 9

**Attività di gruppo per donne e uomini**

**Requisiti:**

Età minima: 15 anni

**Intensità:** media, alta

**Tipo di attività:** in acqua, fitness

**Tipo di sforzo:** no impact, rafforzamento, resistenza, cardio

**Luogo:** Piscina Tresa Bay Hotel  
Via Lugano 18  
6988 Ponte Tresa

**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:** 225.-

**Sostegno da parte della cassa malati:** sì

**Altre osservazioni:**

Minimo 5, massimo 6-7 partecipanti.

Iscrizione per telefono e conferma scritta della partecipazione.

4 periodi di 9 lezioni da settembre a giugno.

**Descrizione attività:**

Attività aerobica tonificante.

**Recapiti**

**Ente organizzatore:** Ondarte  
ondarte@ticino.com  
www.ondarte.ch  
+41 91 995 20 39

## Acquantalgica

**Data di inizio:** non specificata  
**Quando:** lunedì, dalle 12:00 alle 12:45  
**Numero di sessioni:** 9

### Attività di gruppo per donne e uomini

**Intensità:** bassa  
**Tipo di attività:** ginnastica dolce, riabilitazione, postura, in acqua  
**Tipo di sforzo:** no impact, rafforzamento, orientamento, equilibrio, mobilità, resistenza  
**Luogo:** Piscina Tresa Bay Hotel  
Via Lugano 18  
6988 Ponte Tresa

### 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:** 225.-  
**Sostegno da parte della cassa malati:** sì

### Altre osservazioni:

Minimo 5, massimo 6-7 partecipanti.  
Iscrizione per telefono e conferma scritta della partecipazione.  
4 periodi di 9 lezioni da settembre a giugno.

### Descrizione attività:

Ginnastica attiva posturale e allungamento muscolare.

### Recapiti

**Ente organizzatore:** Ondarte  
ondarte@ticino.com  
www.ondarte.ch  
+41 91 995 20 39



## Ginnastica dolce in acqua

**Data di inizio:** 12.01.2018 (primo ciclo di 8 lezioni)  
16.03.2018 (secondo ciclo di 8 lezioni)  
**Quando:** venerdì, dalle 09:45 alle 10:45 / dalle 10:45 alle 11:45  
**Numero di sessioni:** 8

**Attività di gruppo per donne e uomini**

**Requisiti:**

Età minima: 55 anni

**Intensità:** bassa, media, alta

**Tipo di attività:** Ginnastica dolce, In acqua

**Tipo di sforzo:** Rafforzamento, Resistenza, Mobilità, No impact, respirazione, rilassamento

**Luogo:** Piscina Tresa Bay Hotel  
Via Lugano 18  
6988 Ponte Tresa

**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:** 180.-

**Sostegno da parte della cassa malati:** da verificare

**Altre osservazioni:**

Materiale necessario: costume, accappatoio, ciabatte, cuffia per capelli, asciugamano.

**Descrizione attività:**

Esercizi semplici che coinvolgono le differenti parti del corpo, la respirazione e il rilassamento.

**Recapiti**

**Ente organizzatore:** Croce Rossa Ticino - Settore Corsi  
info@crs-corsiti.ch  
www.crs-corsiti.ch  
+ 41 91 682 31 31  
Lu-gio 9:00-15:30

## Softgym

**Data di inizio:** 19.09.2017  
**Quando:** martedì, dalle 09:00 alle 10:00  
**Numero di sessioni:** \*

### Attività di gruppo per donne

**Intensità:** media  
**Tipo di attività:** ginnastica dolce  
**Tipo di sforzo:** cardio, rafforzamento, mobilità  
**Luogo:** Palestra Scuole elementari Ponte Tresa?  
Via della Scuole  
6988 Ponte Tresa

### 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:

\*Lezioni fino a fine maggio.  
Iscrizione direttamente in palestra.

### Recapiti

**Responsabile attività:** Pamela Bettosini  
pamela.bettosini@gmail.com

**Ente organizzatore:** SFG Ponte Tresa  
info@tres.ch  
www.tresa.ch

## Do Yin e ginnastiche orientali

**Data di inizio:** non specificata  
**Quando:** giovedì, dalle 08:50 alle 09:50  
**Numero di sessioni:** \*

**Attività di gruppo per donne e uomini**

**Intensità:** bassa  
**Tipo di attività:** ginnastica dolce, postura, riabilitazione  
**Tipo di sforzo:** respirazione, mobilità, rilassamento, no impact, rafforzamento, equilibrio  
**Luogo:** Palestra Centro IACMA Lugano  
Via Sonvico 9  
6948 Porza

**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 Do Yin comprende esercizi di allungamento profondo, tecniche di respirazione e meditazione per il rilassamento.

**Recapiti**

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

## Do Yin e Qigong

**Data di inizio:** non specificata  
**Quando:** martedì, dalle 09:00 alle 10:00 / giovedì, dalle 19.30 alle 20:30  
**Numero di sessioni:** \*

**Attività di gruppo per donne e uomini**

**Intensità:** bassa  
**Tipo di attività:** ginnastica dolce, postura, riabilitazione  
**Tipo di sforzo:** respirazione, mobilità, rilassamento, no impact

**Luogo:** Palestra Centro IACMA Lugano  
Via Sonvico 9  
6948 Porza

**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 Do Yin comprende esercizi di allungamento profondo, tecniche di respirazione e meditazione per il rilassamento.

Tramite il Qigong si raggiunge un ottimo controllo della mente sul corpo e delle sue energie attraverso uno stato meditativo.

**Recapiti**

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

## Qigong e meditazione Chan

**Data di inizio:** non specificata  
**Quando:** mercoledì, dalle 09:00 alle 10:00 / dalle 20:00 alle 21:00  
**Numero di sessioni:** \*

**Attività di gruppo per donne e uomini**

**Intensità:** bassa  
**Tipo di attività:** ginnastica dolce, postura, riabilitazione  
**Tipo di sforzo:** respirazione, rilassamento

**Luogo:** Palestra Centro IACMA Lugano  
Via Sonvico 9  
6948 Porza

**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:**

Tramite il Qigong si raggiunge un ottimo controllo della mente sul corpo e delle sue energie attraverso uno stato meditativo.

**Recapiti**

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

## Taijiquan stile Chen

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

### Attività di gruppo per donne e uomini

**Intensità:** bassa, media  
**Tipo di attività:** arti marziali, ginnastica dolce, postura  
**Tipo di sforzo:** rafforzamento, respirazione, rilassamento, mobilità, equilibrio, resistenza, no impact  
**Luogo:** Palestra Centro IACMA Lugano  
Via Sonvico 9  
6948 Porza

### 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

## Tajiquan stile Wu

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

### Attività di gruppo per donne e uomini

**Intensità:** bassa, media  
**Tipo di attività:** arti marziali, ginnastica dolce, postura  
**Tipo di sforzo:** rafforzamento, respirazione, rilassamento, mobilità, equilibrio, resistenza, no impact  
**Luogo:** Palestra Centro IACMA Lugano  
Via Sonvico 9  
6948 Porza

### 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

## Taijiquan stile Yang

**Data di inizio:** non specificata  
**Quando:** martedì, dalle 10:00 alle 11:00 / mercoledì, dalle 16:30 alle 17:30  
giovedì, dalle 18:30 alle 19:30  
**Numero di sessioni:** \*

Attività di gruppo per donne e uomini

**Intensità:** bassa, media  
**Tipo di attività:** arti marziali, ginnastica dolce, postura  
**Tipo di sforzo:** rafforzamento, respirazione, rilassamento, mobilità, equilibrio, resistenza, no impact  
**Luogo:** Palestra Centro IACMA Lugano  
Via Sonvico 9  
6948 Porza

**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



## Yoga dell'energia

**Data di inizio:** non specificata  
**Quando:** giovedì, dalle 09:30 alle 10:30  
**Numero di sessioni:** \*

**Attività di gruppo per donne e uomini**

**Intensità:** bassa  
**Tipo di attività:** ginnastica dolce, postura  
**Tipo di sforzo:** respirazione, mobilità, equilibrio, no impact

**Luogo:** Palestra Centro IACMA Lugano  
Via Sonvico 9  
6948 Porza

**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:** 400.-

**Sostegno da parte della cassa malati:** da verificare

**Altre osservazioni:**

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

### Recapiti

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

## Acquagym

**Data di inizio:** 25.09.2017  
**Quando:** lunedì, dalle 09:15 alle 10:00 / dalle 14:00 alle 14:45  
martedì, dalle 18:45 alle 19:30 / venerdì dalle 14:00 alle 14:45  
**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 Condominio Privato  
Via Fola 3a  
6963 Pregassona

**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

## Ginnastica fitness

**Data di inizio:** settembre 2017  
**Quando:** mercoledì, dalle 20:30 alle 22:00  
**Numero di sessioni:** \*

### Attività di gruppo per donne

**Intensità:** media, alta  
**Tipo di attività:** fitness  
**Tipo di sforzo:** rafforzamento, cardio  
**Luogo:** Palestra Scuole elementari Bozzoreda  
Via Boschina 12  
6963 Pregassona

### Prezzi:

**Quota sociale:** 200.-

**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:

Il corso comincia a settembre; per conoscere la data esatta rivolgersi al responsabile.

\*L'attività segue il calendario scolastico.

L'assicurazione infortuni è a carico del singolo partecipante.

### Recapiti

**Responsabile attività:** C. Pezzoli  
+41 91 942 80 01

**Ente organizzatore:** SFG Lugano  
info@sglugano.ch  
www.sglugano.ch  
+41 91 921 06 21  
Lu, me 13:00-18:00; ma, gio 08:00-13:00

# Hydrobike

**Data di inizio:** 25.09.2017  
**Quando:** lunedì, dalle 09:30 alle 10:15 / dalle 18:45 alle 19:30  
martedì, dalle 14:00 alle 14:45 / dalle 18:45 alle 19:30  
mercoledì dalle 08:45 alle 09:30 / giovedì, dalle 18:45 alle 19:30  
venerdì, dalle 08:45 alle 09:30 / dalle 13:15 alle 14:00  
**Numero di sessioni:** 10

**Attività di gruppo per donne e uomini**

**Intensità:** media  
**Tipo di attività:** fitness, in bicicletta, in acqua, postura  
**Tipo di sforzo:** rafforzamento, resistenza, cardio, no impact  
**Luogo:** Piscina Condominio Privato  
Via Fola 3a  
6963 Pregassona

## Prezzi:

**Quota sociale:** non definita

**Eventuale costo per soci:** 200.-

**Costo dell'attività per chi non è socio o nel caso in cui non è prevista una tassa sociale:** 220.-

**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:

Perché non unire i fantastici benefici dell'acqua a quelli della bicicletta per ottenere un ottimo lavoro cardiovascolare? Pedala a ritmo di musica per ottenere un fantastico linfodrenaggio e tenerti in forma!

## 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

## Percorso di movimento

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

**Attività individuale per donne e uomini**

**Requisiti:**

Età minima: 60 anni

**Intensità:** bassa

**Tipo di attività:** ginnastica dolce, a piedi, in bicicletta

**Tipo di sforzo:** rafforzamento, equilibrio, reazione, mobilità, coordinazione, resistenza, no impact

**Luogo:** Palestra Centro del movimento ConCronos  
Via Arbostra 2  
6963 Pregassona  
Lu-ve: 09:00 - 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:** 490.- /anno

**Sostegno da parte della cassa malati:** da verificare

**Altre osservazioni:**

Al centro del movimento ConCronos vengono organizzati corsi di pilates, fit gym, Tai Chi,...

Per ulteriori informazioni rivolgersi all'ente stesso.

Si può accedere al centro anche con le sedie a rotelle e vi sono attrezzi speciali che permettono di svolgere

**Descrizione attività:**

Percorso d'allenamento completo con l'utilizzo di apparecchiature altamente qualificate che permettono un allenamento personalizzato senza sovraccarico articolare. Il percorso comprende anche l'utilizzo della pedana per la stimolazione cognitivo-motoria, dove si abbinano esercizi a video mirati a favorire ed aumentare le capacità residue.

È possibile svolgere il percorso individualmente o seguiti da istruttori specializzati.

**Recapiti**

**Ente organizzatore:** ConCronos  
info@concronos.ch  
+41 91 940 24 00  
09:00-20:00

## Acquagym

**Data di inizio:** 25.09.2017  
**Quando:** lunedì e giovedì, 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 Splash & Spa Tamaro SA  
Via Campagnole 1  
6802 Rivera

### 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

## Ginnastica dolce

**Data di inizio:** settembre 2017  
**Quando:** lunedì, dalle 20:15 alle 21:45  
**Numero di sessioni:** \*

### Attività di gruppo per donne

**Intensità:** bassa  
**Tipo di attività:** ginnastica dolce  
**Tipo di sforzo:** rafforzamento, mobilità, coordinazione, equilibrio, no impact  
**Luogo:** Palestra Scuole elementari Ruvigliana  
Via Ceresio di Suvigliana 12  
6977 Ruvigliana

### Prezzi:

**Quota sociale:** 200.-

**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:

Il corso comincia a settembre; per conoscere la data esatta rivolgersi al responsabile.

\*L'attività segue il calendario scolastico.

L'assicurazione infortuni è a carico del singolo partecipante.

### Recapiti

**Responsabile attività:** M. Belloni  
+41 76 326 98 50

**Ente organizzatore:** SFG Lugano  
info@sflugano.ch  
www.sflugano.ch  
+41 91 921 06 21  
Lu, me 13:00-18:00; ma, gio 08:00-13:00

## A-Club 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:** ginnastica dolce, postura, fitness, in bicicletta, in acqua  
**Tipo di sforzo:** rafforzamento, mobilità, coordinazione, equilibrio, respirazione, rilassamento, cardio, ritmo, orientamento, no impact

**Luogo:** Centro fitness A-Club  
Via Centro sportivo 5  
6942 Savosa  
info@a-club.ch  
www.a-club.ch  
+41 91 966 13 13  
Lu-Ve 06:30-23:00, Sa-Do 09:00-20:00

### 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

- Ginnastica dolce (Pilates, Yoga Stretching e Back&Neck School)
- Fitness di gruppo (Tonificazione, A-CLUB PUMP, Addominali, Boxe, GAG, Functional training, Tapis di gruppo, TRX, Step, Zumba, group cycling)
- Acquagym
- Sala attrezzi: zona cardio (individuale)
- Sala attrezzi: pesi liberi e macchine (individuale)
- Personal training



## Acquagym

**Data di inizio:** 04.09.2017  
**Quando:** lunedì dalle 20:20 alle 21:05 / martedì dalle 13:05 alle 13:50 / venerdì dalle 14:00 alle 14:45  
**Numero di sessioni:** non specificato

Attività di gruppo per **donne e uomini**

**Intensità:** bassa, media, alta  
**Tipo di attività:** fitness, in acqua  
**Tipo di sforzo:** cardio, resistenza, rafforzamento, mobilità, coordinazione, no impact  
**Luogo:** Piscina A-Club  
Via Centro sportivo 5  
6942 Savosa  
info@a-club.ch  
www.a-club.ch  
+41 91 966 13 13  
Lu-Ve 06:30-23:00, Sa-Do 09:00-20:00

### Prezzi:

**Quota sociale:** 50.-

**Eventuale costo per soci:** 150.-

**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

**Responsabile attività:** Rosy Asioli  
+41 91 966 65 37 oppure +41 76 569 10 89  
rosy.asioli@gmail.com

**Ente organizzatore:** SAM Massagno  
info@sammassagno.ch  
www.sammassagno.ch

## Aerobica

**Data di inizio:** 18.09.2017  
**Quando:** mercoledì, dalle 19:00 alle 20:00  
**Numero di sessioni:** non specificato

**Attività di gruppo per donne e uomini**

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

**Luogo:** Sala multiuso Centro sportivo Valgersa  
Via Centro sportivo 1  
6942 Savosa

**Prezzi:**

**Quota sociale:** 220.-

**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:**

La ricevuta del pagamento della quota dovrà essere esibita alla consegna del foglio di iscrizione in occasione della prima lezione.

