

NORDIC WALKING: - INCONTRI SETTIMANALI - TRAINING RITMICO

CALENDARIO SETTEMBRE - OTTOBRE 2025

MARTEDÌ	GRUPPO "POMERIGGIO" dalle 14.00 alle 15.45/16.00		GRUPPO "SERA" dalle 18.15 alle 19.45/20.00	
	PERCORSO	LUOGO DI RITROVO	PERCORSO	LUOGO DI RITROVO
9 set.	● Cureggia "Brè"	P. Comunale "Via S. Gottardo di Cureggia"	● Cureggia "Brè"	P. Comunale "Via S. Gottardo di Cureggia"
16 set.	● Arosio "Alpe Agra"	P. Grotto Sgambada "Arosio di Sotto"	● Arosio "Alpe Agra"	P. Grotto Sgambada "Arosio di Sotto"
23 set.	● Lamone "San Zeno"	P. Comunale/Chiesa "Via alla Chiesa 2"	● Lamone "San Zeno"	P. Comunale/Chiesa "Via alla Chiesa 2"
30 set.	● Brè "Baré-Vetta"	P. Comunale "Via Promé"	● Brè "Baré-Vetta"	P. Comunale "Via Promé"
14 ott.	● Sonvico "San Martino"	P. Centro Sportivo "Strada della Castellanza"	● Sonvico "San Martino"	P. Centro Sportivo "Strada della Castellanza"
21 ott.	● Tesserete "Bigorio"	P. Centro Sportivo "Via alla Chiesa"	● Tesserete "Bigorio"	P. Centro Sportivo "Via alla Chiesa"
28 ott.	● Ponte Capriasca "Taverne"	P. Comunale/Cimitero "Via Tosello 28"	● Ponte Capriasca "Taverne"	P. Comunale/Cimitero "Via Tosello 28"
GIOVEDÌ	GRUPPO "SOFT" dalle 14.45 alle 16.15/16.30		GRUPPO "FIT RITMICO" dalle 17.50 alle 19.00/19.10	
	PERCORSO	LUOGO DI RITROVO	LUOGO DELL'ATTIVITÀ e DEL RITROVO	
11 set.	● Breganzona "PercorsoVita"	P. Centro Sportivo "Via Pradello 8"	Vezia	Parco di Villa Negroni "Via Morosini 1" sotto la Villa - lato ovest / vista autostrada
18 set.	● Vaglio "Torre di Redde"	P. Comunale "In Altràda 8"	Vezia	Parco di Villa Negroni "Via Morosini 1" sotto la Villa - lato ovest / vista autostrada
25 set.	● Comano "Matro Rotondo"	P. Comunale "Via Prospò 7"	Vezia	Parco di Villa Negroni "Via Morosini 1" sotto la Villa - lato ovest / vista autostrada
2 ott.	● Tesserete "P. Capriasca"	P. Centro Sportivo "Via alla Chiesa"	Vezia	Parco di Villa Negroni "Via Morosini 1" sotto la Villa - lato ovest / vista autostrada
16 ott.	● Porza "San Rocco"	P. Comunale/Chiesa "Via Cantonale"	Vezia	Parco di Villa Negroni "Via Morosini 1" sotto la Villa - lato ovest / vista autostrada
23 ott.	● 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
30 ott.	● Comano "Origlio"	P. Comunale "Via Prospò 7"	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 rimborsarsi 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:

