



## Programma corsi e attività sportive estate 2019

### Comuni partner



### Contatti

Centro balneare  
Tesserete (Capriasca)  
Tel. cassa 091 943 36 39

Periodo d'apertura dal 18 maggio all'8 settembre  
maggio e settembre 10:00-19:00  
giugno, luglio, agosto 9:30-19:30  
Lo spazio acqua chiude 30 minuti prima della chiusura dello stabilimento.

Ufficio  
Arena sportiva Capriasca – Val Colla  
Via Punta Arenas 2  
6954 Sala Capriasca  
Tel. Ufficio 091 943 36 36  
info@arenasportiva.ch  
www.arenasportiva.ch

Visitaci su Facebook 

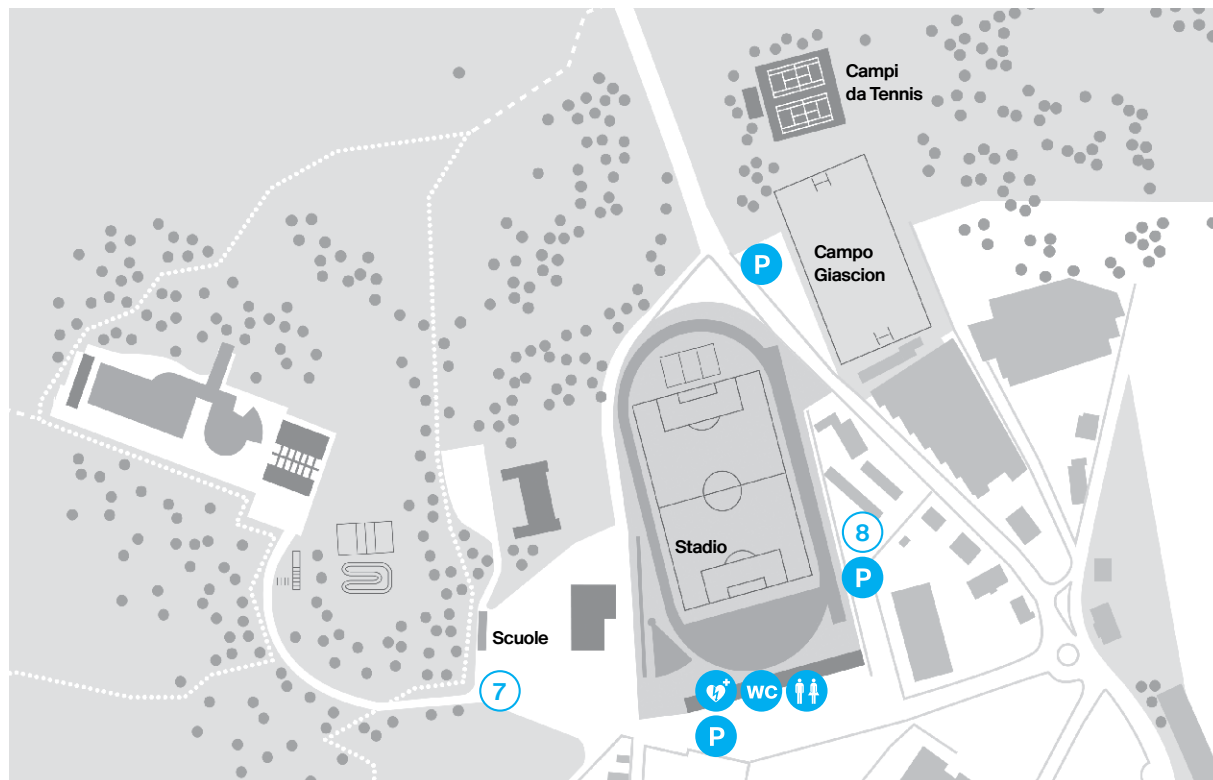
Orari  
09:00-11:00 / 14:00-16:00 (lun-ven)  
07:30-18:00 orario continuato (giovedì)



L'Arena sportiva è lieta di darvi il benvenuto nelle sue strutture immerse nel verde della Capriasca. Da noi potrete passare momenti di svago dentro e fuori dall'acqua. Vi mettiamo a disposizione una palestra all'aria aperta dove potrete camminare, correre e pedalare nelle vaste reti di sentieri o semplicemente nuotare e rilassarvi nel nostro Centro balneare. Tutto questo e molto altro all'Arena sportiva. Per maggiori informazioni: [www.arenasportiva.ch](http://www.arenasportiva.ch)

#### Legenda

- 1 Corsi fitness
  - 2 Beach volley
  - 3 Parco calistenico
  - 4 Pump track
  - 5 Ritrovo "Kids Camp"
  - 6 Partenza: Zurich percorsovita
  - 7 Partenza: Helsana trail, Corsa d'orientamento
  - 8 Skate park
- 
- + Defibrillatore
  - + Infermeria
  - ♂♀ Spogliatoi
  - WC Servizi igienici
  - ☰ Baraonda Snack Bar
  - 🎮 Parco giochi Melontano
  - P Parcheggi



# Centro balneare

Tariffe CHF		Ridotto <sup>1</sup>	Intero
Giornaliera <sup>2</sup>	Adulti	6.--	10.--
	AVS/AI	5.--	8.--
	Ragazzi (10-16, appr. + studenti)	4.--	7.--
	Bambini (4-9)	3.--	5.--
Express 2 ore	Fino alle 14:00 lun-ven feriali dalle 16:00 tutti i giorni	3.--	5.--
Stagionale <sup>3</sup>	Adulti	150.--	250.--
	AVS/AI	125.--	200.--
	Ragazzi (10-16, appr. + studenti)	100.--	175.--
	Bambini (4-9)	75.--	125.--
	Famiglia (Nucleo familiare)	350.--	575.--
Tessera 10+2	Adulti	60.--	100.--
	AVS/AI	50.--	80.--
	Ragazzi (10-16, appr. + studenti)	40.--	70.--
	Bambini (4-9)	30.--	50.--
Tessera 5+1	Adulti	30.--	50.--
	AVS/AI	25.--	40.--
	Ragazzi (10-16, appr. + studenti)	20.--	35.--
	Bambini (4-9)	15.--	25.--

Tariffa unica CHF		
Tessera a scalare	Valore 100.--	90.--
Gruppi (da 12 persone) <sup>4</sup>	Adulti	5.50
	Ragazzi (10-16, appr. + studenti)	3.50
	Bambini (4-9)	2.50
Noleggi	Ombrellone	5.--
	Sdraio	5.--
	Letino	7.--

<sup>1</sup> Domiciliati nel Comune di Capriasca e nei Comuni partner di: Bedano, Cadempino, Canobbio, Comano, Cureglia, Lamone, Ponte Capriasca e nel Quartiere di Val Colla (con tessera legittimazione residente 2019).

<sup>2</sup> Sconto 20% Holiday Card, Ticino Ticket, Biglietto di corsa trasporto pubblico (sconti non cumulabili).

<sup>3</sup> Con una sdraio, l'abbonamento stagionale è maggiorato di CHF 50.--

<sup>4</sup> Solo se annunciati 24 ore prima.

## PROMOZIONE

Sconto del 10% all'acquisto di un abbonamento stagionale personale o famiglia entro il 14 giugno 2019.

## Corsi in piscina

Corso	Date e orari	Età	Tariffe CHF Ridotto / Intero
Nuoto 1	17-28 giugno 14:00-16:00	5-12	2 settimane 140.-- / 160.--
Nuoto 2	01-12 luglio 14:00-16:00	5-12	Solo prima settimana 100.-- / 120.--
Nuoto 3	15-26 luglio 14:00-16:00	5-12	
Nuoto 4	19-30 agosto 14:00-16:00	5-12	

Dal secondo bambino/a della stessa famiglia 20% di sconto.

In caso di cattivo tempo il corso si terrà all'interno dove si svolgeranno delle lezioni di teoria e tecnica natatoria.

L'ottenimento dello stemmino di livello "Swimsports" presuppone la frequenza minima di 10 lezioni (2 settimane) e il superamento del test finale.

Gli interessati a svolgere 5 lezioni (1 settimana) possono scegliere unicamente la prima settimana di ogni corso (dal 17 al 21.06, dal 01 al 05.07, dal 15 al 19.07, dal 19 al 23.08).

Salvataggio Junior	05-09 agosto 14:00-16:00	11-15	120.-- / 140.-- Incluso brevetto finale
Corso di Salvataggio Plus Pool (Incluso Base Pool e BLS/DAE)	26-30 agosto 08:30-12:30	da 16 anni	320.-- Incluso brevetto finale

Ingresso in piscina incluso nel costo dei corsi.

## Lezioni di nuoto private

Date e orari	Età	Tariffe CHF (per persona)	
20 maggio-31 agosto lun-ven: pomeriggio sabato: mattino solo su prenotazione	4-6	1 bimbo 35.-- 2 bimbi 30.-- 3 bimbi 25.-- da 4 bimbi 20.--	Lezione da 30 min Ingresso piscina incluso
Altri giorni o orari su richiesta	da 7 anni e adulti	1 persona 40.-- 2 persone 35.-- da 3 persone 30.--	Lezione da 45 min Ingresso piscina incluso

**Prenotazione lezioni: piscina Arena sportiva tel. 091 943 36 39.**

Livello di nuoto:	Descrizione:
<b>Granchio</b>	<b>Principiante:</b> non sa mettere la testa sott'acqua.
<b>Cavalluccio marino</b>	<b>Iniziato:</b> sa già mettere bene la testa sott'acqua, galleggia e si tuffa in piedi.
<b>Rana</b>	<b>Iniziato/discreto:</b> sa scivolare sulla pancia con gli occhi aperti sott'acqua e galleggiare sulla schiena.
<b>Pinguino</b>	<b>Discreto:</b> sa nuotare almeno 10m espirando sott'acqua e sa scivolare in freccia dorsale.
<b>Polipo</b>	<b>Discreto/buono:</b> sa nuotare sulla schiena e sulla pancia almeno 15m espirando sott'acqua, sa fare capriole sott'acqua e tuffa a testa.
<b>Coccodrillo</b>	<b>Buono:</b> sa nuotare a dorso e crawl con le braccia (rudimentale) almeno 25m espirando sott'acqua.
<b>Orso polare</b>	<b>Ottimo:</b> per chi sa nuotare almeno 50m a dorso e a crawl.

I corsi di nuoto proposti dall'Arena sportiva sono certificati aQuality, garanzia del raggiungimento della massima qualità nell'insegnamento del nuoto e di tutte le attività collaterali in acqua.

**aQuality.ch**

# Fitness

## La tua palestra all'aperto

### Corsi fitness dal 17 giugno al 14 agosto

<b>Lunedì</b>	10:15-11:00 Acquagym ●	13:15-14:00 Acquafit ●	19:00-19:45 Zumba per adulti*
<b>Martedì</b>			18:15-19:00 Cardio Acquagym ●
<b>Mercoledì</b>	10:15-11:00 Acquagym ●	16:15-17:00 Zumba per bambini* <a href="#">Gratuito</a>	18:15-19:00 Hydrobike ● Max 6 persone su prenotazione
<b>Giovedì</b>	10:15-11:00 Acquacircuit ●		18:15-19:00 Acquagym Tabata ●

#### \*Date lezioni Zumba

Bambini: 19, 26 giugno / 03, 10, 17, 24, 31 luglio

Adulti: 17, 24 giugno / 01, 08, 15, 22, 29 luglio

Tariffe fitness	Ridotto CHF	Intero CHF	Ingresso in piscina incluso per il corso.
1 lezione	13.--	15.--	
6 lezioni	75.--	85.--	
12 lezioni	130.--	140.--	

Nei giorni festivi i corsi fitness non hanno luogo.

● Corsi in acqua

### PROMOZIONE

Sconto del 10% all'acquisto di una tessera fitness di 12 lezioni entro il 14 giugno 2019.

# Corsi Outdoor

Corsi	Date e orari	Età	Tariffa CHF Ridotto / Intero
<b>Settimana polisportiva</b> Mattino: calcio, atletica, MTB, tennis, hockey su prato Pomeriggio: corso di nuoto	24-28 giugno dalle 10:00 alle 16:00	6-11	Tutto il giorno 250.-- / 290.-- (Incluso pranzo presso il Baraonda Snack Bar) Solo mattino 100.-- / 120.--
<b>Arena Football Camp 1</b>	01-05 luglio dalle 09:30 alle 17:00	8-13	1 sett. 200.-- / 250.-- 2 sett. 320.-- / 370.-- Incluso pranzo
<b>Arena Football Camp 2</b>	19-23 agosto dalle 09:30 alle 17:00		<a href="#">Termine d'iscrizione 23 maggio 2019.</a>

I corsi si svolgono nelle infrastrutture dell'Arena sportiva Capriasca - Val Colla.

**Ingresso piscina incluso nel costo dei corsi.**

Corsi	Date e orari	Età	Tariffa CHF Ridotto / Intero
<b>Skateboard 1</b> Skatepark Arena sportiva	29-31 luglio dalle 09:30 alle 12:00	7-15	65.-- / 75.--
<b>Skateboard 2</b> Skatepark Arena sportiva	05-07 agosto dalle 09:30 alle 12:00		

**Materiale a disposizione (skateboard, casco e protezioni).**

# Corsi di Mountain bike / e-MTB

## Escursioni guidate con le nostre guide di Mountain bike

L'Arena sportiva offre corsi di MTB per bambini e ragazzi e corsi di e-MTB per adulti.

Durante i nostri corsi imparerete e migliorerete la conduzione e la padronanza della vostra Mountain bike sulle diverse tipologie di itinerari che potrete incontrare.

Corso	Luogo e orario	Età	Tariffa CHF
<b>MTB bambini</b> 10-11 luglio	Arena sportiva e bosco di San Clemente dalle 09:30 alle 11:30	8-10	60.--
<b>MTB ragazzi</b> Corso 1: 03-04 luglio Corso 2: 17-18 luglio	Arena sportiva e bosco di San Clemente dalle 09:30 alle 11:30	11-14	60.--
<b>e-MTB</b> Corso tecnico di guida Corso 1: 29 maggio / 05, 12 giugno Corso 2: 01, 08, 15 luglio	Arena sportiva e bosco di San Clemente dalle 18:30 alle 20:30	Adulti	150.-- corso 70.-- lezione

Possibilità di noleggio e-MTB a CHF 35.-- a lezione.

Per prenotazioni contattare Bike House 7 giorni prima del corso: tel. 091 930 04 67.

La Capriasca offre una fitta rete di itinerari Mountain bike in grado di soddisfare le esigenze e il piacere di tutti, dai principianti agli agonisti. Il miglior modo è viverli assieme alle nostre guide di Mountain bike certificate. Con competenza professionale, conoscenza del territorio e tanto divertimento vi accompagneranno alla scoperta di questa stupenda regione lungo percorsi incantevoli, dai panorami mozzafiato, con soste in alpeggio per degustare i prodotti tipici locali.

Per informazioni e prenotazioni: Arena sportiva tel. 091 943 36 36.

# Kids camp e Teatro

NOVITÀ

## Kids camp

Offerta per i bambini nati nel 2012/2013/2014

Mattino attività fuori e dentro l'acqua, pomeriggio corso di nuoto.

Date e orari	Età	Tariffa CHF Ridotto / Intero
Sett. 1: 15-19 luglio 08:30-16:00	5-7	Senza corso di nuoto 1 settimana 180.-- / 200.-- 2 settimane 300.-- / 340.--
Sett. 2: 22-26 luglio 08:30-16:00		Con corso di nuoto 1 settimana 280.-- / 320.-- 2 settimane 440.-- / 500.--

Ogni settimana di corso avrà luogo con un minimo di 8 e un massimo di 16 partecipanti.

Termine d'iscrizione: 1 settimana prima dell'inizio del corso.

## Corso di teatro

Date e orari	Età	Tariffa CHF Ridotto / Intero
08-12 luglio 09:00-16:00	9-12	Solo mattino 90.-- / 100.--
Mattino: corso di teatro Pomeriggio: corso di nuoto		Tutto il giorno 190.-- / 220.--

Termine d'iscrizione: 1 settimana prima dell'inizio del corso.

---

## Informazioni corsi

---

Le iscrizioni sono possibili online sul sito [www.arenasportiva.ch](http://www.arenasportiva.ch)

→ [Pagamento online o con fattura](#)

- Tariffe ridotte valide per i domiciliati di Capriasca e nei Comuni partner di: Bedano, Cadempino, Canobbio, Comano, Cureglia, Lamone, Ponte Capriasca e Quartiere di Val Colla (con tessere legittimazione residente 2019).
- Le iscrizioni devono pervenire almeno una settimana prima dell'inizio del corso. Termine iscrizione "Arena Football Camp", 23 maggio per entrambe le settimane.
- Le iscrizioni ai corsi sono vincolanti. Per annullamenti dopo il termine d'iscrizione o nel caso in cui la persona non si presenti, la tassa del corso è dovuta per intero (eccezioni su presentazione di un certificato medico).
- I corsi si svolgeranno con qualsiasi tempo. In caso di brutto tempo è previsto un programma alternativo al coperto o sarà concordata una data alternativa con l'istruttore.
- Annullamenti di lezioni private di nuoto sono possibili solo fino a 24 ore prima (eccezioni su presentazione di un certificato medico). Nel caso in cui la persona non si presenti, la tassa del corso è dovuta per intero.
- Tutti i partecipanti ai corsi dovranno disporre di una copertura assicurativa infortuni e RC.

---

Per la descrizione dettagliata dei corsi vi invitiamo a visitare il nostro sito internet: [www.arenasportiva.ch](http://www.arenasportiva.ch)

---

## Eventi Arena sportiva

---

Data	Evento
18 maggio	<b>Apertura piscina</b> Entrata gratuita al Centro balneare. Dalle ore 17:00 aperitivo inaugurale per tutti.
10 giugno	<b>Giornata di Beach tennis</b> Introduzione al Beach tennis con mini torneo al Centro balneare.
20-23 giugno	<b>Capriasca Outdoor Festival</b> 5a edizione del festival dell'outdoor con ospiti internazionali, film incredibili e documentari emozionanti. <a href="http://www.cof2019.ch">www.cof2019.ch</a>
8 settembre	<b>Sportissima</b> Giornata sportiva cantonale gratuita e aperta a tutti. <a href="http://www.arenasportiva.ch">www.arenasportiva.ch</a>

---

Il programma completo degli eventi sportivi e delle manifestazioni è consultabile online sul sito [www.arenasportiva.ch](http://www.arenasportiva.ch)

---

# Tennis

---

## Campi da tennis

Sono a disposizione 2 campi in terra rossa esterni e illuminati, agibili da maggio a ottobre, dalle ore 08:15 alle 22:15 (nei giorni feriali dalle ore 17:15 alle 22:15 e sabato e festivi dalle ore 08:15 alle 22:15, i campi sono prioritariamente a disposizione, su riservazione, dei soci del Tennis Club Capriasca). Il mercoledì pomeriggio i campi sono riservati alla scuola tennis.

---

→ Ora campo diurna CHF 30.-- (domiciliati CHF 25.--)

---

→ Ora campo serale CHF 35.-- (domiciliati CHF 30.--)

---

Prenotazione obbligatoria su [www.tccapriasca.ch](http://www.tccapriasca.ch) (con almeno 24h di anticipo).

---

# Snack Bar Baraonda



---

Il Baraonda Snack Bar & Restaurant del Centro balneare dell'Arena sportiva propone sfiziosi piatti caldi e freddi cucinati e preparati al momento.

Se stai pensando dove gustare il tuo prossimo aperitivo, dove realizzare il tuo prossimo evento privato o aziendale, la tua festa a tema o il tuo compleanno, ti aspettiamo al Baraonda. Durante la stagione saranno organizzate serate a tema e aperitivi con musica dal vivo. Garantiamo un servizio di qualità dalla colazione al pranzo, dalla merenda all'aperitivo. Non mancherà il divertimento, grazie al nostro team di animatori cercheremo di creare un ambiente unico nel suo genere adatto a grandi e piccini.

---

Orari snack bar:  
maggio e settembre 10:00-19:00  
giugno, luglio, agosto 09:30-19:30

---

Riservazioni: 076 423 39 70 oppure [gastroinnovationsagl@gmail.com](mailto:gastroinnovationsagl@gmail.com)



Affrancare  
per favore

Areaviva  
Comune di Capriasca  
Casella postale 347  
6950 Tesserete

# Lasciati ispirare!



[Iscriviti online alla newsletter su \[areaviva.ch\]\(http://areaviva.ch\), oppure ritornaci la cartolina debitamente compilata.](#)

Cognome: ..... Nome: .....  
Via/Nr: ..... CAP/Località: .....  
e-mail: .....

Desidero ricevere via e-mail informazioni:

culturali  sportive  turistiche e ricreative

[Segui inoltre le pagine Facebook del Comune, di Areaviva e di Arena sportiva.](#)



Il Dicastero Cultura, Eventi, Sport e Turismo del Comune di Capriasca si impegna alla tutela dei dati che saranno utilizzati esclusivamente per lo scopo indicato. Fino a quando non ci sarà comunicata la richiesta d'interruzione degli invii, i messaggi saranno spediti per posta elettronica personalizzata.