

NORDIC WALKING: - INCONTRI SETTIMANALI - TRAINING RITMICO

CALENDARIO OTTOBRE - GENNAIO 2025/26

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
11 nov.	● Savosa "Porza"	P. Comunale/Cimitero "Via Bruglino"	● Savosa "Porza"	P. Comunale/Cimitero "Via Bruglino"
18 nov.	● Origlio-Betulle "P. Capriasca-Cureglia"	P. Rist. le Betulle "Strada dar Pian 60"	● Origlio-Betulle "P. Capriasca-Cureglia"	P. Rist. le Betulle "Strada dar Pian 60"
25 nov.	● Cureglia "Brè"	P. Comunale "Via S. Gottardo di Cureglia"	PAUSA INVERNALE DEL "GRUPPO SERA" L'ATTIVITÀ RIPRENDERÀ NUOVAMENTE DA INIZIO APRILE 2026	
2 dic.	● Biogno/Breganz. "Muzzano"	P. Comunale/Chiesa "Via alla Chiesa di Biogno 10"		
9 dic.	● Sonvico "San Martino"	P. Centro Sportivo "Strada della Castellanza"		
16 dic.	● Tesserete "Ponte Capriasca"	P. Centro Sportivo "Via alla Chiesa"		
13 gen.	● Canobbio "Soragno"	P. Centro Sportivo "Al Maglio"		
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	
30 ott.	● Comano "Origlio"	P. Comunale "Via Prospò 7"	Vezia	Parco di Villa Negroni "Via Morosini 1" sotto la Villa - lato ovest / vista autostrada
20 nov.	● Breganzona "PercorsoVita"	P. Centro Sportivo "Via Pradello 8"	Vezia	Parco di Villa Negroni "Via Morosini 1" sotto la Villa - lato ovest / vista autostrada
27 nov.	● Tesserete "Lugaggia"	P. Centro Sportivo "Via alla Chiesa"	PAUSA INVERNALE DEL "GRUPPO FIT RITMICO" L'ATTIVITÀ RIPRENDERÀ NUOVAMENTE DA INIZIO APRILE 2026	
4 dic.	● Cureglia "Cadempino"	P. Comunale/Chiesa "Via Pozzuolo"		
11 dic.	● Vaglio "Torre di Redde"	P. Comunale "In Altráda 8"		
18 dic.	● Tesserete "P. Capriasca"	P. Centro Sportivo "Via alla Chiesa"		
15 gen.	● Porza "San Rocco"	P. Comunale/Chiesa "Via Cantonale"		

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:

