

NORDIC WALKING: - INCONTRI SETTIMANALI - TRAINING RITMICO

CALENDARIO LUGLIO - SETTEMBRE 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		14.07	● Brè "Materone"	P. Comunale "Via Promé"
		21.07	● Comano "San Clemente"	P. Comunale "Via Prospò 7"
		28.07	● Sonvico "San Martino"	P. Centro Sportivo "Strada della Castellanza"
		01.09	● Tesserete "Torre di Redde"	P. Centro Sportivo "Via alla Chiesa"
		08.09	● Arosio "Alpe Agra"	P. Grotto Sgambada "Arosio di Sotto"
		15.09	● Agra "Montagnola"	P. Percorso Vita "Via Collina d'oro"
		22.09	● Lamone "San Zeno"	P. Comunale/Chiesa "Via alla Chiesa 2"
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 "S. Clemente"	P. Comunale "In Altráda 8"	16.07	Veza	Parco di Villa Negroni "Via Morosini 1" sotto la Villa - lato ovest / vista autostrada
● Tesserete "Bigorio"	P. Centro Sportivo "Via alla Chiesa"	23.07	Veza	Parco di Villa Negroni "Via Morosini 1" sotto la Villa - lato ovest / vista autostrada
● Comano "Carnago"	P. Comunale "Via Prospò 7"	30.07	Veza	Parco di Villa Negroni "Via Morosini 1" sotto la Villa - lato ovest / vista autostrada
● Tesserete "Lugaggia"	P. Centro Sportivo "Via alla Chiesa"	03.09	Veza	Parco di Villa Negroni "Via Morosini 1" sotto la Villa - lato ovest / vista autostrada
● Comano "Origlio"	P. Comunale "Via Prospò 7"	10.09	Veza	Parco di Villa Negroni "Via Morosini 1" sotto la Villa - lato ovest / vista autostrada
● Porza "San Rocco"	P. Comunale/Chiesa "Via Cantonale"	17.09	Veza	Parco di Villa Negroni "Via Morosini 1" sotto la Villa - lato ovest / vista autostrada
● Origlio "San Zeno"	P. Casa Comunale "P.zza Municipio 1"	24.09	Veza	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:

