

Movimento

2018/2019



Reuma Gym
Aquawell
Pilates
Yoga terapia
Movimento all'aperto
Dorso Gym
Ginnastica per fibromialgici
Movimento e danza
Ginnastica posturale

**Viaggi e soggiorni
di benessere**



**Lega ticinese
contro il reumatismo**
Il movimento è salute



55 anni in Ticino
prevenzione
terapie
benessere
salute

PROMOZIONE

PORTO UN/A AMICO/A, RICEVO UNO SCONTO! *

Portando al corso un/a nuovo/a partecipante mio/a amico/a ottengo una riduzione del 50% sul costo del corso.

Richiedi il formulario della promozione al segretariato della Lega ticinese contro il reumatismo.



50%
di sconto

*promozione valida solo per la stagione 2018-2019 e per i corsi che non hanno raggiunto il numero massimo di partecipanti.

Contatti

Legga ticinese contro il reumatismo - Segretariato

Via Gerretta 3, CH-6500 Bellinzona

091 825 46 13

info.ti@rheumaliga.ch

www.reumatismo.ch/ti



**Legga ticinese
contro il reumatismo**
Il movimento è salute



Attività di movimento in gruppo

Da settembre 2018 a giugno 2019

Ginnastica dolce, di rilassamento e di potenziamento muscolare. Gruppi guidati da fisioterapisti diplomati, monitori e monitrici con brevetto di salvataggio.

I prezzi indicati sono comprensivi di IVA (imposta sul valore aggiunto).

Reuma GYM – Movimento e danza

30 lezioni di un'ora (una a settimana). CHF 140.-; CHF 97.- beneficiari AVS/AI.

Pilates – Yoga

Cicli da 10 a 12 lezioni di un'ora (una a settimana)*.

Per ogni lezione: CHF 12.90; CHF 11.30 beneficiari AVS/AI (da versare anticipatamente).

*Pilates Bellinzonese: ciclo di 30 lezioni di un'ora. CHF 258.50; CHF 226.20 beneficiari AVS/AI.

Ginnastica per fibromialgici

30 lezioni di un'ora (una a settimana). CHF 140.-; CHF 97.- beneficiari AVS/AI.

Dorso Gym (specifico per la schiena)

30 lezioni di un'ora (una a settimana). CHF 258.50; CHF 226.20 beneficiari AVS/AI.

Aquawell

10-12 lezioni di 30/45 minuti una volta alla settimana. Tre cicli sull'arco dell'anno (da settembre, gennaio, aprile). Tassa LTCR per ogni lezione: CHF 5.40 (da versare anticipatamente); inoltre, abbonamento entrata in piscina da pagare sul posto.

Movimento all'aperto (con introduzione a Nordic Walking)

4 cicli di 6-8 lezioni di un'ora (una a settimana). Tassa per ogni lezione: CHF 10.75 (da versare anticipatamente); possibilità di noleggio bastoni + CHF 10.- per tutto un ciclo.

Informazioni e iscrizioni

Chi partecipa per la prima volta è invitato ad inoltrare il modulo d'iscrizione (pag. 21) e ad allegare il certificato medico (pag. 22). Riceverà conferma e polizza di versamento. Sarà informato/a tempestivamente in caso di cambiamenti (giorno e orario). La partecipazione ai corsi implica il pagamento della quota sociale alla LTCR (CHF 20.-).

Avvertenza

I partecipanti sono tenuti ad essere assicurati individualmente.

La LTCR non si assume responsabilità in caso di infortunio e di danni alle cose.

Per ulteriori informazioni

Lega ticinese contro il reumatismo (LTCR) – www.reumatismo.ch/ti

tel. 091 825 46 13 (dal martedì al venerdì, 09.00-11.30 e 14.00-16.30); info.ti@rheumaliga.ch



Reuma GYM: lezioni di 1 ora

Mendrisiotto

			inizio lezione
Arzo:	Centro scolastico	mercoledì	16.30
Balerna:	Palestra Provvida Madre	martedì	18.45
	Palestra comunale	martedì	19.30
Chiasso:	Palestra comunale, via Vela	lunedì	15.30
	Palestra comunale, via Vela	mercoledì	19.15
	Palestra comunale, via Vela	giovedì	15.30 e 16.30
Coldrerio:	Palestra comunale	lunedì	20.00
Mendrisio:	Palestra scuola media via Mola	mercoledì	17.00
	Palestra scuola media via Mola	giovedì	17.30
Morbio Inf.:	Palestra scuola media	giovedì	18.00
Morbio Sup.:	Palestra centro Lattecaldo	martedì	19.20
Stabio:	Palestra scuola elementare	giovedì	17.30
Vacallo:	Scuole comunali	lunedì	08.30 e 09.30

Luganese

			inizio lezione
Agno:	Palestra comunale	lunedì	17.00
Bioggio:	Palestra comunale	mercoledì	18.00
Cadro:	Palestra comunale	mercoledì	13.30
Lamone Cad.:	Palestra scuola elementare	martedì	18.30
Lugano:	Scuola Bertaccio	giovedì	15.00
	Scuola Lambertenghi	mercoledì	13.30 e 14.30
	Scuola Molino Nuovo	martedì	13.30 e 14.30
	Scuola Cassarate	martedì	18.30
Massagno:	Palestra scuola media	lunedì	17.30
	Palestra scuola media	martedì	17.30
Maglio di Colla:	Palestra consortile	martedì	16.00
Melide:	Palestra comunale	mercoledì	16.00 e 17.00
Paradiso:	Palestra comunale	martedì	17.00
Pazzallo:	Palestra comunale	mercoledì	18.30
Pregassona:	Palestra comunale Bozzoreda	lunedì	17.00
	Palestra comunale Centro	mercoledì	17.00
	Palestra comunale Bozzoreda	martedì	20.00
Savosa:	Palestra comunale	giovedì	17.00 e 18.00
Tesserete:	Palestra scuola media	lunedì	19.00

Locarnese

			inizio lezione
Ascona:	Palestra comunale	mercoledì	09.00 e 10.10
Avegno:	Sala parrocchiale	lunedì	18.00



			inizio lezione
Locarno:	Palestra S. Francesco	martedì	16.30
	Palestra S. Francesco	mercoledì	20.15
	Palestra S. Francesco	venerdì	17.30
Magadino:	Palestra comunale - Cadepezzo	giovedì	18.30
Minusio:	Palestra scuola media	lunedì	18.00 e 19.00
Muralto:	Portale - via Mariani 1a	lunedì	08.50

Bellinzonese

			inizio lezione
Bellinzona:	Palestra scuole sud	lunedì	18.00
	Palestra scuola media 1	lunedì	18.45
	Palestra scuola media 1	giovedì	17.15 e 18.15
	Sala multiuso ex Stallone	martedì	17.30
	Palestra Judo, via Saleggi 23	lunedì	09.00 e 10.00
	Palestra Judo, via Saleggi 23	lunedì	14.00 e 15.00
	Palestra Judo, via Saleggi 23	martedì	09.00 e 10.00
	Palestra SPC, via Vallone 29	martedì	19.00 e 20.00
Giubiasco:	Palestra comunale, viale Stazione	martedì	17.00
Monte Carasso:	Palestra comunale	martedì	19.00

Riviera - Leventina - Blenio

			inizio lezione
Airolo:	Palestra comunale	martedì	08.30 e 09.30
Biasca:	Palestra scuola media	lunedì	17.30
	Palestra Boscerina	martedì	17.30
	Palestra SPAI	giovedì	20.15
Claro:	Palestra comunale	martedì	19.30
Faido:	Palestra comunale	lunedì	15.00
Giornico:	Palestra comunale	lunedì	16.30
Lodrino:	Palestra scuola media	mercoledì	20.15
Malvaglia:	Palestra comunale	lunedì	10.30 e 16.30

Moesano

			inizio lezione
Grono:	Palestra comunale	mercoledì	14.30
Roveredo:	Palestra comunale	mercoledì	15.45



Aquawell: lezioni di 30/45 minuti

Mendrisiotto

Balerna:	California Vitafitness via San Gottardo 4	lunedì	inizio lezione 09.00
		martedì	09.15 e 09.50
		giovedì	09.15 e 09.50

Pagamento entrata in piscina da regolare sul posto. Temperatura dell'acqua: 33°/34° - Altezza: 1.30 m

Luganese

Grancia:	Planet Wellness Village via Senago 17A, Pazzallo	lunedì	inizio lezione 20.30
		martedì	08.30 e 09.00 e 15.30
		mercoledì	08.30 e 15.30

Pagamento entrata in piscina da regolare sul posto. Temperatura dell'acqua: 30° - Altezza: 1.20m - 1.30 m

Lugano:	Hotel Admiral, Via Geretta 15	mercoledì	09.15 e 10.00 e 10.45
----------------	-------------------------------	-----------	-----------------------

Pagamento entrata in piscina da regolare sul posto (CHF 16.15).

