

Calendario attività gennaio 2026					
Giorno	Orario	Attività		Luogo	Osservazioni
Giovedì 8	09:15-11:00	Camminare in compagnia	Nordic walking	Ritrovo arena sportiva di Tesserete	
	14:30-16:30	Tombola Associazione Pom Rossin		Centro socio culturale Capriasca	
Lunedì 12	14:15-15:00	Ginnastica dolce		Centro socio culturale Capriasca	
Giovedì 15	09:15-11:00	Camminare in compagnia	Nordic walking	Ritrovo arena sportiva di Tesserete	
	14:30-16:30	Tombola Associazione Pom Rossin		Centro socio culturale Capriasca	
Lunedì 19	14:15-15:00	Ginnastica dolce		Centro socio culturale Capriasca	
Giovedì 22	09:15-11:00	Camminare in compagnia	Nordic walking	Ritrovo arena sportiva di Tesserete	
	14:30-16:30	Tombola Associazione Pom Rossin		Centro socio culturale Capriasca	
Venerdì 23	08:15-16:15	Escursione nel Mendrisiotto		Ritrovo arena sportiva di Tesserete	Informazioni 079 544 65 08
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	Iscrizioni entro il 22.01
Giovedì 29	09:15-11:00	Camminare in compagnia	Nordic walking	Ritrovo arena sportiva di Tesserete	
	14:30-16:30	Tombola Associazione Pom Rossin		Centro socio culturale Capriasca	

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

Calendario attività marzo 2026

Giorno	Orario	Attività		Ritrovo	Osservazioni
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	
Giovedì 26	11:30-14:00	Pranzo in compagnia		Centro socio culturale Capriasca	Iscrizioni entro il 19.03
	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	

Calendario attività aprile 2026					
Giorno	Orario	Attività		Ritrovo	Osservazioni
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	

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	

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	Camminare in compagnia	Nordic walking	Arena sportiva Capriasca	
	14:30-16:30	Tombola Associazione Pom Rossin		Centro socio culturale Capriasca	
Venerdì 12	Da definire	Escursione all'alpe di Rompiago		Arena sportiva di Tesserete	Informazioni 079 544 65 08
Lunedì 15	14:15-15:00	Ginnastica dolce		Centro socio culturale Capriasca	
Giovedì 18	09:15-11:00	Camminare in compagnia	Nordic walking	Arena sportiva Capriasca	
	14:30-16:30	Tombola Associazione Pom Rossin		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 Giübin		Da definire	Informazioni 079 544 65 08
Martedì 28	09:30-10:15	Ginnastica dolce estiva		Centro balneare Capriasca	

Calendario attività agosto 2026

Giorno	Orario	Attività		Ritrovo	Osservazioni
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	