

Programma mensile ATTIVITÀ SPECIALI AGOSTO e SETTEMBRE 2025



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

ATTIVITÀ SPECIALI

GIORNO E ORARIO	INFORMAZIONI	NOTE
Venerdì 8 agosto	Gita Dötra	ISCRIZIONI APERTE
Giovedì 28 agosto	Gita Valle Maggia	ISCRIZIONI APERTE
Giovedì 4 settembre	Gita verso INTRAGNA con la CENTOVALLINA	ISCRIZIONI APERTE
Sabato 27 settembre	Pranzo tema PAELLA DI PESCE	
Sabato 9/23/30	TOMBOLA con Merenda	
	Dalle 14.30	

CORSI AGOSTO E APERTURE ISCRIZIONI CORSI MESE DI SETTEMBRE

PERIODO	ATTIVITÀ	CONTATTI
Giovedì	RIFLESSOLOGIA PLANTARE Beatrice 079 544 53 12	CONTATTARE L'OPERATRICE
Dal 7 luglio al 24 agosto	YOGA ESTIVO 09.30 -10.30 1 volta alla settimana	CONTATTARE L'OPERATRICE Julijana 076 592 49 79
Dal 18 settembre	GINNASTICA DOLCE 09.00 – 10.00 – 13 lezioni	ISCRIZIONI APERTE
Dal 17 settembre	GAG Dalle 9.15 alle 10.00 – 13 lezioni	ISCRIZIONI APERTE
Dal 18 settembre	BALLI DI GRUPPO Dalle 13.40 alle 14.40 – 13 lezioni	ISCRIZIONI APERTE
Dal 26 settembre	YOGA DELLA RISATA Dalle 14.00 alle 16.00 – 4 incontri	ISCRIZIONI APERTE
Dal 24 settembre	DIRE DI NO E VIVERE FELICI Dalle 14.00 alle 16.00 – 4 incontri	ISCRIZIONI APERTE
Dal 18 settembre	BAGNO ARMONICO Dalle 14.00 alle 15.00 – 7 lezioni	ISCRIZIONI APERTE
Dal 17 settembre	TOTAL BODY WORKOUT Dalle 10.15 alle 11.00 – 13 lezioni	ISCRIZIONI APERTE
Dal 17 settembre	LIBERO MOVIMENTO Dalle 16.30 alle 17.30 – 13 lezioni	ISCRIZIONI APERTE
Dal 15 settembre	NORDIC WALKING Dalle 9.30 alle 11.30 – 10 lezioni	ISCRIZIONI APERTE
Dal 16 settembre	BIOENERGETICA Dalle 9.00 alle 10.00 – 10 incontri	ISCRIZIONI APERTE
Dal 15 settembre	MEDITAZIONE Dalle 10.30 alle 11.30 – 12 incontri	ISCRIZIONI APERTE
Dal 18 settembre	INGLESE CONVERSAZIONE Dalle 10.15 alle 11.15 – 13 lezioni	ISCRIZIONI APERTE
Dal 17 settembre	INGLESE INIZIATI Dalle 10.00 alle 11.00 – 13 lezioni	ISCRIZIONI APERTE
Dal 18 settembre	INGLESE PRINCIPIANTI Dalle 14.00 alle 15.00 – 13 lezioni	ISCRIZIONI APERTE
Dal 22 settembre	RUSSO Dalle 9.30 alle 11.30 – 10 lezioni	ISCRIZIONI APERTE
Dal 16 settembre	PILATES MATWORK martedì e venerdì 13 lezioni Dalle 10.30 alle 11.15 e dalle 11.30 alle 12.15	ISCRIZIONI APERTE
Dal 15 settembre	YOGA CINQUE CORSI	ISCRIZIONI APERTE

Programma mensile POMERIGGI DA NOI AGOSTO 2025



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

		MATTINA	POMERIGGIO	POMERIGGIO
		gruppo 1	gruppo 1	gruppo 2
venerdì	1	CHIUSO 1°AGOSTO		
sabato	2			
lunedì	4	ACCOGLIENZA	KARAOKE	IMMAGINatte
martedì	5	ACCOGLIENZA	BEAUTY	LA POESIA È UN ARTE
mercoledì	6	ACCOGLIENZA	CONCISTORO	BEAUTY E RELAX
giovedì	7	ACCOGLIENZA	LAVORO MANUALE	COLORE E RELAX
venerdì	8	GITA		
sabato	9	TOMBOLA		
lunedì	11	ACCOGLIENZA	CINEMA	CONCISTORO
martedì	12	ACCOGLIENZA	LA POESIA È UN ARTE	IMMAGINatte
mercoledì	13	ACCOGLIENZA	BEAUTY E RELAX	GIOCHI DI SOCIETÀ
giovedì	14	ACCOGLIENZA	COLORE RELAX	MENTALmente
venerdì	15	CHIUSO FERRAGOSTO		
sabato	16	CHIUSO		
lunedì	18	ACCOGLIENZA	LETTURA INSIEME	LAVORO MANUALE
martedì	19	ACCOGLIENZA	GIOCHI DI SOCIETÀ	BEAUTY E RELAX
mercoledì	20	ACCOGLIENZA	IMMAGINatte	MENTALmente
giovedì	21	ACCOGLIENZA	CONCISTORO	KARAOKE
venerdì	22	ACCOGLIENZA	COLORE RELAX	LA POESIA È UN ARTE
sabato	23	TOMBOLA		
lunedì	25	ACCOGLIENZA	GIOCHI DI SOCIETÀ	IMMAGINatte
martedì	26	ACCOGLIENZA	LA POESIA È UN ARTE	COLORE E RELAX
mercoledì	27	ACCOGLIENZA	LAVORO MANUALE	MENTALmente
giovedì	28	GITA		
venerdì	29	ACCOGLIENZA	CONCISTORO	BEAUTY
sabato	30	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
- ATTIVAZIONE DELLA MEMORIA

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