

NORDIC WALKING: - INCONTRI SETTIMANALI - TRAINING RITMICO

CALENDARIO GENNAIO - APRILE 2026

MARTEDÌ	GRUPPO "POMERIGGIO" dalle 14.00 alle 15.45/16.00		GRUPPO "SERA" dalle 18.15 alle 19.45/20.00		
	DATA	PERCORSO	LUOGO DI RITROVO	PERCORSO	LUOGO DI RITROVO
13 gen.	● Canobbio "Soragno"	P. Centro Sportivo "Al Maglio"			
27 gen.	● Cureggia "Porza"	P. Comunale/Chiesa "Via Pozzuolo"			
10 feb.	● Vezia "Tenuta Bally"	Ingresso Villa Negroni "Via Morosini 1"			
24 feb.	● Biogno/Breganz. "Muzzano"	P. Comunale/Chiesa "Via alla Chiesa di Biogno 10"			
3 mar.	● Cureggia "Brè Castagneto"	P. Comunale "Via S. Gottardo di Cureggia"			
10 mar.	● Tesserete "Ponte Capriasca"	P. Centro Sportivo "Via alla Chiesa"			
17 mar.	● Comano "San Bernardo"	P. Comunale "Via Prospò 7"			
GIOVEDÌ	GRUPPO "SOFT" dalle 14.45 alle 16.15/16.30		GRUPPO "FIT RITMICO" dalle 17.50 alle 19.00/19.10		
	DATA	PERCORSO	LUOGO DI RITROVO	LUOGO DELL'ATTIVITÀ e DEL RITROVO	
15 gen.	● Porza "San Rocco"	P. Comunale/Chiesa "Via Cantonale"			
12 feb.	● Comano "Origlio"	P. Comunale "Via Prospò 7"			
26 feb.	● Tesserete "P. Capriasca"	P. Centro Sportivo "Via alla Chiesa"			
5 mar.	● Savosa "Porza"	P. Comunale/Cimitero "Via Bruglino"			
12 mar.	● Tesserete "Bigorio"	P. Centro Sportivo "Via alla Chiesa"			
26 mar.	● Vaglio "Torre di Redde"	P. Comunale "In Altráda 8"			
2 apr.	● Origlio "San Zeno"	P. Casa Comunale "P.zza Municipio 1"	Vezia	Parco di Villa Negroni "Via Morosini 1" sotto la Villa - lato ovest / vista autostrada	

INFORMAZIONI



Livello di intensità del percorso:

Leggero ●

Medio ●

Intenso ●

PAUSA INVERNALE DEL "GRUPPO SERA"

L'ATTIVITÀ RIPRENDERÀ
DAL 31 MARZO 2026

GRUPPO "FIT RITMICO" dalle 17.50 alle 19.00/19.10

LUOGO DELL'ATTIVITÀ e DEL RITROVO

PAUSA INVERNALE DEL "GRUPPO FIT RITMICO"

L'ATTIVITÀ RIPRENDERÀ
DAL 2 APRILE 2026

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
Monitor 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:

