



ATTIVITÀ SPECIALI

GIORNO E ORARIO	INFORMAZIONI	NOTE
Venerdì 30	MUSICA con Lorenzo	
	Dalle 14.00	
Sabato 17/24/30	TOMBOLA con Merenda	
	Dalle 14.30	
Martedì 13	PRANZO DA DAVIDE	

ATTIVITÀ BENESSERE

GIORNO E ORARIO	INFORMAZIONI	NOTE
Martedì 13 gennaio	BIOENERGETICA	ISCRIZIONI APERTE
	09.00 - 10.00	
Martedì/Giovedì	SHATSU	CONTATTARE L'OPERATRICE
Giovedì	RIFLESSOLOGIA PLANTARE Beatrice 079 544 53 12	CONTATTARE L'OPERATRICE
Giovedì 15 gennaio	BAGNO ARMONICO - quindicinale	ISCRIZIONI APERTE
	14.00 - 15.00	
Venerdì 23 gennaio	MEDITAZIONE	ISCRIZIONI APERTE
	14.00 - 15.00	

CORSI LINGUA

GIORNO E ORARIO	INFORMAZIONI	NOTE
Mercoledì 14 gennaio	INGLESE conversazione/misto	ISCRIZIONI APERTE
	10.00 - 11.20	
Giovedì 15 gennaio	INGLESE PRINCIPIANTI PLUS	ISCRIZIONI APERTE
	14.00 - 15.00	

CORSI FUNZIONI COGNITIVE

GIORNO E ORARIO	INFORMAZIONI	NOTE
Martedì	STIMOLAZIONE COGNITIVA	ISCRIZIONI APERTE
	09.00 - 10.30	
Venerdì	STIMOLAZIONE COGNITIVA	ISCRIZIONI APERTE
	09.00 - 10.25	
Venerdì	CONTINUA.. MENTE Insèma -	ISCRIZIONI APERTE

Programma mensile **GENNAIO 2026**


atte

 associazione
ticinese terza età

Centro diurno ATTE, Via Beltramina 20a, Lugano

 TEL. 091 972 14 72 Cell. 079 908 51 38 MAIL. cdlugano@atte.ch

CORSI MOVIMENTO

PERIODO	ATTIVITÀ	CONTATTI
Lunedì 12 gennaio	YOGA	ISCRIZIONI APERTE
	10.30 – 11.30	
Lunedì 9 febbraio	CAMMINATA METABOLICA	ISCRIZIONI APERTE
LEZIONE DI PROVA	Seguono informazioni sull'orario	Corso con partenza 23.02.26
Lunedì 2 febbraio	NORDIC WALKING	ISCRIZIONI APERTE
	09.30 – 11.00	
Martedì 13 gennaio	ACQUAGYM	ISCRIZIONI APERTE
	14.00-14.45	
Martedì 13 gennaio	ACQUAGYM	ISCRIZIONI APERTE
	11.00 - 11.45	
Mercoledì 14 gennaio	GAG	ISCRIZIONI APERTE
	09.15 – 10.00	
Giovedì 15 gennaio	BALLI DI GRUPPO	ISCRIZIONI APERTE
	13.40 – 14.40	
Giovedì 15 gennaio	ACQUAGYM	ISCRIZIONI APERTE
	09.45 - 10.30	
Venerdì 16 gennaio	PILATES MATWORK	ISCRIZIONI APERTE
	11.30 – 12.15	
Venerdì 16 gennaio	ATTIVITÀ MOTORIA 2	ISCRIZIONI APERTE
	14.15 – 15.15	

Programma mensile GENNAIO 2026



atte

associazione
ticinese terza età

Centro diurno ATTE, Via Beltramina 20a, Lugano

TEL. 091 972 14 72 Cell. 079 908 51 38 MAIL. cdlugano@atte.ch

GENNAIO		MATTINA	POMERIGGIO	POMERIGGIO
		gruppo 1	gruppo 1	gruppo 2
Giovedì	1	PRIMO DELL'ANNO 2026		
venerdì	2	CHIUSO		
sabato	3	CHIUSO		
lunedì	5	CHIUSO		
martedì	6	EPIFANIA		
mercoledì	7	CHIUSO		
giovedì	8	CHIUSO		
venerdì	9	CHIUSO		
sabato	10	CHIUSO		
lunedì	12	Accoglienza	Ludicando	Poesie e Storie
martedì	13	Accoglienza	Uscita	
mercoledì	14	Accoglienza	ATTE nta MENTE	ATTE nta MENTE
giovedì	15	Accoglienza	Lavoro Manuale "il volto" - DISEGNO	
venerdì	16	Accoglienza	Frughiamo nel passato	preparazione P. nuovo progetto
sabato	17	Accoglienza	Tombola	
lunedì	19	Accoglienza	Ludicando	Poesie e Storie
martedì	20	Accoglienza	Giochi di gruppo	Ginnastica
mercoledì	21	Accoglienza	ATTE nta MENTE	ATTE nta MENTE
giovedì	22	Accoglienza	Lavoro Manuale "il volto"	
venerdì	23	Accoglienza	Frughiamo nel passato	preparazione P. nuovo progetto
sabato	24	Accoglienza	Tombola	
lunedì	26	Accoglienza	Ludicando	Poesie e Storie
martedì	27	Accoglienza	Giochi di gruppo	Ginnastica
mercoledì	28	Accoglienza	ATTE nta MENTE	ATTE nta MENTE

giovedì	29	Accoglienza	Lavoro Manuale "il volto" - DISEGNO
venerdì	30	Accoglienza	Musica con Lorenzo
sabato	31	Accoglienza	Tombola

INFORMAZIONI GENERALI

IL BAR DEL CENTRO DIURNO È APERTO
DAL LUNEDÌ AL SABATO DALLE 09.30 ALLE 17.00

TUTTE LE MATTINE DALLE 10.00

IL PERSONALE VI ASPETTA PER:

- LEGGERE E COMMENTARE LE NOTIZIE
- ATTIVITÀ DI SOCIALIZZAZIONE

IL PRANZO ALLE ORE 12.00

VIENE SERVITO DAL LUNEDÌ AL SABATO

COSTO DEL PASTO CHF 15.50

PRIMO, SECONDO E DESSERT, ACQUA E CAFFÈ

PRENOTAZIONE NECESSARIA ENTRO LE 17.00

DEL GIORNO PRECEDENTE

MENÙ CONSULTABILE SUL SITO

www.atte.ch O SULL'ALBO DEL CENTRO DIURNO

MAGGIORI INFORMAZIONI

ED ISCRIZIONI CONTATTATECI ALLO

091 972 14 72 o 079 908 51 38 o su cdlugano@atte.ch