Temperatura dell'acqua: 29° - Altezza: 1.30 m

Novaggio:	Clinica di riabilitazione	giovedì	17.15 e 18.15 e 19.15
------------------	---------------------------	---------	-----------------------

10 lezioni CHF 161.50, entrata compresa. Temperatura dell'acqua: 32°/33° - Altezza: da 1.00 m a 1.60 m

Rivera:	Splash e Spa Tamaro, via Campagnola 1	martedì	10.30
----------------	---------------------------------------	---------	-------

Pagamento entrata in piscina da regolare sul posto (CHF 15.-) permanenza max 1 h 35 m.

Temperatura dell'acqua: 34° - Altezza: 1.35 m

Savosa:	Centro Atlantide via Campo Sportivo	martedì	11.05
		mercoledì	11.05

Pagamento entrata in piscina da regolare sul posto. Temperatura dell'acqua: 26°/27° - Altezza: fino a 1.50 m

Locarnese

Muralto:	Acquasana Muralto SA via A. Balli 1	lunedì	inizio lezione 08.30 e 10.30
		martedì	08.30 e 14.30 e 15.00
		mercoledì	11.00
		venerdì	16.00

Pagamento entrata in piscina da regolare sul posto. Temperatura dell'acqua: 31°/32° - Altezza: fino a 1.75 m

Muralto:	Residenza al Parco via S. Stefano 1	martedì	14.00 e 15.00 e 17.00
-----------------	--	---------	-----------------------

Pagamento entrata in piscina da regolare sul posto. Temperatura dell'acqua: 33° - Altezza: fino a 1.70 m



Bellinzonese

Bellinzona:	Piscina comunale coperta via Brunari 2	lunedì	inizio lezione 14.15 e 15.15
--------------------	---	--------	--

Pagamento entrata in piscina da regolare sul posto.

Temperatura dell'acqua: 27°/27.5° - Altezza: da 1.20m fino a 1.60 m

Giubiasco:	Piscina scuola media, via Fabrizia 13	mercoledì	14.00
-------------------	---------------------------------------	-----------	-------

10 lezioni CHF 107.70, entrata compresa. Temperatura dell'acqua: 27° - Altezza: 1.50 m

Riviera - Leventina - Blenio

Faido:	Piscina ospedale via Ospedale 32	lunedì martedì mercoledì giovedì	inizio lezione 17.00 17.00 17.00 17.00
---------------	-------------------------------------	---	---

10 lezioni CHF 107.70, entrata compresa. Temperatura dell'acqua: 34° - Altezza: 1.20 m

Biasca:	Piscina Scuola media via Stefano Franscini 21	lunedì	19.30
----------------	--	--------	-------

10 lezioni CHF 107.70, entrata compresa. Temperatura dell'acqua: 28° - Altezza: fino 1.50 m

DorsoGym: lezioni di 1 ora

Bellinzona:	Palestra Istituto von Mentlen via Ospedale	lunedì	inizio lezione 17.15
--------------------	---	--------	--------------------------------

Movimento e danza: lezioni di 1 ora

Dongio:	Sala multiuso	martedì	inizio lezione 14.15
----------------	---------------	---------	--------------------------------



Pilates: lezioni di 1 ora

		inizio lezione	
Bellinzona:	Palestra scuola sud	mercoledì	20.00
Camorino:	Palestra scuole elementari	mercoledì	17.30
Giubiasco:	Palestra comunale, viale stazione	venerdì	17.00
Locarno:	Salsa 4ever, via S. Balestra 25	giovedì	09.30
	Salsa 4ever, via S. Balestra 25	venerdì	17.00
Mendrisio:	Bodhi Zone, via Lavizzari 21	lunedì	17.30
		martedì	09.00

Yoga Terapia: lezioni di 1 ora

		inizio lezione	
Arbedo:	FisioSana, via del Carmagnola 28	lunedì	09.30 e 14.00
Breganzona:	Studio yoga Amrita, via Giov. Polar 50	martedì	11.00
Mendrisio:	Bodhi Zone, via Lavizzari 21	mercoledì	15.15
		giovedì	09.30

Reuma GYM per fibromialgici: lezioni di 1 ora

		inizio lezione	
Cassarate:	Scuola comunale, via Concordia	giovedì	18.30
Losone:	Fisioterapia S. Lorenzo, via San Materno 17	martedì	14.00
		giovedì	14.00
Mendrisio:	Centro Fitness Quality, via Borromini 20a	giovedì	15.15
Sementina:	Fisio Andreotti - palestra, via Chicherio 2	lunedì	18.00
	Fisio Andreotti - piscina, via Chicherio 2	mercoledì	17.00
		giovedì	11.45

Ginnastica posturale: lezioni di 1 ora

		inizio lezione	
Locarno:	Istituto S. Eugenio <i>(da gennaio 2018)</i>	lunedì	17.00

Movimento all'aperto

con introduzione alla tecnica del Nordic Walking

		inizio lezione	
Bedigliora:	Campo sportivo di Banco	lunedì	14.00



Formulario d'iscrizione alle attività di movimento LTCR

I partecipanti già iscritti non devono rimandare il formulario di iscrizione.

Dati personali

Cognome, Nome: _____

Via, NAP, Località: _____

Data di nascita (giorno, mese, anno): _____

Telefono: _____

Indirizzo e-mail: _____

desidero ricevere la newsletter

Numero AVS: _____

Beneficio di una rendita AVS/AI: SI NO

(beneficiari AI, per favore, allegare copia della tessera fronte e retro o decisione dell'Istituto Assicurazioni Sociali)

Iscrizione

Tipo di corso: Reuma GYM Movimento e danza
 Aquawell Ginnastica per fibromialgici
 Pilates Yoga terapia
 Movimento all'aperto Ginnastica posturale
 DorsoGym

Località: _____ Inizio: _____

Giorno: _____ Orario: _____

Luogo e data: _____ Firma: _____

È indispensabile allegare il certificato medico a tergo.

Il formulario debitamente compilato è da inviare a:

Legga ticinese contro il reumatismo

Via Gerretta 3 – 6500 Bellinzona

info.ti@rheumaliga.ch



**Legga ticinese
contro il reumatismo**

Il movimento è salute



Certificato Medico

**per l'iscrizione alle attività di movimento
organizzate dalla Lega ticinese contro il reumatismo**

Diagnosi: _____

Eventuali malattie concomitanti: _____

Osservazioni o indicazioni particolari per il fisioterapista: _____

Luogo e data: _____

Timbro e firma del medico: _____

Il formulario debitamente compilato è da inviare a:

Lega ticinese contro il reumatismo
Via Gerretta 3 – 6500 Bellinzona
info.ti@rheumaliga.ch





Viaggi e soggiorni di benessere Nuova offerta dal 2019

Mare o montagna? Relax ed attività fisica, accompagnati da un/a monitore/trice e da un'organizzatrice della Lega ticinese contro il reumatismo.

Dal 25.5.2019 all'1.6.2019
ISCHIA – Gattopardo Hotel Terme & Beauty****

L'isola di Ischia con le sue storiche sorgenti termali. Viaggio in treno Frecciarossa fino a Napoli e in seguito trasferimento in aliscafo. Albergo immerso nel verde, con tre piscine (termale, d'acqua dolce con idromassaggio e nuoto controcorrente, Kneipp). Camere doppie e singole. Sette pernottamenti con pensione completa. Il prezzo per persona sarà stabilito in base alle tariffe di trasporto e alberghiere 2019. Altre informazioni www.reumatismo.ch/viaggi.

Dal 27.9.2019 al 29.9.2019
LEUKERBAD – Thermalhotels & Walliser Alpentherme****

Leukerbad paradiso termale delle Alpi vallesane. Viaggio in bus. Albergo con piscina termale interna ed esterna e palestra. Camere doppie e singole. Due pernottamenti con pensione completa. Il prezzo per persona sarà stabilito in base alle tariffe di trasporto e alberghiere 2019. Altre informazioni www.reumatismo.ch/viaggi

Chi fosse interessata/o può annunciarsi al segretariato LTCR a partire dal mese di gennaio 2019: info.ti@rheumaliga.ch; 091 825 46 13 (ma-ve 9.00-11.30 e 14.00-16.30).



**Lega ticinese
contro il reumatismo**
Il movimento è salute

*in collaborazione con le filiali
in Ticino di Hotelplan Suisse*

Hotelplan



Artrosi: cosa posso fare in prima persona?

Giornata pubblica della salute
Ingresso libero

Mercoledì 5 settembre 2018
Palazzo dei Congressi Lugano



Rheumaliga Schweiz
Ligue suisse contre le rhumatisme
Lega svizzera contro il reumatismo



Lega ticinese
contro il reumatismo
Il movimento è salute