Minimo 8 partecipanti.

\*Il corso termina il 15 aprile 2017.

**Descrizione attività:**

Esercizi con musica (coordinazione e coreografia).

**Recapiti**

**Responsabile attività:** Marika Ragni  
+41 79 786 42 50

**Ente organizzatore:** SAM Massagno  
info@sammassagno.ch  
www.sammassagno.ch  
+41 91 968 15 72

# Bodytone

**Data di inizio:** 18.09.2017  
**Quando:** venerdì, dalle 13:45 alle 14:25  
**Numero di sessioni:** \*

## Attività di gruppo per donne e uomini

**Intensità:** bassa, media, alta  
**Tipo di attività:** fitness  
**Tipo di sforzo:** rafforzamento  
**Luogo:** Sala multiuso Centro sportivo Valgersa  
Via Centro sportivo 1  
6942 Savosa

## Prezzi:

**Quota sociale:** 220.-

**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:

La ricevuta del pagamento della quota dovrà essere esibita alla consegna del foglio di iscrizione in occasione della prima lezione.

Minimo 8 partecipanti.

## Descrizione attività:

Ginnastica per tonificare tutto il corpo.

## Recapiti

**Responsabile attività:** Sharon Genini  
+41 79 212 00 52

**Ente organizzatore:** SAM Massagno  
info@sammassagno.ch  
www.sammassagno.ch  
+41 91 968 15 72

## G.A.G.

**Data di inizio:** 18.09.2017  
**Quando:** martedì, 13:45-14:30 / mercoledì, 10:00-11:00 / venerdì, 09:30-10:30  
**Numero di sessioni:** \*

**Attività di gruppo per donne e uomini**

**Intensità:** media, alta  
**Tipo di attività:** fitness  
**Tipo di sforzo:** rafforzamento, cardio, coordinazione  
**Luogo:** Sala multiuso Centro sportivo Valgersa  
Via Centro sportivo 1  
6942 Savosa

**Prezzi:**

**Quota sociale:** 220.-

**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:**

La ricevuta del pagamento della quota dovrà essere esibita alla consegna del foglio di iscrizione in occasione della prima lezione.

Minimo 8 partecipanti.

**Descrizione attività:**

Ginnastica per tonificare gambe, addominali, glutei (con musica).

**Recapiti**

**Responsabile attività:** Patrizia Ott  
+41 79 602 73 86  
patty.ott@bluewin.ch

**Ente organizzatore:** SAM Massagno  
info@sammassagno.ch  
www.sammassagno.ch  
+41 91 968 15 72

## Ginnastica & stretching

**Data di inizio:** non specificata  
**Quando:** lunedì e giovedì, dalle 17:45 alle 18:45  
**Numero di sessioni:** non specificato

**Attività di gruppo per donne e uomini**

**Intensità:** bassa  
**Tipo di attività:** ginnastica dolce  
**Tipo di sforzo:** rafforzamento, mobilità, cardio

**Luogo:** Palestra Liceo di Savosa  
Via S. Gottardo  
6942 Savosa

**Prezzi:**

**Quota sociale:** 50.-

**Eventuale costo per soci:** 100.-

**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:**

Ginnastica in palestra sotto la guida di monitori qualificati, seguita da esercizi di stretching.

**Recapiti**

**Ente organizzatore:** Club del cuore di Lugano e dintorni  
info@clubdelcuore.ch  
www.clubdelcuore.ch

# Pilates

**Data di inizio:** 18.09.2017  
**Quando:** mercoledì, 09:00-10:00 / giovedì, 19:30-20:30  
**Numero di sessioni:** \*

## Attività di gruppo per donne e uomini

**Intensità:** bassa  
**Tipo di attività:** postura, ginnastica dolce  
**Tipo di sforzo:** rafforzamento, mobilità, respirazione  
**Luogo:** Sala multiuso Centro sportivo Valgersa  
Via Centro sportivo 1  
6942 Savosa

## Prezzi:

**Quota sociale:** 250.-

**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:

La ricevuta del pagamento della quota dovrà essere esibita alla consegna del foglio di iscrizione in occasione della prima lezione.

Minimo 8 partecipanti.

## Descrizione attività:

Esercizi per una corretta postura, regalando maggior armonia, tono e fluidità di movimento. Corso rivolto a coloro che non hanno mai praticato Pilates.

## Recapiti

**Responsabile attività:** Patrizia Ott  
+41 79 602 73 86  
patty.ott@bluewin.ch

**Ente organizzatore:** SAM Massagno  
info@sammassagno.ch  
www.sammassagno.ch  
+41 91 968 15 72

## Podismo

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

### Attività di gruppo per donne e uomini

**Intensità:** bassa, media, alta  
**Tipo di attività:** a piedi  
**Tipo di sforzo:** resistenza  
**Luogo:** Percorso all'aperto Centro sportivo Valgersa  
Via Centro sportivo 1  
6942 Savosa

### Prezzi:

**Quota sociale:** 150.-

**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:

\*Gli allenamenti si svolgono tutto l'anno, da settembre ad agosto.

Iscrizioni online ([www.sammassagno.ch](http://www.sammassagno.ch)).

### Descrizione attività:

Allenamenti su strada, sterrato e pista secondo le proprie capacità.

Gli allenamenti si prefiggono diversi obiettivi: miglioramento del benessere fisico, introduzione alla scuola di corsa, aiuto nella preparazione di programmi di allenamento, promozione di momenti di socializzazione.

### Recapiti

**Responsabile attività:** Soccorso Cresta  
+41 78 953 83 97

**Ente organizzatore:** SAM Massagno  
[info@sammassagno.ch](mailto:info@sammassagno.ch)  
[www.sammassagno.ch](http://www.sammassagno.ch)  
+41 91 968 15 72

## Power bound

**Data di inizio:** 18.09.2017  
**Quando:** lunedì, 09:00-09:55 / martedì 14:0-15:15 e 19:00-20:00  
giovedì 18:30-19:30 / venerdì 14:30-15:15  
**Numero di sessioni:** \*

Attività di gruppo per donne e uomini

**Intensità:** alta  
**Tipo di attività:** fitness, postura  
**Tipo di sforzo:** equilibrio, rafforzamento, cardio  
**Luogo:** Sala multiuso Centro sportivo Valgersa  
Via Centro sportivo 1  
6942 Savosa

**Prezzi:**

**Quota sociale:** 230.-

**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:**

La ricevuta del pagamento della quota dovrà essere esibita alla consegna del foglio di iscrizione in occasione della prima lezione.

Minimo 8 partecipanti.

**Descrizione attività:**

È un workout a basso impatto e ad alta intensità: si rinforza il sistema immunitario (drenaggio linfatico), si migliorano postura ed equilibrio e si bruciano calorie. Il lavoro con il rebounder (piccolo trampolino) si sviluppa sul piano verticale. Il rimbalzo su una superficie elastica crea delle forze che agiscono sul nostro organismo. Le stesse vengono prodotte dalla nostra spinta sul trampolino, dalle molle e dalla forza di gravità con cui interagiamo continuamente. Attività adatta a qualsiasi fascia di età (la forza di spinta è infatti adattabile ad ogni singola persona). Lavorano tutti i muscoli del corpo, in particolare addominali e glutei.

**Recapiti**

**Responsabile attività:** Sharon Genini  
+41 79 212 00 52

**Ente organizzatore:** SAM Massagno  
info@sammassagno.ch  
www.sammassagno.ch  
+41 91 968 15 72



## Spring energie

**Data di inizio:** 18.09.2017  
**Quando:** lunedì, dalle 19:00 alle 20:00  
**Numero di sessioni:** \*

**Attività di gruppo per donne e uomini**

**Intensità:** media, alta  
**Tipo di attività:** fitness  
**Tipo di sforzo:** rafforzamento, cardio  
**Luogo:** Sala multiuso Centro sportivo Valgersa  
Via Centro sportivo 1  
6942 Savosa

**Prezzi:**

**Quota sociale:** 230.-

**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:**

La ricevuta del pagamento della quota dovrà essere esibita alla consegna del foglio di iscrizione in occasione della prima lezione.

Minimo 8, massimo 10 partecipanti.

\*Il corso termina il 15 aprile 2017.

**Descrizione attività:**

Lavoro con musica su step a molla.

**Recapiti**

**Responsabile attività:** Marika Ragni  
+41 79 786 42 50

**Ente organizzatore:** SAM Massagno  
info@sammassagno.ch  
www.sammassagno.ch  
+41 91 968 15 72

## Ginnastica per tutti

**Data di inizio:** 04.09.2017  
**Quando:** lunedì, dalle 20:30 alle 22:00  
**Numero di sessioni:** non specificato

**Attività di gruppo per donne e uomini**

**Intensità:** bassa, media, alta  
**Tipo di attività:** fitness, ginnastica dolce  
**Tipo di sforzo:** rafforzamento, resistenza, mobilità, cardio, coordinazione, equilibrio, reazione  
**Luogo:** Palestra Scuole elementari Taverne  
Via Traversee 6  
6807 Taverne

**Prezzi:**

**Quota sociale:** 110.-

**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

### Recapiti

**Responsabile attività:** Anna B.  
+41 76 531 78 78

**Ente organizzatore:** SFG Valle del Vedeggio  
sfgvdv@bluewin.ch  
www.sfgvdv.com

## Indiaca

**Data di inizio:** 04.09.2017  
**Quando:** venerdì, dalle 19:00 alle 21:00  
**Numero di sessioni:** non specificato

### Attività di gruppo per donne e uomini

**Intensità:** bassa, media, alta  
**Tipo di attività:** fitness, ginnastica dolce  
**Tipo di sforzo:** rafforzamento, resistenza, mobilità, cardio, coordinazione, equilibrio, reazione  
**Luogo:** Palestra Scuole elementari Taverne  
Via Traversee 6  
6807 Taverne

### Prezzi:

**Quota sociale:** 110.-

**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

### Recapiti

**Responsabile attività:** Mirko  
+41 79 686 30 22

**Ente organizzatore:** SFG Valle del Vedeggio  
sfgvdv@bluewin.ch  
www.sfgvdv.com

## Walking e nordic walking

**Data di inizio:** 04.09.2017  
**Quando:** mercoledì, dalle 09:00 alle 10:00  
**Numero di sessioni:** non specificato

### Attività di gruppo per donne e uomini

**Intensità:** bassa, media  
**Tipo di attività:** a piedi  
**Tipo di sforzo:** resistenza, rafforzamento  
**Luogo:** Palestra Scuole elementari Taverne  
Via Traversee 6  
6807 Taverne

### Prezzi:

**Quota sociale:** 90.-

**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:

Ritrovo alle Scuole elementari di Taverne.

### Descrizione attività:

Il Walking (senza bastoncini) e il Nordic Walking sono discipline sportive da praticare all'aria aperta, un allenamento dolce che sviluppa resistenza, forza e fitness.

Il Nordic Walking coinvolge attivamente le braccia nel movimento grazie all'uso dei bastoncini. Questo implica un utilizzo maggiore della muscolatura delle spalle e dei pettorali e un rafforzamento della muscolatura cervicale; vengono attivati oltre 600 muscoli del nostro corpo.

### Recapiti

**Responsabile attività:** Marianne  
+41 91 945 36 48

**Ente organizzatore:** SFG Valle del Vedeggio  
sfgvdv@bluewin.ch  
www.sfgvdv.com

## ENERGYM Fit & Wellness

**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, fitness, postura, arti marziali, in bicicletta  
**Tipo di sforzo:** rafforzamento, mobilità, cardio, coordinazione, equilibrio, respirazione, rilassamento, no impact, resistenza, ritmo, orientamento

**Luogo:** Centro fitness ENERGYM Fit & Wellness  
Via San Gottardo 25  
6943 Vezia  
info@energymwellness.ch  
www.energymwellness.ch  
+41 91 935 44 22  
Lu-Ve 6:30-22:00; Sa 09:00-18:00; Do 10:00-18:00

### 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:

Offerta attività:

- Fitness di gruppo (BODYPUMP, BODYATTACK, CX WORX, TRAINING ENERGYM, TOTAL BODY ENERGYM, H.E.A.T. Program, Zumba Toning, Zumba fitness, BODYSTEP, Energy step, Functional training, group cycling)
- Ginnastica dolce di gruppo (QI GONG, POSTURAL ENERGYM, PILATES ENERGYM, PANCAFIT, Bokwa)
- Sala attrezzi: zona cardio (individuale)
- Sala attrezzi: pesi liberi, macchine
- Personal training

## Personal training

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

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

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

**Luogo:** Palestra Studio Vezia  
Via Morosini 7  
6943 Vezia  
Su appuntamento

### 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:** sì

### Altre osservazioni:

Attività proposta tutto l'anno, in tutti i giorni della settimana dalle 08:00 alle 19:45, con gruppi da 1 a 8 partecipanti. Lo StudioVezia propone inoltre corsi di riabilitazione specifici.

### Descrizione attività:

### Recapiti

**Ente organizzatore:** Studiovezia  
info@studiovezia.ch  
www.studiovezia.ch  
+41 91 966 06 06  
09:00-11:00

## Alleviare i dolori lombari e cervicali

**Data di inizio:** 09.10.2017 (primo ciclo di 6 lezioni)  
27.11.2017 (secondo ciclo di 6 lezioni)

**Quando:** lunedì, dalle 18:30 alle 19:45

**Numero di sessioni:** 6

Attività di gruppo per donne e uomini

**Intensità:** bassa

**Tipo di attività:** ginnastica dolce, riabilitazione

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

**Luogo:** 6962 Viganello

**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:** 150.-

**Sostegno da parte della cassa malati:** no

**Altre osservazioni:**

**Descrizione attività:**

Per mezzo della Zilgrei Respiro-Dinamica (posizioni personalizzate abbinate a una particolare respirazione), si impara a ripristinare l'equilibrio muscolo-articolare e a comprendere ed evitare le cause dei nostri disturbi.

**Recapiti**

**Responsabile attività:** Marietta Pamini  
+41 91 972 34 31  
cpa.pamini@gmail.com

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

## Primadonna

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

**Attività individuale o di gruppo per donne**

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

**Luogo:** Centro fitness Primadonna  
Via Guggirolo 1  
6962 Viganello  
primadonnafitness@ticino.com  
www.primadonnafitness.ch  
+41 91 972 48 43  
Lu-Ve 09:00 - 21:00; Do 14:00 - 18:00 (ottobre - maggio)

### 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, piloxing, retro aerobic, retro tone, zumba, zumba toning, zumba step, pancia piatta, explosion, bikini workout, cardio GAG, addominali workout, upper body, tabata, brazil glutei, power fatburner, fit boxe, primadonna pump, step, tone&burn pilates, step&tone, yoga flex, cardio total woman, pettorali e braccia, pilates olistic workout, pilates matwork, braccia e schiena, legs e booty barre, pilates addominali flexibility.



## Mix Fit

**Data di inizio:** settembre 2017  
**Quando:** martedì, dalle 09:00 alle 10:00  
**Numero di sessioni:** \*

### Attività di gruppo per donne

**Intensità:** bassa  
**Tipo di attività:** fitness  
**Tipo di sforzo:** rafforzamento, mobilità, resistenza  
**Luogo:** Palestra PalaGym Villa Luganese  
Ra Strada de Cruisc 5  
6966 Villa Luganese

### Prezzi:

**Quota sociale:** 80.-

**Eventuale costo per soci:** \*\*

**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:

Il corso comincia a settembre; per conoscere la data esatta rivolgersi al responsabile.

\*L'attività segue il calendario scolastico.

\*\* Oltre alla tassa sociale sarà richiesta una quota supplementare per l'attività.

L'assicurazione infortuni è a carico del

### Descrizione attività:

Un insieme di esercizi che allenano forza, mobilità, resistenza e coordinazione, a ritmo di musica, per favorire un benessere generale.

### Recapiti

**Responsabile attività:** C. Marazzi  
+41 91 943 58 61

**Ente organizzatore:** SFG Lugano  
info@sflugano.ch  
www.sflugano.ch  
+41 91 921 06 21  
Lu, me 13:00-18:00; ma, gio 08:00-13:00

# Pilates Matwork

**Data di inizio:** non specificata  
**Quando:** giovedì, dalle 14:00 alle 15:00  
**Numero di sessioni:** \*

**Attività di gruppo per donne e uomini**

**Requisiti:**

Età minima: 16 anni

**Intensità:** bassa, media  
**Tipo di attività:** fitness  
**Tipo di sforzo:** rafforzamento, mobilità, respirazione

**Luogo:** Palestra PalaGym Villa Luganese  
Ra Strada de Cruisc 5  
6966 Villa Luganese

**Prezzi:**

**Quota sociale:** 80.-

**Eventuale costo per soci:** \*\*

**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 e segue il calendario scolastico.

\*\* quota trimestrale.

La responsabilità della copertura assicurativa per eventuali infortuni, danni, furti,... è a carico del partecipante.

**Descrizione attività:**

Il metodo Pilates può essere sintetizzato come il "controllo cosciente di tutti i movimenti muscolari del corpo". Nato con l'obiettivo di incrementare la forza e di sviluppare la flessibilità articolare, aiuta a mantenere l'equilibrio tra corpo e mente.

**Recapiti**

**Responsabile attività:** R. Barman  
+41 78 620 24 26

**Ente organizzatore:** SFG Lugano  
info@sflugano.ch  
www.sflugano.ch  
+41 91 921 06 21  
Lu, me 13:00-18:00; ma, gio 08:00-13:00

## **Attività del Mendrisiotto**

**Balerna**

**Castel San Pietro**

**Chiasso**

**Coldrerio**

**Ligornetto**

**Mendrisio**

**Morbio Inferiore**

**Morbio Superiore**

**Riva San Vitale**

**Stabio**

## Acquastretching

**Data di inizio:** non specificata  
**Quando:** lunedì, dalle 18.45 alle 19:30 / dalle 19:30 alle 20:15  
**Numero di sessioni:** 9

**Attività di gruppo per donne e uomini**

**Requisiti:**

Età minima: 40 anni

**Intensità:** media, alta

**Tipo di attività:** in acqua, ginnastica dolce

**Tipo di sforzo:** no impact, respirazione, rilassamento, mobilità

**Luogo:** Piscina Fondazione Provvida Madre  
Via Carlo Silva 3  
6828 Balerna  
segreteria@provvidamadre.ch  
www.provvidamadre.ch  
+41 91 695 12 52

**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:** sì

**Altre osservazioni:**

Minimo 5, massimo 6-7 partecipanti.

Dai 40 ai 60 anni.

Iscrizione per telefono e conferma scritta della partecipazione.

4 periodi di 9 lezioni da settembre a giugno.

**Descrizione attività:**

resistenza e coordinazione, a ritmo di musica, per favorire

**Recapiti**

**Ente organizzatore:** Ondarte  
ondarte@ticino.com  
www.ondarte.ch  
+41 91 995 20 39

## California Parco Acquatico

**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:** rafforzamento, mobilità, cardio, coordinazione, ritmo, orientamento, equilibrio, respirazione, rilassamento, no impact

**Luogo:** Centro fitness California Parco Acquatico  
Via San Gottardo 4  
6828 Balerna  
info@california-acquapark.ch  
www.california-acquapark.ch  
+41 91 695 70 00  
Lu-Ve 08.30 - 22.00, Sa, Do, festivi 09.00 - 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:

- Fitness di gruppo (Fit Boxe, Zumba, Addominali, GAG, Life Pump, Spinning)
- Ginnastica dolce di gruppo (Pilates)
- Sala attrezzi: zona cardio (individuale)
- Sala attrezzi (individuale)
- Personal training

## Fit woman

**Data di inizio:** 13.09.2017  
**Quando:** mercoledì, dalle 20:30 alle 21:30  
**Numero di sessioni:** non specificato

### Attività di gruppo per donne e uomini

**Intensità:** bassa, media, alta  
**Tipo di attività:** fitness  
**Tipo di sforzo:** rafforzamento, resistenza, mobilità, cardio, coordinazione, equilibrio, reazione  
**Luogo:** Palestra  
Via S. Franscini  
6828 Balerna

### Prezzi:

**Quota sociale:** non definita

**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:** no

### Altre osservazioni:

\* 130.- per non domiciliati

### Descrizione attività:

Attraverso semplici, ma appropriati esercizi a terra e agli attrezzi (con accompagnamento musicale), divertenti giochi, corsette e saltelli, ci si sente più elastici, leggeri, dinamici.

### Recapiti

**Ente organizzatore:** SFG Balerna  
info@ginnasticabalerna.ch  
www.ginnasticabalerna.ch

## Ginnastica per tutti

**Data di inizio:** 28.09.2017  
**Quando:** lunedì, dalle 20:30 alle 22:00  
**Numero di sessioni:** non specificato

### Attività di gruppo per donne e uomini

**Intensità:** bassa, media, alta  
**Tipo di attività:** fitness, ginnastica dolce  
**Tipo di sforzo:** rafforzamento, resistenza, mobilità, cardio, coordinazione, equilibrio, reazione  
**Luogo:** Palestra  
Via S. Franscini  
6828 Balerna

### Prezzi:

**Quota sociale:** non definita

**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:** no

### Altre osservazioni:

\* 130.- per non domiciliati

### Descrizione attività:

L'obiettivo è di mantenere e migliorare la condizione fisica per chi già fa sport o per chi desidera semplicemente trascorrere una sana serata di movimento. Ciascuno può adattare l'intensità dell'allenamento alla propria condizione fisica.

### Recapiti

**Ente organizzatore:** SFG Balerna  
info@ginnasticabalerna.ch  
www.ginnasticabalerna.ch

## Tango argentino

**Data di inizio:** 02.10.2017  
**Quando:** lunedì, dalle 20:30 alle 22:30  
**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 Studio Fitness BeONE  
Via Sotto Bisio 30  
6828 Balerna

**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

### Recapiti

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

**Ente organizzatore:** Libertango  
www.libertango.ch



## Incontri nordic walking

**Data di inizio:** 11.09.2017  
**Quando:** lunedì, 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  
6874 Castel San Pietro

**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:**

Castel S. Pietro 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:** Gisela Bottoni  
+41 79 466 79 86

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

## Danzaterapia

**Data di inizio:** non specificata  
**Quando:** lunedì, dalle 16:30 alle 17:45  
**Numero di sessioni:** \*

**Attività di gruppo per donne e uomini**

**Requisiti:**

Età minima: 20 anni

**Intensità:** bassa

**Tipo di attività:** ballo

**Tipo di sforzo:** coordinazione, ritmo, orientamento, equilibrio, mobilità

**Luogo:** Palestra Istituto S. Angelo Loverciano  
Via Loverciano  
6874 Castel San Pietro

**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:**

\*Lezioni fino a fine giugno.

**Descrizione attività:**

Percorso di consapevolezza, evoluzione personale e ricerca del proprio benessere psicofisico, attraverso la danza intesa come movimento, musica, ritmo e melodia, improvvisazione, immaginazione, espressività e creatività.

**Recapiti**

**Responsabile attività:** Barbara Lanza  
+41 76 307 43 07

**Ente organizzatore:** Danzando  
info@danzando.ch  
www.danzando.ch

## Laboratorio danza

**Data di inizio:** non specificata  
**Quando:** mercoledì, dalle 19:00 alle 20:30  
**Numero di sessioni:** \*

**Attività di gruppo per donne e uomini**

**Requisiti:**

Età minima: 20 anni

**Intensità:** media

**Tipo di attività:** ballo

**Tipo di sforzo:** coordinazione, ritmo, orientamento, equilibrio, mobilità

**Luogo:** Palestra Istituto S. Angelo Loverciano  
Via Loverciano  
6874 Castel San Pietro

**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:**

\*Lezioni fino a fine giugno.

**Descrizione attività:**

Attraverso vari esercizi e tecniche quali l'improvvisazione guidata, elementi della contact improvisation, uso della voce, l'esplorazione della composizione istantanea, si cercherà di sviluppare il proprio potenziale creativo ed espressivo nel movimento e nella danza, di stimolare l'ascolto di sé e del gruppo, in relazione allo spazio e alla musica. Sarà inoltre messo l'accento sulla ricerca del proprio centro e della propria essenza per permettere l'emergere di una danza che sia il più possibile spontanea e autentica.

