

NORDIC WALKING: - INCONTRI SETTIMANALI - TRAINING RITMICO

CALENDARIO SETTEMBRE - NOVEMBRE 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
GRUPPO POMERIGGIO IN PAUSA ATTIVO DA NOVEMBRE A MARZO		29.09	● Origlio-Betulle "P. Capriasca-Cureglia"	P. Rist. le Betulle "Strada dar Pian 60"
		06.10	● Gentilino "Arasio"	P. Comunale/Cimitero "Via in Sacca"
		13.10	● Canobbio "Davesco"	P. Centro Sportivo "Al Maglio"
		27.10	GRUPPO SERA IN PAUSA ATTIVO DA APRILE A OTTOBRE (pausa estiva mese di agosto)	
● Arosio "Alpe Agra"	P. Grotto Sgambada "Arosio di Sotto"	10.11		
● Ponte Capriasca "Taverne"	P. Comunale/Cimitero "Via Tosello 28"	17.11		
● Pregassona "Albonago"	P. Comunale/Cimitero "Via alla Chiesa di Pazzalino"	24.11		
● Sonvico "San Martino"	P. Centro Sportivo "Strada della Castellanza"			
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
● Cureglia "Porza"	P. Comunale/Chiesa "Via Pozzuolo"	01.10	Veza	Parco di Villa Negroni "Via Morosini 1" sotto la Villa - lato ovest / vista autostrada
● Canobbio "Soragno"	P. Comunale "Strada della Stampa"	08.10	Veza	Parco di Villa Negroni "Via Morosini 1" sotto la Villa - lato ovest / vista autostrada
● Breganzona "PercursoVita"	P. Centro Sportivo "Via Pradello 8"	15.10	Veza	Parco di Villa Negroni "Via Morosini 1" sotto la Villa - lato ovest / vista autostrada
● Cureglia "Cadempino"	P. Comunale/Chiesa "Via Pozzuolo"	22.10	Veza	Parco di Villa Negroni "Via Morosini 1" sotto la Villa - lato ovest / vista autostrada
● Ruvigliana "Tamporiva"	P. Parco San Michele "Via Salute"	29.10	GRUPPO FIT RITMICIO IN PAUSA ATTIVO DA APRILE A OTTOBRE (pausa estiva mese di agosto)	
● Tesserete "Bigorio"	P. Centro Sportivo "Via alla Chiesa"	12.11		
● Comano "Matro Rotondo"	P. Comunale "Via Prospò 7"	19.11		

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:

