

ATTIVITÀ 2024-25

ATTIVITÀ FISICA IN GRUPPO E CONCERTO

NORDIC WALKING

Con **Susanne Schenk**

Il Nordic Walking è una camminata naturale con il supporto di due appositi bastoni che offre tantissimi benefici. Semplice, dolce e divertente, si pratica all'aria aperta, fa bene al cuore e alla circolazione, rafforza braccia e spalle e migliora la postura della schiena.

Martedì ore 14.00 - 15.30

Luogo da concordare ogni volta.

Inizio 10 settembre e poi settimanalmente



ACQUA GYM

con **Luisa Marelli**

Grazie all'acquagym, potete migliorare flessibilità, agilità, equilibrio e forza fisica. Un gradevole massaggio creato dai vostri stessi movimenti aiuta a ridurre la ritenzione idrica. Divertiamoci a ritmo di musica! Non è necessario saper nuotare.

Martedì ore 14.15 - 15.00

piscina del Parco Maraini
via Massagno 32, Lugano

Costo CHF 10.- a lezione

Inizio 1 ottobre e poi settimanalmente



CONCERTO

Concerto di beneficenza con i Cantori delle Cime di Lugano a favore dell'Associazione Triangolo

Chiesa di Sant'Antonio, Lugano

Domenica 23 febbraio ore 17.00

