



PAFS
VALLEMAGGIA

CHI SIAMO?

L'associazione PAFS-Vallemaggia promuove l'attività fisica e la salute sul territorio della Vallemaggia.

PER CHI?

Per tutti! Uno degli obiettivi dell'associazione è proprio quello di proporre attività fisica per tutte le fasce d'età e per tutti i livelli.

COME PARTECIPANO?

Iscriviti su www.pafsvallemaggia.com
Prendi scarpe sportive e vestiti comodi.
Non dimenticare la borraccia!

PERCHÈ?

L'inattività fisica può creare problemi come dolori, stanchezza, insonnia o ansia. Specifici sport e determinati lavori manuali possono creare problemi muscolari. Vogliamo aiutarvi a prevenire e mantenere un sano stile di vita.



PROGRAMMA 2025

CORSI BENESSERE

Vinyasa Yoga

Sequenza fluida di posizioni Yoga.

19:00 Lu - 23.06/ 14.07

Ritrovo parcheggi "La Strada ad Zóra" - Avegno.

Neuroyoga

Esercizi di Yoga di media e alta difficoltà.

09:00 Gio - 17.07/ 21.08

Ex campo di calcio - Avegno.

Basic Yoga

Esercizi base della metodologia Yoga.

17:30 Gio - 10.07/ 24.07

Ritrovo parcheggi - Centro scolastico Ronchini

Taijiquan

Ginnastica tradizionale Cinese.

09:00 Me - 02.07/ 30.07

Parco giochi - Lodano

CONDIZIONE FISICA

Allenamento HIIT

Esercizi di condizione fisica ad intervalli.

09:00 Ma - 08.07/ 22.07

Ex campo di calcio - Avegno

18:15 Gio - 10.07/ 31.07

Pump track - Cevio

Power Walking

Camminata dinamica con esercizi a postazioni.

18:30 Gio - 03.07/ 31.07

Ritrovo parcheggi Centro Punto Valle - Avegno.

**I NOSTRI EVENTI
GRATUITI!**

