

## **Atte Gruppo Capriasca, Origlio, Ponte Capriasca e Val Colla**

6950 Tesserete - Via In Telbrüi 9 - [info@attecapiascavalcolla.ch](mailto:info@attecapiascavalcolla.ch)  
[www.attecapiascavalcolla.ch](http://www.attecapiascavalcolla.ch)

### **Programma estivo da metà giugno a inizio settembre 2025**

Abbiamo previsto delle attività di movimento settimanali durante il periodo estivo a beneficio del benessere e della salute e alcuni momenti ricreativi.

Con la disponibilità dell'Ufficio cultura, eventi sport e turismo del Comune di Capriasca è stato allungato il periodo della ginnastica dolce "over 65" presso il Centro ricreativo e balneare di Tesserete dal 24 giugno al 26 agosto.

Nel programma estivo sono indicate le date per la ripresa delle attività settimanali da inizio settembre.

Buona estate.

**IL COMITATO**

#### **Camminare in compagnia**

Appuntamento fisso al giovedì mattina fino al 12 giugno 2025.

Riprende giovedì 4 settembre.

09.15 ritrovo presso l'Arena sportiva di Tesserete, lato Scuola elementare.

Rientro 11.00, non occorre iscriversi.

#### **Ginnastica dolce "over 65"**

Al lunedì fino al 16 giugno 2025.

Riprende lunedì 15 settembre.

Orario: 14.15-15.00.

Luogo: Centro socioculturale Comune di Capriasca a Tesserete.

#### **Ginnastica dolce "over 65" estiva**

Al martedì dal 24 giugno al 26 agosto presso il Centro ricreativo e balneare Capriasca-Val Colla a Tesserete, proposta dall'Arena sportiva del Comune di Capriasca.

Il Gruppo ATTE Capriasca e Val Colla ringrazia, sostiene l'iniziativa e collabora nell'organizzazione.

Orario: 09.30-10.15.

Prezzo entrata: fr. 5.00, inclusa la ginnastica.

Per i soci ATTE, iscritti al Gruppo regionale Capriasca e Val Colla, riduzione del 50% (costo preso a carico dall'ATTE Gruppo regionale). Presentare all'entrata la tessera di socio ATTE 2025, non occorre iscriversi.

#### **Escursioni**

Venerdì 13 giugno (data di riserva venerdì 4 luglio)

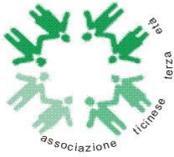
##### **Signôra-Piandanazzo-Signôra**

Ritrovo: 08.00 Centro sportivo di Tesserete.

Lunghezza percorso: 12,22 km., salita 705 m., discesa 705 m., tempo di marcia 3h e 55'

Pranzo presso il rifugio forestale di Piandanazzo organizzato da ATTE Gruppo regionale: pasta al pomodoro, o bianca, formagella, crostata e vino, prezzo fr. 10.00.

Tipo percorso: T2 sentiero ufficiale marcato, non pone difficoltà, salita e discesa regolari.



## **Atte Gruppo Capriasca, Origlio, Ponte Capriasca e Val Colla**

6950 Tesserete - Via In Telbrüi 9 - [info@attecapiascavalcolla.ch](mailto:info@attecapiascavalcolla.ch)  
[www.attecapiascavalcolla.ch](http://www.attecapiascavalcolla.ch)

Venerdì 18 luglio 2025 (data di riserva venerdì 25 luglio)

### **Giro della Greina, partenza da Pian Geirett**

Ritrovo: 06.30 Centro Sportivo di Tesserete.

Lunghezza percorso: 16,05 km., salita 668 m., discesa 1061 m., tempo di marcia 5h e 15

Pranzo Capanna Motterascio.

Tipo percorso: T2 sentiero ufficiale marcato, non pone difficoltà, salite regolari, discesa prolungata.

Venerdì 22 agosto (data di riserva venerdì 29 agosto)

### **Passo San Gottardo, Lago Selle, Giübin, Laghetti degli Orsi (partenza dall'Ospizio)**

07.30 ritrovo Centro sportivo di Tesserete.

Lunghezza percorso: 13,36 km., salita 619 m., discesa 781 m., tempo di marcia 4h e 15

Pranzo al sacco.

Tipo percorso: T2 sentiero ufficiale marcato, non pone difficoltà.

### **Pranzi estivi in compagnia al Baraonda presso la piscina di Tesserete**

-martedì 22 luglio

-martedì 19 agosto

11.30 ritrovo, 12.00 pranzo.

Insalata, piatto forte, dolce, caffè, acqua, fr. 20.00.

Altre bevande, vino ecc. pagate individualmente dai partecipanti.

Iscrizioni: tel. 079 223 87 64 Michele Canonica con una settimana d'anticipo dalla data fissata per il pranzo. Gradito un messaggio di posta elettronica a [micheleca@bluewin.ch](mailto:micheleca@bluewin.ch).

In caso di brutto tempo il pranzo verrà annullato.

### **Tombola al giovedì presso il Centro sociale a Tesserete**

organizzata dall'Associazione Pom Rossin dalle ore 14.30 alle 16.30.

Termina il 12 giugno, riprende l'11 settembre.

Consultate il sito web [www.attecapiascavalcolla.ch](http://www.attecapiascavalcolla.ch) sarete informati della nostra realtà associativa.