



## **Camminata Metabolica**

**Da martedì 13 gennaio  
dalle 14:30**

**con Dania Gerosa**

**Costo chf 60 per 10 incontri**

**Il corso sarà svolto presso l'asilo vecchio  
di Caslano (Via Chiesa 19)**

**Pagamento all'iscrizione, diritto di rimborso entro il  
7 gennaio 2026**

**Per iscrizioni rivolgersi al team del Centro Diurno**



Socio-assistenziale



# CORSO INFORMATICA PER PRINCIPIANTI

PER PRINCIPIANTI ASSOLUTI O  
PERSONE CON SCARSA FAMILIARITÀ CON IL COMPUTER.

**SCOPRI COME FUNZIONA IL PC E IMPARA AD USARE  
IL PACCHETTO OFFICE**

**NECESSARIO PC PORTATILE PERSONALE**

**DA VENERDI 23 GENNAIO**

**5 INCONTRI DALLE 10:30 ALLE 11:30**

Per iscriversi rivolgersi al team del centro diurno o telefonare  
allo 091 606 15 16

**Centri  
Diurni**

**PROIEZIONE FILM**

**LA LA LAND**

**Commedia - Musicale**

A Los Angeles, l'aspirante attrice Mia e il musicista jazz Sebastian si innamorano, sostenendosi nei rispettivi sogni. Il successo professionale li costringe a scelte difficili, portando la loro storia a un malinconico bivio.

**Martedì 13 gennaio**  
**Dalle 14:00**

Per iscriversi rivolgersi al team del centro diurno o telefonare  
allo 091 606 15 16



CENTRO DIURNO COMUNALE CASLANO



# Da Giovedì 15 gennaio 2026

Tutti i GIOVEDÌ

1° gruppo dalle 14.10 alle 15.00

2° gruppo dalle 15.10 alle 16.00

Presso asilo vecchio di Caslano

## PILATES



Monitrice: Isabella Baroni

**10 LEZIONI COSTO 60.- CHE**

È necessario:

- Abbigliamento comodo
- Tappetino da yoga

Pagamento all'iscrizione con diritto di rimborso

entro 8.01.2026

Per iscrizioni rivolgersi al team del Centro Diurno



CENTRO DIURNO COMUNALE CASLANO



Da venerdì 16 gennaio  
dalle 09:00 alle 10:00

Presso asilo vecchio di Caslano

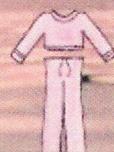
## RELAX E POSTURA CORRETTA CON IL METODO FRANKLIN

Monitrice: Thérèse Cadish

10 INCONTRI  
COSTO 60.- CHF

È necessario:

- Abbigliamento comodo
- Tappetino da yoga



**Pagamento all'iscrizione con diritto di rimborso entro il  
09 gennaio 2026**

Per iscrizioni rivolgersi al team del centro diurno



Fondazione Alpina  
per le Scienze della Vita  
Scuola Alpina



Centri  
Diurni

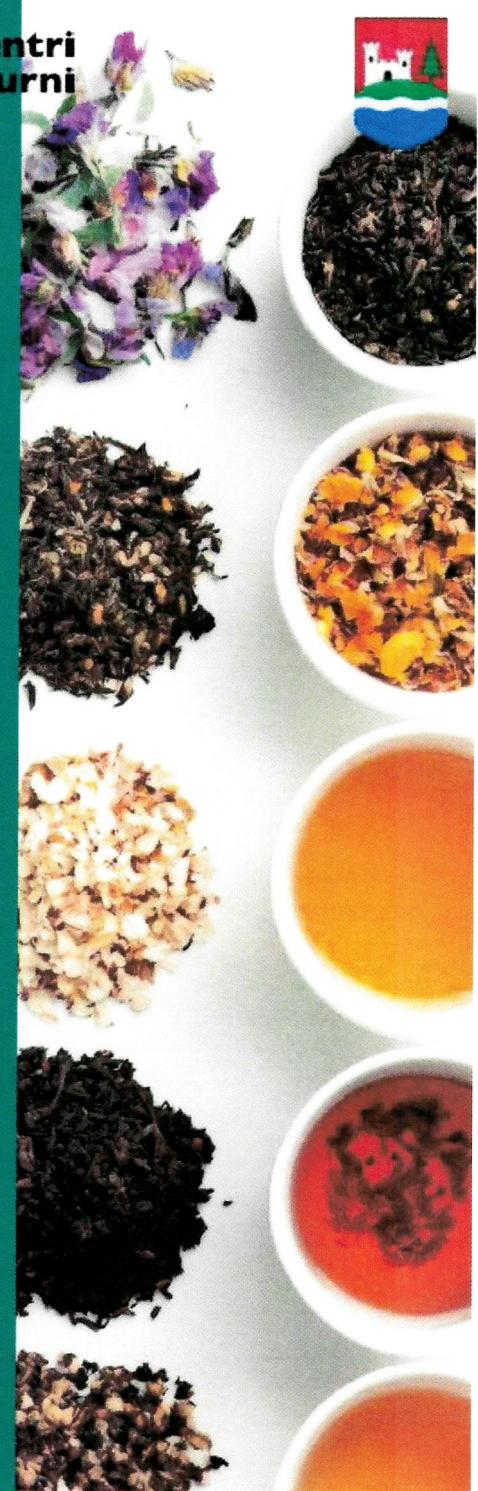
# Erbe utili per l'influenza

Incontro teorico  
e pratico per conoscere le erbe  
utili da utilizzare contro  
l'influenza (raffreddore, tosse,...)  
e preparazione di una tisana che i  
partecipanti porteranno a casa.

**VENERDÌ 23 GENNAIO**  
**ORE 14.30**

**COSTO**  
**CHF 10.-**

Il corso sarà tenuto da:  
**EMANUELA FIORITO**  
Laureata in scienze erboristiche e  
prodotti della salute



Pagamento all'iscrizione. Annullamento con diritto di  
rimborso entro il 16 gennaio 2026

Per informazioni chiamare il 091 606 15 16



**Centri  
Diurni**



**Pagamento all'iscrizione, diritto di rimborso entro  
il 7 gennaio 2026**

**Per iscrizioni rivolgersi al team del Centro Diurno**



# **Yoga terapeutico**

**DA MERCOLEDÌ  
14 GENNAIO**

**9:00 - 10:00**

**Con Ilaria Torre**

**5 lezioni a 30 franchi**

**È necessario portare:**

- **Abbigliamento  
comodo**
- **Tappetino da yoga**
- **2 palline da tennis**