**Recapiti**

**Responsabile attività:** Barbara Lanza  
+41 76 307 43 07

**Ente organizzatore:** Danzando  
info@danzando.ch  
www.danzando.ch

## Aerobic GAG

**Data di inizio:** 06.09.2017  
**Quando:** mercoledì, dalle 20:15 alle 21:30  
**Numero di sessioni:** non specificato

### Attività di gruppo per donne

**Intensità:** media  
**Tipo di attività:** fitness, ballo, giochi  
**Tipo di sforzo:** rafforzamento, cardio, coordinazione, ritmo, orientamento, mobilità, reazione  
**Luogo:** Palestra  
Via Soave  
6830 Chiasso

### 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

### Descrizione attività:

Ginnastica con piccoli attrezzi e musica.

### Recapiti

**Responsabile attività:** Carla Ado  
+41 91 683 06 50  
carla.ado@hotmail.it

**Ente organizzatore:** SFG Chiasso  
info@sfgchiasso.ch  
www.sfgchiasso.ch  
+41 91 682 40 46

## Corsi in acqua

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

### 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 comunale (Pallone)  
Via Rusca  
6833 Vacallo

### 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.

### Descrizione attività:

Offerta attività:  
Acquagym, Acquafit, Acquamix, corsi di nuoto,...

### Recapiti

**Responsabile attività:** Anna  
+41 79 684 39 11

**Ente organizzatore:** Società Nuoto Chiasso  
info@nuotochiasso.ch  
www.nuotochiasso.ch  
+41 91 682 88 42

## Ginnastica dolce donne

**Data di inizio:** 07.09.2017  
**Quando:** giovedì, dalle 17:30 alle 18:45  
**Numero di sessioni:** non specificato

### Attività di gruppo per donne

### Requisiti:

Età minima: 60 anni

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

**Luogo:** Palestra  
Via Vela  
6830 Chiasso

### 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

### Descrizione attività:

Ginnastica dolce con piccoli attrezzi e musica.

### Recapiti

**Responsabile attività:** Leonilde Calzascia  
+41 91 683 86 27

**Ente organizzatore:** SFG Chiasso  
info@sfgchiasso.ch  
www.sfgchiasso.ch  
+41 91 682 40 46

## Ginnastica veterani

**Data di inizio:** 07.09.2017  
**Quando:** giovedì, dalle 16:30 alle 18:00  
**Numero di sessioni:** non specificato

**Attività di gruppo per uomini**

**Requisiti:**

Età minima: 60 anni

**Intensità:** bassa

**Tipo di attività:** ginnastica dolce

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

**Luogo:** Palestra  
Via Soave  
6830 Chiasso

**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

**Descrizione attività:**

Ginnastica dolce con piccoli attrezzi e musica.

**Recapiti**

**Responsabile attività:** Giovanni Ragonesi  
+41 76 679 40 70  
raggio@ticino.com

**Ente organizzatore:** SFG Chiasso  
info@sfgchiasso.ch  
www.sfgchiasso.ch  
+41 91 682 40 46

## Indiaca

**Data di inizio:** 04.09.2017  
**Quando:** martedì, mercoledì e domenica  
**Numero di sessioni:** non specificato

**Attività di gruppo per donne e uomini**

**Requisiti:**

Età minima: 16 anni \*

**Intensità:** media, alta

**Tipo di attività:** giochi

**Tipo di sforzo:** reazione, resistenza, mobilità, orientamento, velocità

**Luogo:** Palestra  
Via Soave o Via Vela  
6830 Chiasso

**Prezzi:**

**Quota sociale:** 150.-

**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:**

Età OPEN: 16-40 nni

Età SENIOR: da 41 anni

### Recapiti

**Responsabile attività:** Nicola Tolotti  
+41 79 290 19 77  
nicola@compusoft-italy.com

**Ente organizzatore:** SFG Chiasso  
info@sfgchiasso.ch  
www.sfgchiasso.ch  
+41 91 682 40 46



# Karate

**Data di inizio:** 02.09.2017  
**Quando:** martedì e venerdì, dalle 19:30 alle 20:45  
**Numero di sessioni:** \*

**Attività di gruppo per donne e uomini**

**Requisiti:**

Età minima: 16 anni

**Intensità:** media  
**Tipo di attività:** arti marziali  
**Tipo di sforzo:** mobilità, orientamento

**Luogo:** DOJO  
Via Cattaneo 10  
6830 Chiasso  
+41 91 682 83 76 (dopo le 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:** no

**Altre osservazioni:**

\*Il corso dura 10 mesi.

**Descrizione attività:**

Lezioni di apprendimento del karate che è principalmente un'arte marziale di combattimento a distanza.

**Recapiti**

**Ente organizzatore:** Do Yu Kai Chiasso  
[www.dykchiasso.ch](http://www.dykchiasso.ch)

## Spazio 360°

**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, ballo, arti marziali  
**Tipo di sforzo:** cardio, mobilità, no impact, respirazione, equilibrio, coordinazione, ritmo, orientamento, resistenza, rafforzamento

**Luogo:** Centro fitness Spazio 360°  
Via Bossi 29  
6830 Chiasso  
spazio360@sunrise.ch  
www.spazio360.ch  
+41 76 387 00 18

### 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:

pilates (fitness e p., personal p.), power bound, piloxing, zumba (z. sentao, z. step, z. fitness, z. gold, z. toning), fit burlesque, yoga flex fitness, danza (classica, moderna, hip hop), yoga, tai chi.

## Tai Chi

**Data di inizio:** 04.09.2017  
**Quando:** lunedì dalle 20:15 alle 21:00 / venerdì dalle 18:00 alle 19:45  
**Numero di sessioni:** non specificato

**Attività di gruppo per donne e uomini**

**Intensità:** bassa  
**Tipo di attività:** ginnastica dolce, arti marziali  
**Tipo di sforzo:** equilibrio, mobilità, rafforzamento, no impact, respirazione, rilassamento  
**Luogo:** Palestra  
Via Soave  
6830 Chiasso

**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:**

Il corso del venerdì ha luogo nella Palestra di Via Vela.

### Recapiti

**Responsabile attività:** Demetrio Errigo  
+41 91 683 74 19  
demetrio.errigo@hotmail.it

**Ente organizzatore:** SFG Chiasso  
info@sfgchiasso.ch  
www.sfgchiasso.ch  
+41 91 682 40 46

## Yoga

**Data di inizio:** 02.09.2017  
**Quando:** martedì, alle 14:30, alle 16:30 oppure alle 18:30  
**Numero di sessioni:** \*

**Attività di gruppo per donne e uomini**

**Requisiti:**

Età minima: 16 anni

**Intensità:** bassa  
**Tipo di attività:** ginnastica dolce  
**Tipo di sforzo:** mobilità, respirazione, rilassamento, equilibrio  
**Luogo:** DOJO  
Via Cattaneo 10  
6830 Chiasso  
+41 91 682 83 76 (dopo le 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:** no

**Altre osservazioni:**

\*Il corso dura 10 mesi.

Richiedere il costo all'insegnante.

**Descrizione attività:**

Lezioni di apprendimento delle tecniche di rilassamento dello yoga.

**Recapiti**

**Ente organizzatore:** Do Yu Kai Chiasso  
[www.dykchiasso.ch](http://www.dykchiasso.ch)

## Incontri nordic walking

**Data di inizio:** 04.09.2017  
**Quando:** lunedì, 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  
6877 Coldrerio

**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:** Maurizia Solcà  
+41 76 580 09 77

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

Mendrisiotto

Ligornetto

Attività n° 128

## Nordic walking

**Data di inizio:** 12.09.2017  
**Quando:** martedì, dalle 18:00 alle 19:00  
**Numero di sessioni:** da verificare

Attività di gruppo per donne

**Intensità:** media, alta  
**Tipo di attività:** a piedi  
**Tipo di sforzo:** resistenza  
**Luogo:** Percorso all'aperto  
6853 Ligornetto

**Prezzi:**

**Quota sociale:** non

**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:**

Ritrovo presso la palestra di Ligornetto

**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:** Daniela

donne@vigorligornetto.ch

**Ente organizzatore:**

Vigor Ligornetto

info@vigorligornetto.ch

www.vigorligornetto.ch

## Acquagym

**Data di inizio:** 13.09.2017 (primo ciclo)  
29.11.2017 (secondo ciclo)  
28.02.2018 (terzo ciclo)  
**Quando:** mercoledì, dalle 19:45 alle 20:30  
**Numero di sessioni:** 10

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 Scuole elementari Mendrisio Canavee  
Viale Canavee 8  
6850 Mendrisio

**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:**

Iscrizione online.

### Recapiti

**Responsabile attività:** Luca Cussigh  
luca@societanuotomendrisio.ch

**Ente organizzatore:** Società Nuoto Mendrisio  
corsi@societanuotomendrisio.ch  
www.societanuotomendrisio.ch  
+41 91 646 08 10  
Me 15:30-18:00



## Corso di nuoto

**Data di inizio:** 09.09.2017 (primo ciclo)  
25.11.2017 (secondo ciclo)  
03.03.2018 (terzo ciclo)  
**Quando:** sabato, dalle 09:00 alle 09:40  
**Numero di sessioni:** 10

Attività di gruppo per **donne e uomini**

**Intensità:** bassa, media, alta  
**Tipo di attività:** in acqua  
**Tipo di sforzo:** rafforzamento, velocità, mobilità, respirazione, no impact  
**Luogo:** Piscina Scuole elementari Mendrisio Canavee  
Viale Canavee 8  
6850 Mendrisio

**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:** 140.-

**Sostegno da parte della cassa malati:** da verificare

**Altre osservazioni:**

Iscrizione online.

### Recapiti

**Responsabile attività:** Luca Cussigh  
luca@societanuotomendrisio.ch

**Ente organizzatore:** Società Nuoto Mendrisio  
corsi@societanuotomendrisio.ch  
www.societanuotomendrisio.ch  
+41 91 646 08 10  
Me 15:30-18:00

## Ginnastica per tutti

**Data di inizio:** 04.10.2017  
**Quando:** mercoledì, dalle 20:30 alle 22:00  
**Numero di sessioni:** non specificato

**Attività di gruppo per donne e uomini**

**Intensità:** bassa, media, alta  
**Tipo di attività:** fitness, ginnastica dolce, giochi  
**Tipo di sforzo:** rafforzamento, resistenza, mobilità, cardio, coordinazione, equilibrio, reazione  
**Luogo:** Palestra Centro scolastico Canavée  
Viale Canavée 8  
6850 Mendrisio

**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:** 150.-

**Sostegno da parte della cassa malati:** da verificare

**Descrizione attività:**

L'attività proposta in palestra e all'esterno a seconda delle condizioni meteo stagionali, abbraccia discipline diverse che vanno dagli esercizi di condizione fisica effettuati con percorsi differenziati ai giochi con o senza piccolo materiale

**Recapiti**

**Responsabile attività:** Elio  
+41 91 646 42 36  
eliosala@gmail.com

**Ente organizzatore:** SFG Mendrisio  
www.sfgmendrisio.ch

## Incontri Fit Gym

**Data di inizio:** 30.08.2017  
**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:** 6850 Mendrisio

**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:**

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:** Regula Brunner  
+41 77 438 64 24

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

## Incontri nordic walking

**Data di inizio:** 29.08.2017  
**Quando:** martedì, mercoledì 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  
6850 Mendrisio

**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:**

Mendrisio 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:** Regula Brunner  
+41 77 438 64 24

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

## Momo factory 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:** ginnastica dolce, postura, fitness, ballo  
**Tipo di sforzo:** no impact, mobilità, equilibrio, coordinazione, ritmo, orientamento, respirazione, rafforzamento, resistenza, cardio

**Luogo:** Centro fitness Momo factory gym  
Via al gas 10  
6850 Mendrisio  
[www.momofactorygym.ch](http://www.momofactorygym.ch)  
+41 79 477 77 51  
Lu-Do 00:00-24:00

### 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:

addome perfetto e schiena sana, zumba fitness, pilates matwork, fast body work, sala pesi.

## 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 Mendrisio  
Via Praella 14  
6850 Mendrisio  
www.scuola-club.ch  
+41 91 646 46 33  
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, aerobico, 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,...).

## Quality Fitness 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, ballo, in bicicletta, arti marziali  
**Tipo di sforzo:** cardio, mobilità, no impact, respirazione, equilibrio, coordinazione, ritmo, orientamento, resistenza, rafforzamento

**Luogo:** Centro fitness Quality Fitness Club  
Via Borromini 20a  
6850 Mendrisio  
info@oltreilfitness.com  
www.oltreilfitness.com  
+41 91 646 38 36  
Lu, me, ve 07:30-22:00; ma, gio 08:30-22:00; sa 09:00-17:00; do 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:** sì

### Altre osservazioni:

\* Abbonamenti di ogni tipo: sia "a periodo" (4, 8 e 12 mesi) o "a lezione" (11 o 60), abbonamenti convenienti per la "pausa pranzo". I prezzi variano a seconda delle "tipologie": annuali OPEN, LIMITATI alle 17:00 e FRAZIONATI (11:30-14:30 + 19:30-22:00 + Week End).

### Descrizione attività:

Offerta attività:

Bodybalance, Group cycling, Bodypump, Bodystep, Slide & Tone, Zumba.

## Sevillanas (flamenco)

**Data di inizio:** non specificata  
**Quando:** mercoledì, dalle 09:00 alle 10:00  
**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:** rafforzamento, mobilità, coordinazione, ritmo, orientamento, no impact, equilibrio

**Luogo:** Sala da ballo Danzmania  
Via Angelo Maspoli 21  
6850 Mendrisio

**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:**

I corsi partono soltanto con un minimo di 4 persone.

Lezioni private e semi-private da concordare.

L'associazione Manos como palomas non si assume nessuna responsabilità.

**Descrizione attività:**

Ballo popolare spagnolo che coinvolge tutto il corpo fino alla punta delle dita. Presenta la gestuale caratteristica del "braceo", il movimento elegante delle mani tipicamente flamenco, richiede coordinazione e sforzo di memorizzazione. Il tutto si svolge a ritmi di vari velocità (più lento e solenne o più veloce e allegro) con accompagnamenti musicali a base di canto, chitarra e palmas (battere le mani). Può essere ballato da soli, a coppie (donna/uomo o donna/donna) e in gruppo. Si pratica a tutte le età.

**Recapiti**

**Responsabile attività:** Carmen Jermini-Martinez

**Ente organizzatore:** Associazione culturale "Manos como palomas"  
info@palomas.ch  
www.palomas.ch



## Taiji quan: avanzati

**Data di inizio:** 02.10.2017  
**Quando:** lunedì, dalle 19:00 alle 20:50  
**Numero di sessioni:** 15

**Attività di gruppo per donne e uomini**

**Requisiti:**

Livello di capacità: avanzati

**Intensità:** bassa

**Tipo di attività:** ginnastica dolce, arti marziali

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

**Luogo:** 6850 Mendrisio

**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:** 280.-

**Sostegno da parte della cassa malati:** no

**Descrizione attività:**

Il corso propone l'approfondimento della prima parte della cosiddetta "forma lunga" dello stile Yang tradizionale, integrandovi esercizi di Qi gong.

**Recapiti**

**Responsabile attività:** Tiziana Marcon  
+41 77 460 94 08  
cpa.marcon@gmail.com

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

## Taiji quan: base

**Data di inizio:** 03.10.2017  
**Quando:** martedì, dalle 20:10 alle 21:00  
**Numero di sessioni:** 10

**Attività di gruppo per donne e uomini**

**Requisiti:**

Livello di capacità: principianti

**Intensità:** bassa

**Tipo di attività:** ginnastica dolce, arti marziali

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

**Luogo:** 6850 Mendrisio

**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:** no

**Altre osservazioni:**

**Descrizione attività:**

Disciplina di origine cinese, tendente a sviluppare le facoltà di equilibratura psicosomatica con l'arte dei movimenti rallentati. Nel corso verranno integrati esercizi di Qi gong.

**Recapiti**

**Responsabile attività:** Tiziana Marcon  
+41 77 460 94 08  
cpa.marcon@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:** 02.10.2017  
**Quando:** lunedì, dalle 09:15 alle 10:05  
**Numero di sessioni:** 8

**Attività di gruppo per donne e uomini**

**Intensità:** bassa, media  
**Tipo di attività:** ginnastica dolce, postura  
**Tipo di sforzo:** rafforzamento, mobilità, respirazione  
**Luogo:** 6834 Morbio Inferiore

**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:** 150.-

**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:** Marica Grandi  
+41 79 951 77 89  
cpa.grandi@gmail.com

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

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

**Data di inizio:** 05.10.2017  
**Quando:** giovedì, dalle 18:45 alle 19:35  
**Numero di sessioni:** 10

**Attività di gruppo per donne e uomini**

**Intensità:** alta  
**Tipo di attività:** fitness  
**Tipo di sforzo:** rafforzamento, cardio, ritmo  
**Luogo:** 6835 Morbio Superiore

**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:**

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

**Recapiti**

**Responsabile attività:** Marica Grandi  
+41 79 951 77 89  
cpa.grandi@gmail.com

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

## Body Tone

**Data di inizio:** 04.10.2017  
**Quando:** mercoledì, dalle 09:00 alle 09:50  
**Numero di sessioni:** 10

**Attività di gruppo per donne e uomini**

**Intensità:** media, alta  
**Tipo di attività:** fitness  
**Tipo di sforzo:** rafforzamento  
**Luogo:** 6826 Riva San Vitale

**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:** 155.-

**Sostegno da parte della cassa malati:** no

**Descrizione attività:**

Questo programma di esercizi consente di tonificare la muscolatura di tutto il corpo.

**Recapiti**

**Responsabile attività:** Marica Grandi  
+41 79 951 77 89  
cpa.grandi@gmail.com

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

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

**Data di inizio:** 12.10.2017  
**Quando:** giovedì, dalle 19:10 alle 20:00  
**Numero di sessioni:** 9

**Attività di gruppo per donne e uomini**

**Intensità:** alta  
**Tipo di attività:** fitness  
**Tipo di sforzo:** rafforzamento, cardio, ritmo  
**Luogo:** 6826 Riva San Vitale

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

**Recapiti**

**Responsabile attività:** Marica Grandi  
+41 79 951 77 89  
cpa.grandi@gmail.com

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

## Acquapilates

**Data di inizio:** 19.09.2017  
**Quando:** martedì, dalle 19:10 alle 19:55 / dalle 19:55 alle 20:45  
**Numero di sessioni:** 30

**Attività di gruppo per donne e uomini**

**Intensità:** media  
**Tipo di attività:** in acqua, postura  
**Tipo di sforzo:** no impact, equilibrio, rafforzamento, mobilità

**Luogo:** Piscina Terme di Stabio  
Via Bagni nuovi  
6855 Stabio

**Prezzi:**

**Quota sociale:** 210.-

**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:** sì

**Altre osservazioni:**

Iscrizioni online.

**Descrizione attività:**

Postura ed equilibrio.

**Recapiti**

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

# Aikido

**Data di inizio:** 05.09.2017  
**Quando:** martedì, dalle 20:45 alle 22:15  
**Numero di sessioni:** non specificato

**Attività di gruppo per donne e uomini**

**Requisiti:**

Età minima: 16 anni

**Intensità:** bassa, media  
**Tipo di attività:** arti marziali  
**Tipo di sforzo:** rafforzamento, equilibrio, mobilità, orientamento, reazione  
**Luogo:** Palestra Scuole elementari Stabio  
Via Pozzetto 3A  
6855 Stabio

**Prezzi:**

**Quota sociale:** 90.-

**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

## Recapiti

**Responsabile attività:** Daniele Walser  
+41 76 545 98 53  
daniele.walser@sunrise.ch

**Ente organizzatore:** SFG Stabio  
frawostab@bluewin.ch  
www.sfgstabio.ch



## Camminiamo insieme

**Data di inizio:** 10.10.2017  
**Quando:** martedì, dalle ore 13:30  
**Numero di sessioni:** non specificato

**Attività di gruppo per donne e uomini**

**Requisiti:**

Età minima: 16 anni

**Intensità:** bassa, media

**Tipo di attività:** a piedi

**Tipo di sforzo:** resistenza

**Luogo:** Percorso all'aperto  
6855 Stabio

**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:**

Ritrovo davanti alla scuola media.

**Recapiti**

**Responsabile attività:** Guido Codoni  
+41 91 647 19 60  
guidocodoni@bluewin.ch

**Ente organizzatore:** SFG Stabio  
frawostab@bluewin.ch  
www.sfgstabio.ch

## Donne fitness

**Data di inizio:** ottobre 2017  
**Quando:** da definire, dalle 09:00 alle 10:00  
**Numero di sessioni:** non specificato

### Attività di gruppo per donne

### Requisiti:

Età minima: 16 anni

**Intensità:** bassa  
**Tipo di attività:** fitness  
**Tipo di sforzo:** rafforzamento, cardio  
**Luogo:** Palestra Scuola media Stabio  
Via Ligornetto 12  
6855 Stabio

### Prezzi:

**Quota sociale:** 90.-

**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

### Recapiti

**Responsabile attività:** Ombretta Rusca  
+41 91 646 32 28

**Ente organizzatore:** SFG Stabio  
frawostab@bluewin.ch  
www.sfgstabio.ch

## Ginnastica & stretching

**Data di inizio:** 12.09.2017  
**Quando:** martedì, dalle 18:15 alle 19:15  
**Numero di sessioni:** non specificato

**Attività di gruppo per donne e uomini**

**Requisiti:**

Età minima: 16 anni

**Intensità:** media  
**Tipo di attività:** fitness  
**Tipo di sforzo:** rafforzamento, mobilità, cardio  
**Luogo:** Palestra Scuole elementari Stabio  
Via Pozzetto 3A  
6855 Stabio

**Prezzi:**

**Quota sociale:** 90.-

**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

**Responsabile attività:** Antonio Imbesi  
+41 79 618 28 42  
imbesi.antonio@gmail.com

**Ente organizzatore:** SFG Stabio  
frawostab@bluewin.ch  
www.sfgstabio.ch

## Hip hop

**Data di inizio:** 20.09.2017  
**Quando:** mercoledì, dalle 20:30 alle 21:30  
**Numero di sessioni:** non specificato

**Attività di gruppo per donne e uomini**

**Requisiti:**

Età minima: 16 anni

**Intensità:** media  
**Tipo di attività:** ballo  
**Tipo di sforzo:** coordinazione, ritmo, orientamento  
**Luogo:** Palestra Scuole elementari Stabio  
Via Pozzetto 3A  
6855 Stabio

**Prezzi:**

**Quota sociale:** 90.-

**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

### Recapiti

**Responsabile attività:** Monica Silvestri  
+41 78 807 82 17  
monica.silvestri@hotmail.com

**Ente organizzatore:** SFG Stabio  
frawostab@bluewin.ch  
www.sfgstabio.ch

## Total body

**Data di inizio:** 19.09.2017  
**Quando:** martedì, dalle 19:45 alle 20:45  
**Numero di sessioni:** non specificato

### Attività di gruppo per donne

### Requisiti:

Età minima: 16 anni

**Intensità:** media  
**Tipo di attività:** fitness, postura  
**Tipo di sforzo:** rafforzamento, cardio, mobilità, coordinazione, equilibrio, ritmo, orientamento

**Luogo:** Palestra Scuole elementari Stabio  
Via Pozzetto 3A  
6855 Stabio

### Prezzi:

**Quota sociale:** 90.-

**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

### Descrizione attività:

Aerobica, step e tonificazione.

### Recapiti

**Responsabile attività:** Donatella Cairoli  
+41 76 517 62 46  
donatella.cairoli@hotmail.com

**Ente organizzatore:** SFG Stabio  
frawostab@bluewin.ch  
www.sfgstabio.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.

<b>Capacità condizionali:</b>	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,...
<b>Capacità coordinative:</b>	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.