

NORDIC WALKING: - INCONTRI SETTIMANALI - TRAINING RITMICO

CALENDARIO MARZO - MAGGIO 2026

GRUPPO "POMERIGGIO" dalle 14.00 alle 15.45/16.00		MARTEDÌ	GRUPPO "SERA" dalle 18.15 alle 19.45/20.00	
PERCORSO	LUOGO DI RITROVO	DATA	PERCORSO	LUOGO DI RITROVO
● Tesserete "Ponte Capriasca"	P. Centro Sportivo "Via alla Chiesa"	24.03	INCONTRO SOSPESO	
GRUPPO POMERIGGIO IN PAUSA ATTIVO DA NOVEMBRE A MARZO		31.03	● Canobbio "Soragno"	P. Centro Sportivo "Al Maglio"
		21.04	● Savosa "Porza"	P. Comunale/Cimitero "Via Bruglino"
		28.04	● Pregassona "Albonago"	P. Comunale/Cimitero "Via alla Chiesa di Pazzalino"
		05.05	● Vezia "Tenuta Bally"	Ingresso Villa Negroni "Via Morosini 1"
		12.05	● Comano "San Clemente"	P. Comunale "Via Prospò 7"
		19.05	● Brè "Materone"	P. Comunale "Via Promé"
GRUPPO "SOFT" dalle 14.45 alle 16.15/16.30		GIOVEDÌ	GRUPPO "FIT RITMICO" dalle 17.50 alle 19.00/19.10	
PERCORSO	LUOGO DI RITROVO	DATA	PERCORSO	LUOGO DI RITROVO
● Vaglio "Torre di Redde"	P. Comunale "In Altráda 8"	02.04	Vezia	Parco di Villa Negroni "Via Morosini 1" sotto la Villa - lato ovest / vista autostrada
● Breganzona "PercorsoVita"	P. Centro Sportivo "Via Pradello 8"	16.04	Vezia	Parco di Villa Negroni "Via Morosini 1" sotto la Villa - lato ovest / vista autostrada
● Savosa "Porza"	P. Comunale/Cimitero "Via Bruglino"	23.04	Vezia	Parco di Villa Negroni "Via Morosini 1" sotto la Villa - lato ovest / vista autostrada
● Tesserete "P. Capriasca"	P. Centro Sportivo "Via alla Chiesa"	30.04	Vezia	Parco di Villa Negroni "Via Morosini 1" sotto la Villa - lato ovest / vista autostrada
● Biogno/Breganzona "Muzzano"	P. Comunale/Chiesa "Via alla Chiesa di Biogno 10"	07.05	Vezia	Parco di Villa Negroni "Via Morosini 1" sotto la Villa - lato ovest / vista autostrada
● Porza "San Rocco"	P. Comunale/Chiesa "Via Cantonale"	21.05	Vezia	Parco di Villa Negroni "Via Morosini 1" sotto la Villa - lato ovest / vista autostrada
● Tesserete "Bigorio"	P. Centro Sportivo "Via alla Chiesa"	28.05	Vezia	Parco di Villa Negroni "Via Morosini 1" sotto la Villa - lato ovest / vista autostrada

INFORMAZIONI



Livello di intensità del percorso:

Leggero ●

Medio ●

Intenso ●

NB. Gli orari di termine incontri esposti a lato sono indicativi: in quanto soggetti a variabili causa condizioni meteo, dei partecipanti, dei percorsi o altri fattori.

NB. L'attività di Viverbene Nordic Walking è ANNUALE, pertanto il presente calendario viene costantemente aggiornato.

NB. I percorsi elencati sono indicativi: modifiche sono possibili a seconda delle condizioni meteo, dei partecipanti o altri fattori.

Responsabile delle attività:

Sandro Taddei - s.taddei@viverbene.ch
Monitore esa: Allez Hop, SPAS, TicinoSentieri
(con Allez Hop: certificazione QualiCert per rimborsi dalle Casse Malati, Complementari)

Contatti e iscrizioni (anche on line):

www.viverbene.swiss - info@viverbene.swiss
tel. +41 (0)91 940 28 32 - cell. +41 (0)78 796 06 17
Viverbene Nordic Sports (centro della salute)
Via Sonvico 8 - CH-6952 Canobbio/Lugano

Attività affiliata:

