




Benessere e salute nei parchi



Ogni movimento conta!
L'estate 2025 di Mendrisio si anima
con attività gratuite nei parchi
cittadini perché muoversi, anche
per pochi minuti, fa bene al corpo
e allo spirito. Non è mai troppo
tardi per cominciare!



Città di Mendrisio



Boot Camp

Monitore: Paolo Levi

Luogo: **Parco Villa Argentina**

dal 10 giugno al 1° luglio

tutti i **martedì**: ore **18:30–19:30**

A partire dai 15 anni

Yoga

Monitrice: Sara Nocito

Luogo: **Parco Villa Argentina**

dal 24 giugno al 22 luglio

tutti i **martedì**: ore **09:00–10:30**

Per tutte le fasce d'età

Qi Gong

Monitore: Claudio Dotta

Luogo: **Parco di Villa Argentina**

dal 25 giugno al 23 luglio

tutti i **mercoledì**: ore **09:00–10:00**

Per tutte le fasce d'età

Il Parco Villa Argentina è un'oasi di storia e di bellezza dove è facile vivere le emozioni più autentiche. Costruito nel XIX secolo attorno alla maestosa villa dalla quale prende il nome, questo suggestivo giardino affascina con i suoi alberi secolari, silenziosi testimoni dello scorrere delle stagioni. Un luogo di eccezionale valore paesaggistico, dove il frastuono della città si dissolve in un verde abbraccio che induce a riconnettersi con la natura e con sé stessi.

Estate in movimento

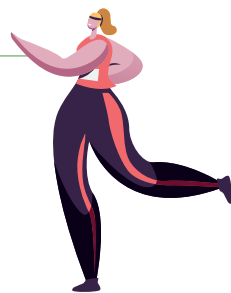
Monitore: Marco Sacchi

Luogo: **Parco di San Giovanni**

lunedì 21 luglio e 18 agosto: ore **17:00–18:00**

lunedì 15 settembre: ore **14:30–15:30**

Per over 65 anni



Affacciato ai margini del centro storico di Mendrisio, il Parco di San Giovanni è un angolo verde dove il tempo sembra rallentare. Grazie alla presenza della Casa delle generazioni che ospita associazioni e iniziative comunitarie, il parco è un luogo ideale per ritrovare l'armonia e aprire il cuore alla condivisione. Sotto le fronde ombrose o a piedi nudi nell'erba, si vivono attimi di autentica rigenerazione.

Pilates

Monitrice: Sara Nocito

Luogo: **Parco di San Giovanni**

dal 24 luglio al 21 agosto

tutti i **giovedì:** ore **09:30–10:30**

Per tutte le fasce d'età



Spazi pubblici in salute

La salute riguarda tutte le persone, di tutte le fasce d'età e nei vari contesti di vita. È importante adottare comportamenti in grado di migliorare la qualità della vita, diventando protagonisti della propria salute.

Progetto cantonale di promozione della salute "Spazi pubblici in salute"

ti.ch/promozionesalute



Dipartimento della sanità
e della socialità



**Per tutte le
attività è gradita
l'iscrizione**

Città di Mendrisio
Ufficio Antenna sociale
via Municipio 13
6850 Mendrisio

058 688 33 60
assistenti@mendrisio.ch
mendrisio.ch

La partecipazione è gratuita.
In caso di brutto tempo,
l'attività è annullata.