

NORDIC WALKING - INCONTRI SETTIMANALI E TRAINING

CALENDARIO APRILE - GIUGNO 2024



MARTEDÌ	GRUPPO "POMERIGGIO" dalle 14.00 alle 15.30/15.45		GRUPPO "SERA" dalle 18.15 alle 19.45/20.00	
	PERCORSO	LUOGO DI RITROVO	PERCORSO	LUOGO DI RITROVO
16 apr.	● Breganzona "Muzzano-Biagno"	P. Centro Sportivo "Via Pradello 8"	● Cureglia "Porza"	P. Comunale/Chiesa "Via Pozzuolo"
23 apr.	● Vezia "Tenuta Bally"	Ingresso Villa Negroni "Via Morosini 1"	● Pregassona "Albonago"	P. Comunale/Cimitero "Via alla Chiesa di Pazzalino"
30 apr.	● Tesserete "Bigorio"	P. Centro Sportivo "Via alla Chiesa"	● Tesserete "S. Clemente"	P. Centro Sportivo "Via alla Chiesa"
7 mag.	● Comano "San Bernardo"	P. Comunale "Via Prospò 7"	● Biogno/Breganz. "Muzzano"	P. Comunale/Chiesa "Via alla Chiesa di Biogno 10"
14 mag.	● Ponte Capriasca "Taverne"	P. Comunale/Cimitero "Via Tosello 28"	● Sonvico "San Martino"	P. Centro Sportivo "Strada della Castellanza"
21 mag.	● Cureglia "Cadempino"	P. Comunale/Chiesa "Via Pozzuolo"	● Comano "San Clemente"	P. Comunale "Via Prospò 7"
28 mag.	● Brè "Materone"	P. Comunale "Via Promé"	● Canobbio "Sureggio"	P. Centro Sportivo "Al Maglio"
4 giu.	● Agra "Montagnola"	P. Percorso Vita "Via Collina d'oro"	● Cureglia "Brè"	P. Comunale "Via S. Gottardo di Cureglia"

INFORMAZIONI E CONTATTI

Livello percorso: ● Leggero ● Medio ● Intenso

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

NB. L'attività di Nordic Walking Viverbene 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.

Informazioni 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

Responsabile delle attività:

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

Attività affiliata a:



GIOVEDÌ	GRUPPO "MATTINO" dalle 09.30 alle 11.30/11.45		GRUPPO "SOFT" dalle 14.45 alle 16.15/16.30	
	PERCORSO	LUOGO DI RITROVO	PERCORSO	LUOGO DI RITROVO
18 apr.	● Tesserete "Lugaggia"	P. Centro Sportivo "Via alla Chiesa"	● Comano "Cureglia Grotti"	P. Comunale "Via Prospò 7"
25 apr.	● Lamone "Origlio"	P. Comunale/Chiesa "Via alla Chiesa 2"	● Breganzona "PercorsoVita"	P. Centro Sportivo "Via Pradello 8"
2 mag.	● Arosio "Lisone-Cervello"	P. Grotto Sgambada "Arosio di Sotto"	● Ruvigliana "Albonago Trona"	P. Parco San Michele "Via Salute"
16 mag.	● Cureglia "Porza"	P. Comunale/Chiesa "Via Pozzuolo"	● Viglio "Muzzano"	P. Comunale "P.zza San Giovanni"
23 mag.	● Gentilino "Agra"	P. Comunale/Cimitero "Via in Sacca"	● Canobbio "Soragno"	P. Comunale "Strada della Stampa"
6 giu.	● Brè "Fontana-Materone"	P. Comunale "Via Promé"	● Cureglia "Cadempino"	P. Comunale/Chiesa "Via Pozzuolo"

GRUPPO "FIT RITMICO" dalle 17.50 alle 18.50/19.00	
LUOGO DI RITROVO	DI SVOLGIMENTO
INCONTRO SOSPESO	
Canobbio	P. Centro Studi Trevano "Via Trevano" - parcheeggi lato Scuole Medie
Canobbio	P. Centro Studi Trevano "Via Trevano" - parcheeggi lato Scuole Medie
Canobbio	P. Centro Studi Trevano "Via Trevano" - parcheeggi lato Scuole Medie
Canobbio	P. Centro Studi Trevano "Via Trevano" - parcheeggi lato Scuole Medie
Canobbio	P. Centro Studi Trevano "Via Trevano" - parcheeggi lato Scuole Medie