

Atte Gruppo Capriasca, Origlio, Ponte Capriasca e Val Colla

Via In Telbrüi 9

6950 Tesserete

### Calendario attività gennaio 2026

Giorno	Orario	Attività	Luogo	Osservazioni
Giovedì 8	09:15-11:00 14:30-16:30	Camminare in compagnia Tombola Associazione Pom Rossin	Nordic walking	Ritrovo arena sportiva di Tesserete Centro socio culturale Capriasca
Lunedì 12	14:15-15:00	Ginnastica dolce		Centro socio culturale Capriasca
Giovedì 15	09:15-11:00 14:30-16:30	Camminare in compagnia Tombola Associazione Pom Rossin	Nordic walking	Ritrovo arena sportiva di Tesserete Centro socio culturale Capriasca
Lunedì 19	14:15-15:00	Ginnastica dolce		Centro socio culturale Capriasca
Giovedì 22	09:15-11:00 14:30-16:30	Camminare in compagnia Tombola Associazione Pom Rossin	Nordic walking	Ritrovo arena sportiva di Tesserete Centro socio culturale Capriasca
Venerdì 23	08:15-16:15	Escursione nel Mendrisiotto		Ritrovo arena sportiva di Tesserete
Lunedì 26	14:15-15:00	Ginnastica dolce		Centro socio culturale Capriasca
Martedì 27	11:30-14:00	Pranzo in compagnia		Centro socio culturale Capriasca
Giovedì 29	09:15-11:00 14:30-16:30	Camminare in compagnia Tombola Associazione Pom Rossin	Nordic walking	Ritrovo arena sportiva di Tesserete Centro socio culturale Capriasca

Atte Gruppo Capriasca, Origlio, Ponte Capriasca e Val Colla

Via In Telbrüi 9

6950 Tesserete

### Calendario attività febbraio 2026

Giorno	Orario	Attività		Ritrovo	Osservazioni
Lunedì 2	14:15-15:00	Ginnastica dolce		Centro socio culturale Capriasca	
Giovedì 5	09:15-11:00	Camminare in compagnia	Nordic walking	Arena sportiva di Tesserete	
	14:30-16:30	Tombola Associazione Pom Rossin		Centro socio culturale Capriasca	
Lunedì 09	14:15-15:00	Ginnastica dolce		Centro socio culturale Capriasca	
Giovedì 12	09:15-11:00	Camminare in compagnia	Nordic walking	Arena sportiva di Tesserete	
	14:30-16:30	Tombola Associazione Pom Rossin		Centro socio culturale Capriasca	
Lunedì 23	14:15-15:00	Ginnastica dolce		Centro socio culturale Capriasca	
Martedì 24	11:30-14:00	Pranzo in compagnia		Centro socio culturale Capriasca	Iscrizioni entro il 19.02
Giovedì 26	09:15-11:00	Camminare in compagnia	Nordic walking	Arena sportiva di Tesserete	
	14:30-16:30	Tombola Associazione Pom Rossin		Centro socio culturale Capriasca	
Venerdì 27	Da definire	Ciaspolata o escursione		Arena sportiva di Tesserete	Informazioni 079 544 65 08

Atte Gruppo Capriasca, Origlio, Ponte Capriasca e Val Colla

Via In Telbrüi 9

6950 Tesserete

<b>Calendario attività marzo 2026</b>					
<b>Giorno</b>	<b>Orario</b>	<b>Attività</b>		<b>Ritrovo</b>	<b>Osservazioni</b>
Lunedì 2	14:15-15:00	Ginnastica dolce		Centro socio culturale Capriasca	Iscrizioni entro il 18.02
Martedì 3	09:30-11:00	Corso Cinque Tibetani		Centro socio culturale Capriasca	
Giovedì 5	09:15-11:00	Camminare in compagnia	Nordic walking	Arena sportiva di Tesserete	
	14:30-16:30	Tombola Associazione Pom Rossin		Centro socio culturale Capriasca	
Lunedì 09	14:15-15:00	Ginnastica dolce		Centro socio culturale Capriasca	
Martedì 10	09:30-11:00	Corso Cinque Tibetani		Centro socio culturale Capriasca	
Giovedì 12	09:15-11:00	Camminare in compagnia	Nordic walking	Arena sportiva di Tesserete	
	14:30-16:30	Tombola Associazione Pom Rossin		Centro socio culturale Capriasca	
Lunedì 16	14:15-15:00	Ginnastica dolce		Centro socio culturale Capriasca	
Lunedì 23	14:15-15:00	Ginnastica dolce		Centro socio culturale Capriasca	
Martedì 24	09:30-11:00	Corso Cinque Tibetani		Centro socio culturale Capriasca	
	11:30-14:00	Pranzo in compagnia		Centro socio culturale Capriasca	Iscrizioni entro il 19.03
Giovedì 26	09:15-11:00	Camminare in compagnia	Nordic walking	Arena sportiva di Tesserete	
	14:30-16:30	Tombola Associazione Pom Rossin		Centro socio culturale Capriasca	
Venerdì 27	Da definire	Escursione Monte Berlinghera		Arena sportiva di Tesserete	Informazioni 079 544 65 08
Lunedì 30	14:15-15:00	Ginnastica dolce		Centro socio culturale Capriasca	

Atte Gruppo Capriasca, Origlio, Ponte Capriasca e Val Colla

Via In Telbrüi 9

6950 Tesserete

<b>Calendario attività aprile 2026</b>					
<b>Giorno</b>	<b>Orario</b>	<b>Attività</b>	<b>Ritrovo</b>	<b>Osservazioni</b>	
Giovedì 2	09:15-11:00	Camminare in compagnia	Nordic walking	Arena sportiva di Tesserete	
	14:30-16:30	Tombola Associazione Pom Rossin		Centro socio culturale Capriasca	
Lunedì 13	14:15-15:00	Ginnastica dolce		Centro socio culturale Capriasca	
Giovedì 16	09:15-11:00	Camminare in compagnia	Nordic walking	Arena sportiva di Tesserete	
	14:30-16:30	Tombola Associazione Pom Rossin		Centro socio culturale Capriasca	
Lunedì 20	14:15-15:00	Ginnastica dolce		Centro socio culturale Capriasca	
Martedì 21	11:30-14:00	Pranzo in compagnia		Centro socio culturale Capriasca	Iscrizioni entro il 16.04
Giovedì 23	09:15-11:00	Camminare in compagnia	Nordic walking	Arena sportiva di Tesserete	
	14:30-16:30	Tombola Associazione Pom Rossin		Centro socio culturale Capriasca	
Venerdì 24	Da definire	Escursione Intragna-Rasa		Arena sportiva di Tesserete	Informazioni 079 544 65 08
Lunedì 27	14:15-15:00	Ginnastica dolce		Centro socio culturale Capriasca	
Martedì 28	15:30-17:00	Visita guidata convento Bigorio		Piazzale Convento	Informazioni 079 377 42 12
Giovedì 23	09:15-11:00	Camminare in compagnia	Nordic walking	Arena sportiva di Tesserete	
	14:30-16:30	Tombola Associazione Pom Rossin		Centro socio culturale Capriasca	

Atte Gruppo Capriasca, Origlio, Ponte Capriasca e Val Colla

Via In Telbrüi 9

6950 Tesserete

#### Calendario attività maggio 2026

Giorno	Orario	Attività		Ritrovo	Osservazioni
Lunedì 13	14:15-15:00	Ginnastica dolce		Centro socio culturale Capriasca	
Giovedì 07	09:15-11:00	Camminare in compagnia	Nordic walking	Arena sportiva di Tesserete	
	14:30-16:30	Tombola Associazione Pom Rossin		Centro socio culturale Capriasca	
Lunedì 11	14:15-15:00	Ginnastica dolce		Centro socio culturale Capriasca	
Lunedì 18	14:15-15:00	Ginnastica dolce		Centro socio culturale Capriasca	
Martedì 19	14:00-16:00	Visita guidata nucleo di Sala		Piazza Alfonsina Storni	Informazioni 079 377 42 12
Giovedì 21	09:15-11:00	Camminare in compagnia	Nordic walking	Arena sportiva di Tesserete	
	14:30-16:30	Tombola Associazione Pom Rossin		Centro socio culturale Capriasca	
Venerdì 22	Da definire	Escursione in Valle di Muggio		Arena sportiva di Tesserete	Informazioni 079 544 65 08
Martedì 26	11:30-14:00	Pranzo in compagnia		Centro socio culturale Capriasca	Iscrizioni entro il 21.05
Giovedì 28	09:15-11:00	Camminare in compagnia	Nordic walking	Arena sportiva di Tesserete	
	14:30-16:30	Tombola Associazione Pom Rossin		Centro socio culturale Capriasca	

Atte Gruppo Capriasca, Origlio, Ponte Capriasca e Val Colla

Via In Telbrüi 9

6950 Tesserete

#### Calendario attività giugno 2026

Giorno	Orario	Attività	Ritrovo	Osservazioni
Lunedì 01	14:15-15:00	Ginnastica dolce		Centro socio culturale Capriasca
Lunedì 08	14:15-15:00	Ginnastica dolce		Centro socio culturale Capriasca
Giovedì 11	09:15-11:00 14:30-16:30	Camminare in compagnia Tombola Associazione Pom Rossin	Nordic walking	Arena sportiva Capriasca Centro socio culturale Capriasca
Venerdì 12	Da definire	Escursione all'alpe di Rompiago		Arena sportiva di Tesserete
Lunedì 15	14:15-15:00	Ginnastica dolce		Centro socio culturale Capriasca
Giovedì 18	09:15-11:00 14:30-16:30	Camminare in compagnia Tombola Associazione Pom Rossin	Nordic walking	Arena sportiva Capriasca Centro socio culturale Capriasca
Venerdì 19	Da definire	Pranzo di inizio estate		Da definire
Martedì 23	09:30-10:15	Ginnastica dolce estiva		Centro balneare Capriasca
Martedì 30	09:30-10:16	Ginnastica dolce estiva		Centro balneare Capriasca

Atte Gruppo Capriasca, Origlio, Ponte Capriasca e Val Colla  
Via In Telbrüi 9  
6950 Tesserete

#### Calendario attività luglio 2026

Giorno	Orario	Attività	Ritrovo	Osservazioni
Martedì 07	09:30-10:15	Ginnastica dolce estiva	Centro balneare Capriasca	
Martedì 14	09:30-10:15	Ginnastica dolce estiva	Centro balneare Capriasca	
	11:30-14:00	Pranzo estivo al Baraonda	Centro balneare Capriasca	Inscrizioni entro 08.07 - 079 223 87 64
Martedì 21	09:30-10:15	Ginnastica dolce estiva	Centro balneare Capriasca	
Venerdì 24	Da definire	Escursione al Giùbin	Da definire	Informazioni 079 544 65 08
Martedì 28	09:30-10:15	Ginnastica dolce estiva	Centro balneare Capriasca	

Atte Gruppo Capriasca, Origlio, Ponte Capriasca e Val Colla  
Via In Telbrüi 9  
6950 Tesserete

<b>Calendario attività agosto 2026</b>				
<b>Giorno</b>	<b>Orario</b>	<b>Attività</b>	<b>Ritrovo</b>	<b>Osservazioni</b>
Martedì 04	09:30-10:15	Ginnastica dolce estiva	Centro balneare Capriasca	
Martedì 11	09:30-10:15	Ginnastica dolce estiva	Centro balneare Capriasca	
Martedì 18	09:30-10:15	Ginnastica dolce estiva	Centro balneare Capriasca	
	11:30-14:00	Pranzo estivo al Baraonda	Centro balneare Capriasca	Inscrizioni entro 12.08 - 079 223 87 64
Venerdì 21	Da definire	Escursione al laghetto Salei	Da definire	Informazioni 079 544 65 08
Martedì 25	09:30-10:15	Ginnastica dolce estiva	Centro balneare Capriasca	