

ATTIVITÀ 2025-26

ATTIVITÀ FISICA IN GRUPPO E CONCERTO

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.

Giovedì ore 10.30 - 11.15

piscina del Parco Maraini
via Massagno 32, Lugano

Costo CHF 10.- a lezione

Inizio 11 settembre e poi settimanalmente

CAMMINATA METABOLICA

con **Dania Gerosa**

È un'attività ginnica semplice ed accessibile a tutti. È un allenamento guidato e svolto a contatto con la Natura, che unisce il ritmo della camminata ad esercizi funzionali e alla respirazione consapevole, migliorando il tuo benessere e la tua salute.

Lezione di prova 18 marzo ore 14.00

parco Morosini
via Morosini 1, Vezia

Costo CHF 5.- a lezione

Inizio 18 marzo e poi settimanalmente

EVENTO

CONCERTO CANTORI

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

Chiesa di Pazzalino, Pregassona

Domenica 1 marzo ore 17.00

