



ATTIVITÀ SPECIALI

GIORNO E ORARIO	INFORMAZIONI	NOTE
Giovedì 25	Cena PAELLA di Pesce o Pollo	Orario 19.00
Giovedì 25	Muscia e ballo con Mauro	Orario 14.00 – 16.30
Sabato 6/13/20	Tombola con Merenda	Orario 14.30 – 16.00
Giovedì 25	Navigare in tutta sicurezza nel mondo digitale	Orario 14.00
Lunedì 1/8/15/22/29	Sportello digitale	Orario 14.30 – 16.30
Mercoledì 24	DIRE DI NO E VIVERE FELICI Perché è difficile, perché è importante	Orario 14.00 – 16.00
Consigliata l'iscrizione anticipata in blocco a tutte le date.	22 ottobre Perché io valgo 19 novembre Gli strumenti per dire di no 17 dicembre Piacere, per scelta e il coraggio di lasciar andare	Costo CHF 10.00 ad incontro
Venerdì 26	YOGA DELLA RISATA E JSJ Il sorriso interiore	Orario 14.00 – 16.00
Consigliata l'iscrizione anticipata in blocco a tutte le date.	17 ottobre Radici e leggerezza 7 novembre Connessione cuore, mani, vita 5 dicembre Respira e lasciati andare	Costo CHF 10.00 ad incontro
ANTICIPAZIONE	I 4 ELEMENTI	Orario 14.00 – 16.00
Consigliata l'iscrizione anticipata in blocco a tutte le date.	3 ottobre Terra: radicarsi e prendersi spazio 24 ottobre Acqua: sentire e lasciar fluire 14 novembre Fuoco: accendere il coraggio 12 dicembre Aria: Inspirarsi e lasciar andare	Costo CHF 10.00 ad incontro



Centro diurno ATTE,
Via Beltramina 20a, Lugano

Tel. 091 972 14 72 o Cel. 079 908 51 38

Mail. cdlugano@atte.ch

CORSI movimento

PERIODO	ATTIVITÀ	CONTATTI
Dal 7 ottobre	ACQUAGYM	ISCRIZIONI APERTE
	QUATTRO CORSI	
Dal 18 settembre	BALLI DI GRUPPO	ISCRIZIONI APERTE
	Dalle 13.40 alle 14.40 – 13 lezioni	
Dal 17 settembre	GAG	ISCRIZIONI APERTE
	Dalle 9.15 alle 10.00 – 13 lezioni	
Dal 18 settembre	GINNASTICA DOLCE	ISCRIZIONI APERTE
	09.00 – 10.00 – 13 lezioni	
Dal 15 settembre	GINNASTICA RIABILITATIVA POSTURALE (Attività Motoria)	ISCRIZIONI APERTE
	Dalle 14.00 alle 15.00 – 12 lezioni	
Dal 17 settembre	LIBERO MOVIMENTO	ISCRIZIONI APERTE
	Dalle 16.30 alle 17.30 – 13 lezioni	
Dal 15 settembre	NORDIC WALKING	ISCRIZIONI APERTE
	Dalle 9.30 alle 11.30 – 10 lezioni	
Dal 16 settembre	PILATES MATWORK martedì e venerdì 13 lezioni	ISCRIZIONI APERTE
	Dalle 10.30 alle 11.15 e dalle 11.30 alle 12.15	
Dal 17 settembre	TOTAL BODY WORKOUT	ISCRIZIONI APERTE
	Dalle 10.15 alle 11.00 – 13 lezioni	
Dal 15 settembre	YOGA	ISCRIZIONI APERTE
	CINQUE CORSI	



CORSI lingua

Dal 18 settembre	INGLESE CONVERSAZIONE	ISCRIZIONI APERTE
	Dalle 10.15 alle 11.15 – 13 lezioni	
Dal 17 settembre	INGLESE INIZIATI	ISCRIZIONI APERTE
	Dalle 10.00 alle 11.00 – 13 lezioni	
Dal 18 settembre	INGLESE PRINCIPIANTI	ISCRIZIONI APERTE
	Dalle 14.00 alle 15.00 – 13 lezioni	
Dal 22 settembre	RUSSO	ISCRIZIONI APERTE
	Dalle 9.30 alle 11.30 – 10 lezioni	

