

**PRO  
SENECTUTE**

PIÙ FORTI INSIEME



# Muoversi all'aperto

## Proposte per l'estate 2022

Con il sostegno di



Repubblica e Cantone Ticino  
Dipartimento della sanità e della socialità



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

**Ticino e Moesano**  
[prosenectute.org](https://prosenectute.org)



## Movimento in acqua

### Acqua-fitness estiva

Esercizi di ginnastica in acqua bassa al Lago. Entrata al Lido CHF 5.- da pagare alla cassa del Lido (vale per il giorno). Portare noodle (tubo galleggiante).

Minimo 5 / massimo 12 iscritti

N° corso	Luogo	Giorno / orario	Monitore/Monitrice	Informazioni	Dal / Al
TI00522501	Lido di Lugano	Lunedì 9.15-10.15	C. Canonica-Schmutz	Iscrizione obbligatoria prima del corso. Ulteriori informazioni a pagina 7.	4.07.2022 29.08.2022
TI00522502	Lido di Lugano	Martedì 9.15-10.15	C. Canonica-Schmutz	Iscrizione obbligatoria prima del corso. Ulteriori informazioni a pagina 7.	5.07.2022 30.08.2022
TI00522503	Lido di Lugano	Venerdì 9.15-10.15	C. Canonica-Schmutz	Iscrizione obbligatoria prima del corso. Ulteriori informazioni a pagina 7.	8.07.2022 26.08.2022

## Danza

### Balli di gruppo

Muoversi e divertirsi ballando in gruppo, diverse musiche adatte a tutti.

Minimo 5 / massimo 25 iscritti

N° corso	Luogo	Ritrovo	Giorno / orario	Monitore/trice	Informazioni	Dal / Al
TI00522504	<b>Mendrisio</b>	Liceo cantonale Via A. Maspoli	Giovedì 17.00-18.00	L. Signorino	Iscrizione obbligatoria prima del corso. Ulteriori informazioni a pagina 7.	28.07.2022 25.08.2022

### Danza popolare estiva

Danze in linea e in cerchio di tutti i paesi.

Minimo 5 / massimo 14 iscritti

N° corso	Luogo	Ritrovo	Giorno / orario	Monitore/trice	Informazioni	Dal / Al
TI00522505	<b>Porza</b>	Parco Cornaredo Tertianum, Via Chiosso 9	Venerdì 14.30-16.00	G. Scheggia-Hurtado	Iscrizione obbligatoria prima del corso. Ulteriori informazioni a pagina 7.	8.07.2022 26.08.2022

## Ginnastica

### Fit Gym- rinforzo muscolare strong

Esercizi di rinforzo muscolare in piedi e da sdraiati. Portare materassino, zaino, Theraband lungo e 2 bottiglie di PET (0.5 con acqua). Eventuali cambiamenti saranno comunicati dalla monitrice via What's App.

Minimo 5 / massimo 14 iscritti

N° corso	Luogo	Ritrovo	Giorno / orario	Monitore/trice	Informazioni	Dal / Al
TI00522506	Riva S. Vitale	Parco vicino al Lago Brazzola	Lunedì 8.45-9.45 (Martedì 2 e 16 agosto)	R. Brunner	Iscrizione obbligatoria prima del corso. Ulteriori informazioni a pagina 7.	4.07.2022 29.08.2022

### Fit-Gym rinforzo muscolare dolce

Esercizi di rinforzo muscolare in piedi e da sdraiati. Portare materassino, zaino, Theraband lungo e 2 bottiglie di PET (0.5 con acqua). Eventuali cambiamenti saranno comunicati dalla monitrice via What's app.

Minimo 5 / massimo 14 iscritti

N° corso	Luogo	Ritrovo	Giorno / orario	Monitore/trice	Informazioni	Dal / Al
TI00522507	Riva S. Vitale	Parco, vicino al Lago Brazzola	Lunedì 10.00-11.00 (Martedì 2 e 16 agosto)	R. Brunner	Iscrizione obbligatoria prima del corso. Ulteriori informazioni a pagina 7.	4.07.2022 29.08.2022

### Ginnastica all'aperto estiva

Esercizi di ginnastica all'aperto, per la forza, la coordinazione e l'equilibrio

Minimo 5 iscritti

N° corso	Luogo	Ritrovo	Giorno / orario	Monitore/trice	Informazioni	Dal / Al
TI00522508	Bellinzona	In Golena all'ombra dei platani	Mercoledì 9.30-10.30	G. Brunner	Iscrizione sul posto tramite il/la monitore/monitrice oppure online (v. pagina 7).	6.07.2022 31.08.2022
TI00522509	Breganzona	Scuole elementari Piazzale anfiteatro, prato della scuola e centro sportivo	Martedì 9.15-10.15	M. Molinari	Iscrizione sul posto tramite il/la monitore/monitrice oppure online (v. pagina 7).	5.07.2022 23.08.2022
TI00522510	Grono	Parco giochi	Lunedì 9.00-10.00	A. Codoni-Chiofalo	Iscrizione sul posto tramite il/la monitore/monitrice oppure online (v. pagina 7).	4.07.2022 29.08.2022
TI00522511	Locarno	Parco della Pace Entrata vicino al centro Balneare	Lunedì 8.45-9.45	D. Maffeis	Iscrizione sul posto tramite il/la monitore/monitrice oppure online (v. pagina 7).	4.07.2022 29.08.2022

TI00522512	<b>Lugano</b>	Foce Cassarate, lato Parco Ciani zona giochi, Walking-Ginnastica	Giovedì 9.00-10.00	C. Canonica Schmutz	Iscrizione sul posto tramite il/la monitore/monitrice oppure online (v. pagina 7).	7.07.2022 25.08.2022
TI00522513	<b>Malvaglia</b>	Campo di calcio parco	Lunedì 9.30-10.30	G. Brunner	Iscrizione sul posto tramite il/la monitore/monitrice oppure online (v. pagina 7).	4.07.2022 29.08.2022
TI00522514	<b>Morbio Inferiore</b>	Complesso Residenziale Ligrignano Via Vela 44c	Martedì 17.00-18.00	M. Cavadini	Iscrizione sul posto tramite il/la monitore/monitrice oppure online (v. pagina 7).	5.07.2022 30.08.2022
TI00522515	<b>Sementina</b>	Parco Incontri	Lunedì 9.30-10.30	M. R. Torre	Iscrizione sul posto tramite il/la monitore/monitrice oppure online (v. pagina 7).	4.07.2022 29.08.2022
TI00522516	<b>Sementina</b>	Parco Incontri	Lunedì 17.00-18.00	M. R. Torre	Iscrizione sul posto tramite il/la monitore/monitrice oppure online (v. pagina 7).	4.07.2022 29.08.2022

## Walking /Nordic walking

### Nordic Walking estivo e camminate lente su diverse superfici

Walking in gruppo tra parco e Lido.

Minimo 5 / massimo 12 iscritti

N° corso	Luogo	Ritrovo	Giorno / orario	Monitore/trice	Informazioni	Dal / Al
TI00522517	<b>Lugano</b>	Parco Ciani, zona foce (arrivo al lido)	Giovedì 8.30-9.30	M. Gaggini-Fontana	Iscrizione obbligatoria prima del corso. Ulteriori informazioni a pagina 7.	7.07.2022 25.08.2022
TI00522518	<b>Lugano</b>	Parco Ciani, zona foce (arrivo al lido)	Mercoledì 8.30-9.30	M. Gaggini-Fontana	Iscrizione obbligatoria prima del corso. Ulteriori informazioni a pagina 7.	6.07.2022 31.08.2022

## Movimento dolce

### Pilates

Esercizi per rinforzare la muscolatura e sviluppare l'elasticità. È consigliato di portare un tappetino personale.

Minimo 5 / massimo 9 iscritti

N° corso	Luogo	Ritrovo	Giorno / orario	Monitore/trice	Informazioni	Dal / Al
TI00522519	<b>Muralto</b>	Pro Senectute Viale Verbano 9	Lunedì 14.15-15.15	F. Thiebaud- Bigolin	Iscrizione obbligato- ria prima del corso. Ulteriori informazioni a pagina 7.	4.07.2022 29.08.2022
TI00522520	<b>Muralto</b>	Pro Senectute Viale Verbano 9	Lunedì 15.30-16.30	F. Thiebaud- Bigolin	Iscrizione obbligato- ria prima del corso. Ulteriori informazioni a pagina 7.	4.07.2022 29.08.2022

### Tai Chi

Per l'equilibrio e il benessere.

Minimo 5 / massimo 10 iscritti


N° corso	Luogo	Ritrovo	Giorno / orario	Monitore/trice	Informazioni	Dal / Al
TI00522521	<b>Pregassona</b>	Parco Viarno	Martedì 10.00-11.00	E. Orselli	Iscrizione obbligato- ria prima del corso. Ulteriori informazioni a pagina 7.	5.07.2022 30.08.2022

### Yoga

Esercizi per il rilassamento e il benessere. È consigliato di portare un tappetino personale.

Minimo 5 / massimo 12 iscritti

N° corso	Luogo	Ritrovo	Giorno / orario	Monitore/trice	Informazioni	Dal / Al
TI00522522	<b>Morbio Inferiore</b>	BarAtto Prato quartiere Ligrignano Via Vela 44 c	Giovedì 9.00-10.00	L. Signorino	Iscrizione obbligato- ria prima del corso. Ulteriori informazioni a pagina 7.	28.07.2022 25.08.2022

 Le proposte e le attività segnate con questo simbolo sono sovvenzionate dall'Ufficio federale delle assicurazioni sociali poiché contribuiscono in modo particolare a contrastare i problemi dovuti all'avanzare dell'età.

**Iscrizioni online**

<https://ti.prosenectute.ch/it/tempo-libero/sport-movimento/kurse.html>

**Informazioni al segretariato:**

Telefono 091 912 17 17

e-mail: [creativ.center@prosenectute.org](mailto:creativ.center@prosenectute.org)

**Costi:**

CHF 20.00 per ogni iscrizione (fattura inviata per posta a fine agosto 2022), indipendentemente dalla frequenza (assenza/presenza)

**Nr.min/max partecipanti:**

il numero minimo è di 5 partecipanti. Il numero massimo è specificato accanto alle singole attività.

**Variazioni**

L'attività non si svolge in caso di pioggia. Per variazioni di qualsiasi tipo (luogo, giorno, orario, itinerario), il/la monitore/trice fornirà informazioni aggiornate.

