



“SE MI MUOVO MI SENTO MEGLIO” **Attività di movimento per persone in AVS**

Gentili pensionate, Egregi pensionati,

il 15 settembre 2026 riprenderanno le attività al Centro Diurno in MoViMento per l'anno 2026/2027.

Ricordiamo che il **Centro Diurno in Movimento** è uno spazio ad uso esclusivo dei pensionati in cui si possono svolgere delle attività di movimento adatte a tutti, questo grazie all'ausilio di personale qualificato.

Informiamo già da ora che purtroppo quest'anno ci vediamo costretti ad aumentare leggermente le tasse d'iscrizione per poter continuare a garantire un servizio professionale. Diventando socio AILA, pagando una tassa una tantum di Fr.10.-, si potrà però beneficiare della quota ribassata (potete richiedere il formulario di iscrizione socio AILA inviando una mail a info@cdr-agno.ch).

Durante la stagione 2026/2027 saranno proposte le seguenti attività:

- Ginnastica dolce da seduti con esercizi di equilibrio, tonificazione e coordinazione **in piccoli gruppi di max 10 persone, martedì - mercoledì mattina**

1° gruppo, 09.30 – 10.15

2° gruppo, 10.30 – 11.15

Quota annuale: 34 lezioni, Fr. 180.- (dal 15 settembre 2026 al 17 giugno 2027)

Novità: SOCIO AILA → quota annuale Fr. 160.-

Abbonamenti di 17 lezioni: Fr. 95.-

1. dal 15 settembre 2026 al 4 febbraio 2027

2. dal 16 febbraio 2027 al 17 giugno 2027

- Ginnastica a tappeto **in piccoli gruppi di max. 7 persone, giovedì mattina**

1° gruppo, 09.30 – 10.15

2° gruppo, 10.30 – 11.15

Quota annuale: 34 lezioni, Fr. 250.- (dal 17 settembre 2026 al 17 giugno 2027)

Novità: SOCIO AILA → quota annuale Fr. 230.-

Abbonamenti di 17 lezioni: Fr. 130.-

1. dal 17 settembre 2026 al 4 febbraio 2027

2. dal 18 febbraio 2027 al 17 giugno 2027

- Ginnastica dolce senior uomini

venerdì dalle 10.30 alle 11.30

dal 25 settembre 2026 al 18 giugno 2027

con il monitore ESA Francesco Serio

Quota annuale, 30 lezioni Fr. 160.-

Novità: SOCIO AILA → quota annuale Fr. 140.-

- Kinesiologia - Brain Gym “Allena il tuo corpo-cuore-mente”

In piccoli gruppi, min.5/max 10

i martedì, 14.30 – 15.30 con Giorgia Greppi Riezzo

Gli esercizi sono semplici ed accessibili a tutte le età

Costo pacchetti di 6 incontri, senza lezione di prova:

AVS AGNO e **SOCIO AILA Fr. 80.-**

OVER 60 e FUORI COMUNE **Fr. 100.-**

Date incontri: 27 ottobre/10-17-24 novembre/ 1 e 22 dicembre

Iscrizioni: 076 396 88 26 Giorgia (lasciare un messaggio e sarete richiamati)

Luogo delle attività:

stabile Legato Reina, Piazza Vicari 17, al piano terra, salone del Centro Diurno Ricreativo.

Da quando:

a partire da martedì 15 settembre 2026 e con chiusure come da calendario scolastico.

Costo:

lezione di prova gratuita; a seguire possibilità di iscrizione annuale o abbonamenti.

Conferma di iscrizione:

tramite il tagliando che vi sarà consegnato con le disposizioni durante la 1° lezione e a seguito del pagamento della quota; le iscrizioni saranno prese in ordine di arrivo.

Vi invitiamo a prenotare il giorno e il turno prescelti alla signora Elena Naldi, telefono 079 175 41 44 (lasciare un messaggio e sarete richiamati).

Per chi volesse, nel sito www.cdr-agno.ch (e nella sezione “CD in MoViMento”) troverete un filmato dove potrete vedere le attività di movimento svolte.

Vi aspettiamo volentieri per restare insieme In Movimento!

Il Municipio e il Team Centro Diurno in MoViMento