CORSI Olistici per il benessere

	RIFLESSOLOGIA PLANTARE Beatrice 079 544 53 12	CONTATTARE L'OPERATRICE
	SHATSU	CONTATTARE L'OPERATRICE
Dal 18 settembre	BAGNO ARMONICO	ISCRIZIONI APERTE
	Dalle 14.00 alle 15.00 – 7 lezioni	
Dal 6 ottobre	ARMOCROMIA E CONSULENZA D'IMMAGINE	ISCRIZIONI APERTE
	Dalle 09.00 alle 10.30	
Dal 15 settembre	MEDITAZIONE	ISCRIZIONI APERTE
	Dalle 10.30 alle 11.30 – 12 incontri	
Dal 16 settembre	BIOENERGETICA	ISCRIZIONI APERTE
	Dalle 9.00 alle 10.00 – 10 incontri	

CORSI stimolazione Cognitiva

Dal 1 ottobre	STIMOLAZIONE COGNITIVA a TESSERETE	ISCRIZIONI APERTE
	Dalle 09.00 – 11.00	
Dal 3 ottobre	STIMOLAZIONE COGNITIVA a LUGANO	ISCRIZIONI APERTE
	Dalle 09.00 alle 10.30	

Programma mensile SETTEMBRE 2025



atte

associazione
ticinese terza età

Centro diurno ATTE,
Via Beltramina 20a, Lugano

Tel. 091 972 14 72 o Cel. 079 908 51 38

Mail. cdlugano@atte.ch

		MATTINA	POMERIGGIO	POMERIGGIO
		gruppo 1	gruppo 1	gruppo 2
lunedì	1	ACCOGLIENZA	QUIZZ	DISEGNO/PITTURA
martedì	2	ACCOGLIENZA	GINNASTICA	POESIA
mercoledì	3	ACCOGLIENZA	CONCISTORO	GIOCHI DI SOCIETÀ
giovedì	4	ACCOGLIENZA	STIMOLAZIONE COGNITIVA	
venerdì	5	ACCOGLIENZA	KARAOKE E MUSICA	LETTURA AD ALTA VOCE
sabato	6	ACCOGLIENZA	TOMBOLA	
lunedì	8	ACCOGLIENZA	QUIZZ	DISEGNO/PITTURA
martedì	9	ACCOGLIENZA	GINNASTICA	POESIA
mercoledì	10	ACCOGLIENZA	CONCISTORO	GIOCHI DI SOCIETÀ
giovedì	11	ACCOGLIENZA	STIMOLAZIONE COGNITIVA	
venerdì	12	ACCOGLIENZA	KARAOKE E MUSICA	LETTURA AD ALTA VOCE
sabato	13	ACCOGLIENZA	TOMBOLA	
lunedì	15	ACCOGLIENZA	QUIZZ	DISEGNO/PITTURA
martedì	16	ACCOGLIENZA	GINNASTICA	POESIA
mercoledì	17	ACCOGLIENZA	CONCISTORO	GIOCHI DI SOCIETÀ
giovedì	18	ACCOGLIENZA	STIMOLAZIONE COGNITIVA	
venerdì	19	ACCOGLIENZA	KARAOKE E MUSICA	LETTURA AD ALTA VOCE
sabato	20	ACCOGLIENZA	TOMBOLA	
lunedì	22	ACCOGLIENZA	QUIZZ	DISEGNO/PITTURA
martedì	23	ACCOGLIENZA	GINNASTICA	POESIA
mercoledì	24	ACCOGLIENZA	CONCISTORO	GIOCHI DI SOCIETÀ
giovedì	25	ACCOGLIENZA	MUSICA con Mauro	
venerdì	26	ACCOGLIENZA	KARAOKE E MUSICA	LETTURA AD ALTA VOCE
sabato	27	ACCOGLIENZA	TOMBOLA	
lunedì	29	ACCOGLIENZA	QUIZZ	DISEGNO/PITTURA
martedì	30	ACCOGLIENZA	GINNASTICA	POESIA

INFORMAZIONI GENERALI

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

LA CUCINA "ACQUOLINA"

PREPARA GIORNALMENTE PASTI DELIZIOSI
VI ASPETTIAMO NUMEROSI

IL PRANZO HA INIZIO 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

SIAMO SEMPRE

A VOSTRA DISPOSIZIONE

PER MAGGIORI INFORMAZIONI

CONTATTATECI!

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