

NORDIC WALKING: - INCONTRI SETTIMANALI - TRAINING RITMICO

CALENDARIO MAGGIO - LUGLIO 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 | | 26.05 | ● Vezia "Tenuta Bally" | Ingresso Villa Negroni "Via Morosini 1" |
| | | 02.06 | ● Gentilino "Arasio" | P. Comunale/Cimitero "Via in Sacca" |
| | | 09.06 | ● Ruvigliana "Albonago Reka" | P. Parco San Michele "Via Salute" |
| | | 16.06 | ● Arosio "Alpe Agra" | P. Grotto Sgambada "Arosio di Sotto" |
| | | 23.06 | ● Tesserete "Bigorio" | P. Centro Sportivo "Via alla Chiesa" |
| | | 30.06 | ● Lamone "San Zeno" | P. Comunale/Chiesa "Via alla Chiesa 2" |
| | | 07.07 | ● Pregassona "Albonago" | P. Comunale/Cimitero "Via alla Chiesa di Pazzalino" |
| 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 |
| ● 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 |
| ● Cureglia "Porza" | P. Comunale/Chiesa "Via Pozzuolo" | 11.06 | Vezia | Parco di Villa Negroni "Via Morosini 1" sotto la Villa - lato ovest / vista autostrada |
| ● Breganzona "PercorsoVita" | P. Centro Sportivo "Via Pradello 8" | 18.06 | Vezia | Parco di Villa Negroni "Via Morosini 1" sotto la Villa - lato ovest / vista autostrada |
| ● Tesserete "Lugaggia" | P. Centro Sportivo "Via alla Chiesa" | 25.06 | Vezia | Parco di Villa Negroni "Via Morosini 1" sotto la Villa - lato ovest / vista autostrada |
| ● Comano "Carnago" | P. Comunale "Via Prospò 7" | 02.07 | Vezia | Parco di Villa Negroni "Via Morosini 1" sotto la Villa - lato ovest / vista autostrada |
| ● Canobbio "Soragno" | P. Comunale "Strada della Stampa" | 09.07 | 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:

