

Domenica 8 settembre 2013

# SPORTISSIMA

dalle 9.30 alle 17.00

[www.ti.ch/sportissima](http://www.ti.ch/sportissima)



**Bellinzona** ▶ Piscina comunale

**Biasca** ▶ Pista di ghiaccio

**Capriasca** ▶ Arena Sportiva Capriasca – Val Colla

**Chiasso** ▶ Piazza Indipendenza, Stadio del ghiaccio e Piscina

**Lugano** ▶ Area Cornaredo e Lido

**Mendrisio** ▶ Oratorio Ligornetto

**Tenero-Contra** ▶ Centro sportivo nazionale della gioventù

Sponsor principali

**coop**

**SWISSLOS**

**SPORTISSIMA, manifestazione non competitiva aperta a tutti, si terrà domenica 8 settembre 2013 con qualsiasi tempo**

### Il tuo obiettivo:

fare del movimento per almeno 30 minuti, il fabbisogno giornaliero necessario per mantenerti in forma.



Sarai premiato con l'asciugamano in microfibra Sportissima se praticherai almeno 30 minuti di movimento in una o più attività Sportissima.

Durante l'evento verranno realizzati foto e video che saranno utilizzati per promuovere Sportissima.



## BUONA DOMENICA!

La "domenica sportiva" per un giorno all'anno non è solo quella della trasmissione televisiva dedicata essenzialmente allo sport competitivo.

No, per un giorno all'anno la domenica sportiva è anche quella di Sportissima, un appuntamento in cui lo sport prima di essere agonismo è movimento, promozione della salute, divertimento. E che ha saputo conquistarsi l'affetto dei ticinesi.

Riecco dunque Sportissima ad attendere tutti, grandi e piccini, domenica 8 settembre nelle località di Bellinzona, Biasca, Capriasca, Chiasso, Lugano, Mendrisio e Tenero. L'anno scorso ha accolto oltre dodicimila partecipanti che si sono cimentati (o anche semplicemente divertiti) in una novantina di attività e discipline sportive, alcune delle quali, lo confesso, per me sono ancora un mistero (taekwondo, futsal, ...).

Sportissima è un'occasione privilegiata non solo per fare sport e attività fisica, per incontrarsi e socializzare, ma anche per riunire società e federazioni sportive (erano oltre 150 l'anno scorso, con 183 postazioni dedicate alle differenti discipline e oltre 1200 volontari impegnati nella riuscita della manifestazione).

Sportissima, accanto ad altre iniziative come quelle di Gioventù e Sport, all'educazione fisica in ambito scolastico ed al sostegno finanziario alle attività delle federazioni costituisce uno degli elementi portanti di quella "S" che ha trovato spazio nella denominazione del nostro dipartimento, DECS, accanto a educazione e cultura.

L'edizione di quest'anno, la nona in ordine di tempo, si presenta con un nuovo logo ed



una grafica più accattivante e con alcune particolarità. Fra queste il percorso "adattato" organizzato assieme a Special Olympics a Bellinzona per l'introduzione allo sport di bambini disabili; analogamente, a Lugano e Tenero vengono promosse attività sportive per invalidi. A Lugano segnalò inoltre l'iniziativa "a merenda coi campioni" che ospiterà nomi illustri del nostro sport cantonale.

Questo e tanto altro nella domenica sportiva dell'8 settembre, non alla tele ma sul territorio. Nel complesso un'offerta ricca e variegata in grado di soddisfare l'interesse e la curiosità di tutti, dai bambini agli anziani, donne e uomini, ciascuno con i suoi ritmi, con i suoi tempi e secondo le proprie capacità.

Dedichiamo quindi questa domenica al nostro corpo, alla salute ed allo stare insieme, non solo sui social network virtuali. Sarà allora senz'altro una buona domenica, una domenica speciale.

*Manuele Bertoli, Consigliere di Stato  
Direttore del Dipartimento dell'educazione,  
della cultura e dello sport  
Repubblica e Cantone Ticino*

### INFO POINT

Piscina comunale esterna  
(entrata lato campi del liceo)

### ORGANIZZATORI

Bellinzona Sport  
Via Brunari 2 – 6500 Bellinzona  
www.bellinzona.ch

### CONTATTI

- ▶ Franco Luca  
✉ sportissima.belli@gmail.com  
Mobile: 079 240 04 27
- ▶ Marco Rossi  
✉ sport@bellinzona.ch  
Tel.: 091 821 87 44

### ALTRE INFORMAZIONI

- ▶ Nel corso della giornata l'entrata alle piscine sarà gratuita
- ▶ Saranno in funzione buvette e griglia presso i campi del liceo
- ▶ Per la Giornata internazionale dell'alfabetizzazione (8 settembre) sarà organizzato un flashmob alle ore 14.00 sul palco principale; tutti saranno invitati a giocare... con le parole - mens sana in corpore sano!
- ▶ Spogliatoi e docce saranno a disposizione dei partecipanti
- ▶ Ogni partecipante è individualmente responsabile in caso d'infortunio e/o incidente che dovesse accadere durante lo svolgimento delle attività
- ▶ La manifestazione si terrà con qualsiasi tempo (in caso di cattivo tempo il programma alternativo, disponibile all'Info Point, si svolgerà al Palasport)
- ▶ Le persone che praticeranno del movimento per almeno 30 minuti in una o più attività Sportissima riceveranno in omaggio, fino a esaurimento scorte, un asciugamano in microfibra
- ▶ La cartolina di partecipazione e l'omaggio vanno ritirati all'Info Point; per ottenere l'asciugamano in microfibra, ad attività conclusa, bisogna consegnare la cartolina timbrata all'Info Point entro le ore 17.00

### ATTIVITÀ SPORTISSIMA

#### 27 Acquafit e Acquagym

- ▶ Acquafit: ore 11.00 e 16.00 (30 min.)
  - ▶ Acquagym: ore 10.30 e 15.30 (30 min.)
- Turrita Nuoto – www.turritanuoto.ch

#### 7 Arrampicata

Ufficio Gioventù e Sport  
www.ti.ch/gs

#### 29 Basket

Basket Club 79 Arbedo  
www.bc79.ch  
Pallacanestro Bellinzona  
www.bellinzonabasket.ch

#### 28 Beach volley

GB Volley Giubiasco – www.gbvolley.ch

#### 21 Boxe thailandese

Thai Boxing Bellinzona  
www.thaiboxingbellinzona.ch

#### 14 Calciotto

Bellinzona Channel Football Team  
www.bellinzonachannel.ch

#### 15 Calcio

AC Bellinzona – Settore giovanile  
www.acbellinzona.ch

#### 18 Calcio australiano

Orules Lugano – www.oruleslugano.ch

#### 20 Cheerleading

Acrobatico e Dance – Orari: 10.30 e 13.00  
Federazione Italiana Cheerleading  
www.ficad.it

#### 2 Ciclismo / Mountain bike

Percorso (32 km): Bellinzona - Giubiasco  
- Gudo - Sportissima CST Tenero e ritorno  
Velo Club Bellinzona  
www.vcbellinzona.ch

#### 8 Corsa

Ticino Running  
www.ticinorunning.com

#### 4 Equitazione

Circolo Ippico Scuderia al Piano Giubiasco  
www.teamcrotta.com

#### 11 Flamenco

Orari: 11.00 e 14.30 (30 min.)  
Rosa de Fuego – www.rosadefuego.ch

#### 17 Football americano

Associazione Ticinese Football Americano  
Lakers – www.atfalakers.ch

#### 13 Hip hop

- ▶ Orari: 11.30 e 14.00 (30 min.)  
Fit & Gym – www.gym-dance.com
- ▶ Orari: 15.30 e 16.30 (30 min.)  
Dance Studio Gimnasium  
www.gimnasium.ch

#### 22 Ju-Jitsu

Ju-Jitsu Club Giubiasco  
www.ju-jitsu-giubiasco.ch

#### 23 Karate

Karate Club Bellinzona  
www.karatebzona.ch

#### 24 Kids gym

Percorso sportivo (adattato) per bambini  
SAG Gordola – www.saggordola.ch  
Special Olympics – www.specialolympics.ch

#### 1 Minigolf

Minigolf Club Bellinzona  
www.minigolfbellinzona.ch

#### 3 Mountain bike

Percorso d'agilità  
Velo Club Bellinzona – www.vcbellinzona.ch

#### 26 Nuoto

Turrita Nuoto – www.turritanuoto.ch

#### 19 Rugby

Ticino Rugby – www.ticinorugby.ch

#### 9 Sh'bam

Orari: 10.00 e 14.30 (30 min.)  
Fitness Gimnasium – www.gimnasium.ch

#### 12 Tango

Orari: 10.30 e 13.30 (30 min.)  
Casa del Tango – www.lacasadeltango.ch

#### 30 Tennis

Tennis Club Bellinzona  
www.tcbellinzona.ch

#### 16 Tiro con l'arco

Arcieri del Bellinzonese  
www.arcieri-bellinzonese.ch

#### 6 Triathlon

Circuiti di mini triathlon  
Team Triathlon Bellinzonese  
www.teamtrib.ch

#### 25 Twirling

Sport Twirling Bellinzona  
www.twirlingbellinzona.ch

#### 5 Walking e Nordic walking

Orari: 10.00 e 14.00 (durata: 90 min.)  
Allez Hop Ticino – www.allezhop.ch

#### 10 Zumba

- ▶ Orari: 10.30 e 16.00 (durata: 30 min.)  
Step & Dance - SFG Bellinzona  
www.sfgbellinzona.ch
- ▶ Orari: 11.30 e 15.00 (durata: 30 min.)  
Fitness Gimnasium – www.gimnasium.ch

### ESIBIZIONI

#### Palco Esibizioni varie

(programma disponibile all'Info Point)  
Orari: 10.00 - 12.00 e 13.00 - 16.15

### INTRATTENIMENTI

#### 31 Castello gonfiabile per bambini

#### 32 Tennistavolo

#### Animazione Rete Tre

RSI - Rete Tre  
www.rsi.ch/retetre



## ATTIVITÀ SPORTIVISSIMA

- 1 Minigolf
- 2 Ciclismo / Mountain bike
- 3 Mountain bike (percorso d'agilità)
- 4 Equitazione
- 5 Walking e Nordic walking
- 6 Triathlon
- 7 Arrampicata
- 8 Corsa
- 9 Sh'bam
- 10 Zumba
- 11 Flamenco
- 12 Tango
- 13 Hip hop
- 14 Calcetto
- 15 Calcio
- 16 Tiro con l'arco
- 17 Football americano
- 18 Calcio australiano
- 19 Rugby
- 20 Cheerleading
- 21 Boxe thailandese
- 22 Ju-Jitsu
- 23 Karate
- 24 Kids gym
- 25 Twirling
- 26 Nuoto
- 27 Acquafit e Acquagym
- 28 Beach volley
- 29 Basket
- 30 Tennis

## ESIBIZIONI

- Palco** Esibizioni varie

## INTRATTENIMENTI

- 31** Castello gonfiabile per bambini
- 32** Tennistavolo
- 33** Animazione Rete Tre



Scuola Media 1

Palestra

Via Mirasole

Via Francesco Chiesa

Via Giuseppe Lepori

Spogliatoi

Palco

Palco

Palco

Liceo

Palestra

Fiume Ticino



### INFO POINT

Pista di ghiaccio (posteggio/piazzale)

### ORGANIZZATORI

Comune di Biasca  
Via Lucomagno 14 – 6710 Biasca  
www.biasca.ch

### CONTATTI

Damian Risi  
✉ sport.tempolibero@biasca.ch  
Mobile: 079 590 72 00

### ALTRE INFORMAZIONI

- ▶ Una buvette sarà in funzione tutto il giorno; per pranzo sarà inoltre organizzata una maccheronata in collaborazione con i cuochi della Società Carnevale di Biasca
- ▶ Per chi vorrà recarsi dalla Pista di ghiaccio al Palaroller, a partire dalle 10.30 (ogni ora) sarà organizzato un accompagnamento (walking) con ritrovo all'Info Point
- ▶ Spogliatoi e docce saranno a disposizione dei partecipanti
- ▶ Ogni partecipante è individualmente responsabile in caso d'infortunio e/o incidente che dovesse accadere durante lo svolgimento delle attività
- ▶ La manifestazione si terrà con qualsiasi tempo (in caso di cattivo tempo il programma alternativo sarà disponibile all'Info Point)
- ▶ Le persone che praticheranno del movimento per almeno 30 minuti in una o più attività Sportissima riceveranno in omaggio, fino a esaurimento scorte, un asciugamano in microfibra
- ▶ La cartolina di partecipazione e l'omaggio vanno ritirati all'Info Point; per ottenere l'asciugamano in microfibra, ad attività conclusa, bisogna consegnare la cartolina timbrata all'Info Point entro le ore 17.00

### ATTIVITÀ SPORTISSIMA

#### 9 Arrampicata

UTOE Biasca Sezione Torrone d'Orza  
www.utoe-biasca.ch

#### 11 Atletica

Orari: 10.30 - 12.00 (giochi) e 14.00 - 16.00 (discipline atletica)  
SFG Biasca  
www.sfg-biasca.ch

#### 12 Calcio

Orari: 10.00 - 12.00 e 13.30 - 17.00  
Giovani Calciatori Biaschesi  
Sezione allievi

#### 10 Calcio australiano

Orario: 10.00 - 16.30  
Orules Lugano – www.oruleslugano.ch

#### 1 Ciclismo / Mountain bike

- ▶ Percorso bici da corsa:  
Biasca - Claro - Preonzo - Biasca oppure  
Biasca - Cresciano - Lodrino - Biasca
- ▶ Percorso mountain bike:  
Pista ghiaccio - Zona industriale  
- Golena fiume Brenno (Osogna-Lodrino lato sinistro) Ponte di Lodrino  
- Golena (Lodrino-Iragna lato destro)  
- Ponte di Biasca sul fiume Brenno  
- Zona Quaresima - Pista ghiaccio
- ▶ Percorso di abilità (settore pista)  
Velo Club 3 Valli Biasca  
www.vc3vallibiasca.ch

#### 8 Ginnastica attrezzistica

Introduzione ai vari attrezzi e maxi-tramp  
Orari: 10.00 - 11.30 e 14.00 - 16.00  
SFG Biasca  
www.sfg-biasca.ch

#### 6 Gymnastique / Ritmica

Introduzione all'utilizzo dei piccoli attrezzi e acrobazie  
Orario: 14.00 - 16.00  
SFG Biasca  
www.sfg-biasca.ch

#### 5 Hockey su ghiaccio

Orario: 12.00 - 17.00  
HC Ambri Piotta - Settore giovanile  
www.hcap.ch  
HC Biasca  
www.hcbiasca.ch

#### 16 Inline

Orari: 10.00 - 12.30 (pattinaggio libero e/o percorso inline e roller) e 14.00 - 17.00 (gioco roller)  
Roller Club Biasca  
www.rollerbiasca.ch

#### 15 Nuoto

Orario: 10.00 - 16.30  
Salvataggio Sub Biasca e Valli  
www.homepage.hispeed.ch/SSBV

#### 4 Pattinaggio artistico

Orario: 12.00 - 17.00  
Club Pattinaggio Biasca  
www.biascaskating.ch

#### 7 Pilates

Orari: 11.00 - 11.45 e 15.00 - 15.45  
SFG Biasca – www.sfg-biasca.ch

#### 13 Tennis

Orario: 10.00 - 16.30  
Tennis Club Bodio  
www.tcbodio.ch

#### 14 Unihockey

Orario: 10.00 - 16.30  
Blenio Stars Unihockey  
www.bleniostars.com

#### 2 Walking / Nordic walking

Percorso: Pista ghiaccio - Ponte vecchio - Argine fiume - Palaroller - Grotti - Chiesa San Carlo - Manor - Pista ghiaccio  
Gruppo Nordic Walking Malvaglia

#### 3 Zumba

Perditi nella musica e... ritrovati in forma!  
Orari: 11.00 - 12.00 e 15.30 - 16.30  
Oasis Fitness Club Biasca  
www.zumba.com

### INTRATTENIMENTI

#### 22 Attività ATTE - Tai Chi Quan

Orario: 10.00 - 16.00  
Associazione Ticinese Terza Età (ATTE)  
Biasca e Valli  
www.attebiascaevalli.ch

#### 20 Attività varie per bambini (0-5 anni)

Orario: 10.00 - 16.00  
Girotondo: 10.30 - 11.00 e 15.00 - 15.30  
Associazione spazio famiglie 3V  
"Primi passi" e "La Favola" Biasca

#### 19 Danziamo insieme

Orari: 10.00 - 11.00 e 13.30 - 15.30  
Gruppo ricreativo Malvaglia

#### 18 Giochi di movimento per bambini (6 - 11 anni)

Ludoteca "La trottola" Biasca

#### 17 Giochi per bambini (3 - 8 anni)

Attività motoria e lingua straniera  
Orari: 10.00 - 11.00 e 13.30 - 15.30  
Ready Steady Move  
www.ready-steady-move.ch

#### 21 Kubb, banco trucco e giochi vari

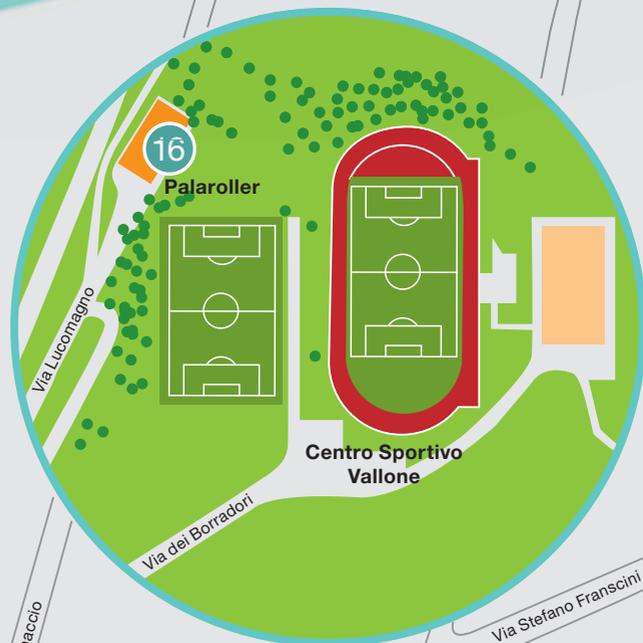
Orario: 10.00 - 16.00  
Gruppo libero

#### Animazione Rete Tre

RSI - Rete Tre  
www.rsi.ch/retetre



Comune di **Biasca**



Via Planaccio

Via Lucomagno

Via del Borradori

Via Stefano Franscini

Via E. Celo

Via Bellinzona

16

Palaroller

Centro Sportivo Vallone

Scuola Media

Spogliatoi

Pista ghiaccio

Spogliatoi

Spogliatoi

11

10

5

4

3

2

1

13

14

12

7

8

9

6

22

19

18

21

17

20

P



Stazione FFS

## ATTIVITÀ SPORTIVISSIMA

- 1 Ciclismo / Mountain bike
- 2 Walking / Nordic walking
- 3 Zumba
- 4 Pattinaggio artistico
- 5 Hockey su ghiaccio
- 6 Gymnastique / Ritmica
- 7 Pilates
- 8 Ginnastica attrezistica
- 9 Arrampicata
- 10 Calcio australiano
- 11 Atletica
- 12 Calcio
- 13 Tennis
- 14 Unihockey
- 15 Nuoto
- 16 Inline

## INTRATTENIMENTI

- 17 Giochi per bambini (3 - 8 anni)
- 18 Giochi di movimento per bambini (6 - 11 anni)
- 19 "Danziamo insieme"
- 20 Attività varie per bambini (0 - 5 anni)
- 21 Kubb, banco trucco e giochi vari
- 22 Attività ATTE - Tai Chi Quan
- 📺 Animazione Rete Tre

**INFO POINT**

Entrata Arena Sportiva Capriasca - Val Colla

**ORGANIZZATORI**

- Comune di Capriasca, Dicastero Sport
- Arena Sportiva Capriasca - Val Colla  
CP 347 - 6950 Tesserete  
www.arenasportiva.ch  
✉ info@arenasportiva.ch

**CONTATTI**

- Giovanna Demo  
✉ giovanna.demo@arenasportiva.ch  
Tel.: 091 943 36 36

**ALTRE INFORMAZIONI**

- Dai Comuni di Canobbio, Comano, Cureglia, Origgio e Ponte Capriasca è possibile raggiungere a piedi gli impianti sportivi dell'Arena Sportiva attraverso i percorsi segnalati nel bosco collinare
- Nel corso della giornata saranno presenti alcuni testimonial
- Dalle 12.30 alle 13.30 le attività sportive saranno sospese per la pausa pranzo; sul piazzale dell'ex-caserma è prevista una maccheronata servita alle 11.30, 12.30 e 13.30 (buono pasto da acquistare all'Info Point)
- Ogni partecipante dovrà provvedere personalmente al proprio equipaggiamento sportivo
- Ogni partecipante è individualmente responsabile in caso d'infortunio e/o incidente che dovesse accadere durante lo svolgimento delle attività
- Spogliatoi e docce saranno a disposizione dei partecipanti presso lo stadio e la piscina

**ATTIVITÀ SPORTISSIMA****20 Acquafit e Acquagym**

- Acquafit: ore 11.30, 14.00 e 15.00
- Acquagym: ore 11.00, 12.00, 14.30 e 15.30

Capriasca Water Team  
www.capriascawaterteam.ch

**13 Aikido**

Gruppo Aikido Tesserete  
www.aikido.ch

**2 Atletica**

Unione Sportiva Capriaschese  
Sezione atletica  
www.uscatalletica.ch

**14 Beach volley**

Volley Capriasca

**22 Bocce**

Società Bocciofila Aurora

**3 Calcio**

FC Stella Capriasca  
www.fcstellacapriasca.ch

**11 Ciclismo / Mountain bike**

- Orari percorsi accompagnati: 9.30, 11.00, 14.00 e 15.30 (durata: 60 min.)

MTBIKE Team  
www.mtbike.ch  
► Percorso d'abilità per ragazzi  
Velo Club Lugano  
www.veloclublugano.ch

**15 Corsa d'orientamento**

ASCO Lugano  
www.asco-lugano.ch

**10 Danza sportiva**

Orari: 10.00, 12.00, 15.00 e 16.00 (durata: 15 min.)  
Sweetdance  
www.sweetdance.ch

**6 Ginnastica attrezzistica, ritmica e kids gym**

SFG Valle del Vedeggio  
www.sfgvdv.com

**5 Hockey su prato**

Hockey Athletic Club Lugano  
www.hacl.ch

**7 Indiacca**

SFG Valle del Vedeggio  
www.sfgvdv.com

**1 Judo**

Judo Waza Capriasca  
www.judo-capriasca.ch

**18 Nuoto**

Orari: 11.00, 12.00, 14.00, 15.00 e 15.30  
Capriasca Water Team  
www.capriascawaterteam.ch  
Team Nuoto Tesserete  
www.teamnuototesserete.ch

**19 Nuoto sincronizzato e Pallanuoto**

- Nuoto sincronizzato: ore 11.30, 13.30 e 15.30
  - Pallanuoto: ore 13.30 e 15.00
- Capriasca Water Team  
www.capriascawaterteam.ch

**4 Rugby**

Rugby Lugano  
www.rugbylugano.ch

**8 SpideRap**

Orari: 10.30, 11.45, 14.00 e 15.30 (durata: 15 min.)  
Lo SpideRap permette di esercitare tutto il corpo grazie a una particolare cintura che, posizionata alla vita, collega arti superiori e inferiori con degli elastici  
www.giannileone.ch

**9 Spinning**

Orari: 11.15, 14.30 e 16.30 (durata: 20 min.)  
Bike Life Ticino  
www.bikelifeticino.ch

**21 Tennis**

Tennis Club Capriasca  
www.tccapriasca.ch

**23 Tiro**

Tiro con pistola ad aria compressa (età minima: 14 anni)  
Poligono di tiro raggiungibile a piedi in 10 minuti dall'Arena Sportiva  
Club Pistola Tesserete  
www.cptesserete.ch

**16 Tiro con l'arco**

Arena Sportiva Capriasca - Val Colla  
www.arenasportiva.ch

**17 Triathlon**

Circuiti di mini triathlon: ore 10.30, 11.30, 14.30 e 15.30 (durata: 20 min.)  
Team Triathlon Capriasca  
www.teamnuototesserete.ch

**12 Walking, nordic walking e jogging**

- Percorso nel bosco di San Clemente (2.7, 5.4 o 7.7 km)
  - Orari percorsi accompagnati: 9.30, 11.00 e 14.00 (bastoni nordic walking a disposizione)
- Arena Sportiva Capriasca - Val Colla  
www.arenasportiva.ch

### ALTRE INFORMAZIONI

- ▶ La manifestazione si terrà con qualsiasi tempo (in caso di cattivo tempo il programma alternativo, disponibile all'Info Point, si svolgerà nelle palestre delle scuole elementari e medie e nell'edificio dell'ex-caserma)
- ▶ Le persone che praticheranno del movimento per almeno 30 minuti in una o più attività Sportissima riceveranno in omaggio, fino a esaurimento scorte, un asciugamano in microfibra
- ▶ La cartolina di partecipazione e l'omaggio vanno ritirati all'Info Point; per ottenere l'asciugamano in microfibra, ad attività conclusa, bisogna consegnare la cartolina timbrata all'Info Point entro le ore 17.00
- ▶ Durante l'evento verranno realizzati foto e video che saranno utilizzati dall'Arena Sportiva Capriasca – Val Colla per promuovere le sue attività

### ESIBIZIONI

**13 Aikido**  
Orari: 10.00 (Aikido) e 14.30 (Jo e Bokken)  
Gruppo Aikido Tesserete  
[www.aikido.ch](http://www.aikido.ch)

**1 Judo**  
Orari: 11.00 e 14.30  
Judo Waza Capriasca  
[www.judo-capriasca.ch](http://www.judo-capriasca.ch)

**Palco Esibizioni varie**  
(programma disponibile all'Info Point)  
Orario: 12.30 - 13.30

### INTRATTENIMENTI

**25 Animazione**  
Sci Club Capriasca  
[www.sccapriasca.ch](http://www.sccapriasca.ch)

**24 Skateboard**

**27 Tennistavolo**

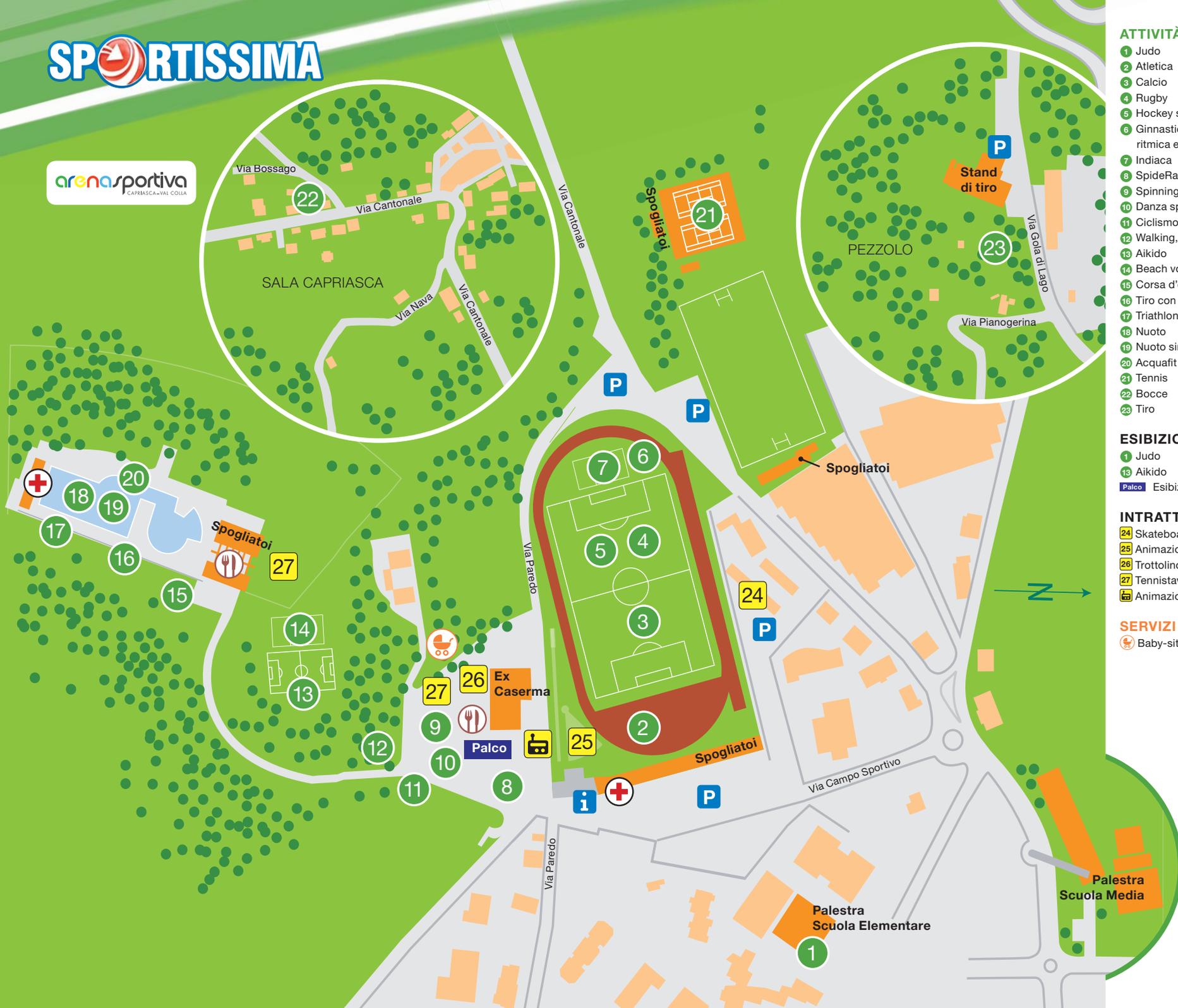
**26 Trotolino / Footbalino**

**Animazione Rete Tre**  
(RSI - Rete Tre)  
[www.rsi.ch/retetre](http://www.rsi.ch/retetre)

### SERVIZI

**Baby-sitting gratuito**  
Durante la manifestazione sarà organizzato un servizio di baby-sitting gratuito per i bambini tra i 3 e i 5 anni  
Ore: 10.00 - 12.00 e 14.00 - 16.30





## ATTIVITÀ SPORTIVISSIMA

- 1 Judo
- 2 Atletica
- 3 Calcio
- 4 Rugby
- 5 Hockey su prato
- 6 Ginnastica attrezzistica, ritmica e kids gym
- 7 Indiaca
- 8 SpideRap
- 9 Spinning
- 10 Danza sportiva
- 11 Ciclismo / Mountain bike
- 12 Walking, nordic walking e jogging
- 13 Aikido
- 14 Beach volley
- 15 Corsa d'orientamento
- 16 Tiro con l'arco
- 17 Triathlon
- 18 Nuoto
- 19 Nuoto sincronizzato e Pallanuoto
- 20 Acquafit e Acquagym
- 21 Tennis
- 22 Bocce
- 23 Tiro

## ESIBIZIONI

- 1 Judo
- 13 Aikido
- Palco** Esibizioni varie

## INTRATTENIMENTI

- 24 Skateboard
- 25 Animazione Sci Club Capriasca
- 26 Trotolino / Footbalino
- 27 Tennistavolo
- Animazione Rete Tre**

## SERVIZI

- Baby-sitting gratuito**

## INFO POINT

- ▶ Piazza Indipendenza
- ▶ Stadio del ghiaccio
- ▶ Piscina

## ORGANIZZATORI

- ▶ Ufficio sport e tempo libero  
Comune di Chiasso  
Via Cattaneo 3 – 6830 Chiasso  
www.chiasso.ch
- ▶ Gruppo Società Sportive Chiasso

## CONTATTI

- ▶ Loris Codoni  
✉ loris.codoni@chiasso.ch  
Mobile: 079 359 94 85
- ▶ Paolo Zürcher  
✉ paolozu@bluewin.ch  
Mobile: 079 240 12 17

## ALTRE INFORMAZIONI

- ▶ Per pranzo, in piazza Indipendenza, sarà offerta una maccheronata organizzata dal Gruppo Maccheronata di Chiasso
- ▶ Per la Giornata internazionale dell'alfabetizzazione (8 settembre) sarà organizzato un flashmob alle ore 11.30 sul palco in piazza Indipendenza; tutti saranno invitati a giocare... con le parole - mens sana in corpore sano!
- ▶ Spogliatoi e docce saranno a disposizione dei partecipanti
- ▶ Ogni partecipante è individualmente responsabile in caso d'infortunio e/o incidente che dovesse accadere durante lo svolgimento delle attività
- ▶ La manifestazione si terrà con qualsiasi tempo (in caso di cattivo tempo il programma alternativo sarà disponibile all'Info Point)
- ▶ Le persone che praticheranno del movimento per almeno 30 minuti in una o più attività Sportissima riceveranno in omaggio, fino a esaurimento scorte, un asciugamano in microfibra
- ▶ La cartolina di partecipazione e l'omaggio vanno ritirati all'Info Point; per ottenere l'asciugamano in microfibra, ad attività conclusa, bisogna consegnare la cartolina timbrata all'Info Point entro le ore 17.00

## ATTIVITÀ SPORTISSIMA

- 22 **Acquagym**  
Società Nuoto Chiasso  
www.nuotochiasso.ch
- 9 **Arrampicata**  
Società Alpinistica Ticinese Chiasso  
www.satchiasso.ch
- 10 **Atletica**  
Società Ginnastica Chiasso  
www.sfgchiasso.ch
- 20 **Badminton**  
Associazione Badminton Chiasso
- 18 **Basket**  
SAV Vacallo – www.savbasket.ch
- 17 **Bocce**  
Associazione Chiassese Sport Bocce
- 11 **Calcio**  
Football Club Chiasso  
www.fcchiasso.ch
- 13 **Calcio australiano**  
Orules Lugano  
www.oruleslugano.ch
- 16 **Curling**  
Curling Club Chiasso  
www.curlingclubchiasso.ch
- 7 **Ginnastica**  
Società Ginnastica Chiasso  
www.sfgchiasso.ch
- 14 **Hockey su ghiaccio**  
Hockey Club Chiasso  
www.hc-chiasso.ch
- 5 **Judo**  
Centro Arti marziali Do Yu Kai Chiasso  
www.dykchiasso.ch
- 3 **Maxi-tramp**  
Ufficio Gioventù e Sport  
www.ti.ch/gs

- 6 **Nanbudo**  
Nanbudo Club Chiasso
- 21 **Nuoto**  
Società Nuoto Chiasso  
www.nuotochiasso.ch
- 19 **Pallavolo**  
Morbio Volley  
www.morbiovolley.ch
- 15 **Pattinaggio artistico**  
Club Pattinaggio Chiasso  
www.cpchiasso.ch
- 12 **Tag Rugby**  
SAV Vacallo  
www.savbasket.ch
- 1 **Tennis**  
Tennis Club Chiasso  
www.tcchiasso.ch
- 8 **Tennistavolo**  
Tennistavolo Chiasso  
www.chiasso.attt.ch
- 4 **Tiro**  
Liberi Tiratori  
www.ftst.ch/content/chiasso-liberi-tiratori
- 23 **Tiro con l'arco**  
Sporting Club Chiasso
- 2 **Unihockey**  
Sportiva Unihockey Mendrisiotto  
unihockey.sum.ch

## ESIBIZIONI

- Palco **Esibizioni varie**  
(programma disponibile all'Info Point)

## INTRATTENIMENTI

- 24 **Giochi vari**
-  **Animazione Rete Tre**  
RSI - Rete Tre  
www.rsi.ch/retetre

## SERVIZI

-  **Trenino-navetta gratuito**  
Durante la manifestazione sarà disponibile un servizio trenino-navetta gratuito che seguirà il percorso seguente: Piazza Indipendenza - Palestra Via Vela - Palapenz - Piscina - Piazza Indipendenza





Comune di Chiasso



## ATTIVITÀ SPORTIVISSIMA

- 1 Tennis
- 2 Unihockey
- 3 Maxi-tramp
- 4 Tiro
- 5 Judo
- 6 Nanbudo
- 7 Ginnastica
- 8 Tennistavolo
- 9 Arrampicata
- 10 Atletica
- 11 Calcio
- 12 Tag Rugby
- 13 Calcio australiano
- 14 Hockey su ghiaccio
- 15 Pattinaggio artistico
- 16 Curling
- 17 Bocce
- 18 Basket
- 19 Pallavolo
- 20 Badminton
- 21 Nuoto
- 22 Acquagym
- 23 Tiro con l'arco

## ESIBIZIONI

-  Esibizioni varie

## INTRATTENIMENTI

-  Giochi vari
-  Animazione Rete Tre

## SERVIZI

-  Trenino-navetta gratuito

## INFO POINT

- ▶ Stadio Cornaredo (entrata via Trevano)
- ▶ Lido (entrata cassa via Foce)

## ORGANIZZATORI

Dicastero Sport Città di Lugano  
Via Trevano 100 – 6904 Lugano  
www.lugano.ch – ✉ sport@lugano.ch  
Tel.: 058 866 72 66

## CONTATTI

- ▶ Michelle Uffer  
✉ michelle.uffer@lugano.ch  
Tel.: 058 866 72 71
- ▶ Cesare Lotti  
✉ cesare.lotti@lugano.ch  
Mobile: 079 743 63 42

## ALTRE INFORMAZIONI

- ▶ Alcune buvette saranno in funzione tutto il giorno (Cornaredo, Gerra, Resega e Lido); per pranzo, dalle 11.30 alle 14.00, saranno organizzati due pasta-party allo Stadio Cornaredo e al Lido (costo: Fr. 5.-, bibite escluse)
- ▶ Ogni partecipante deve provvedere personalmente al proprio equipaggiamento sportivo (bicicletta, casco, pattini, ecc.); abbigliamento consigliato: pantaloncini, maglietta, scarpe da ginnastica e pantaloni lunghi, felpa e guanti per le attività sul ghiaccio (è obbligatorio inoltre indossare il casco per l'hockey su ghiaccio e le scarpe con soles in gomma per il curling)
- ▶ Per la Giornata internazionale dell'alfabetizzazione (8 settembre) sarà organizzato un flashmob alle ore 14.00 allo Stadio Cornaredo; tutti saranno invitati a giocare... con le parole - mens sana in corpore sano!
- ▶ La giornata sarà animata da Luca Mora (RSI – S-quot)
- ▶ Spogliatoi e docce saranno a disposizione dei partecipanti

## ATTIVITÀ SPORTISSIMA

### 41 Acqua GAG e Acqua Gym

- ▶ Acqua GAG: 13.00 (30 min.)
  - ▶ Acqua Gym: 11.00 e 15.30 (30 min.)
- Lugano Nuoto – www.luganonuoto.ch

### 29 Arrampicata

Club Alpino Svizzero – www.casticino.ch  
Ufficio Gioventù e Sport – www.ti.ch/gs

### 13 Arti marziali

Fight Gym Club  
www.fightgymclub.ch

### 22 Atletica

Società Atletica Lugano  
www.sal-atletica.ch

### 5 Badminton

Badminton Club Lugano  
www.badminton-lugano.ch

### 30 Basket

Basket Cassarate  
www.cassaratebasket.com  
Basket Viganello  
www.abvlbasketviganello.ch

### 2 Basket

Lugano Basket – www.luganobasket.ch

### 37 Beach tennis

Lugano Beach Tennis  
www.luganobeachtennis.ch

### 38 Beach volley

Beach Volley Lugano  
www.beachvolleylugano.ch

### 12 Boxe

Boxing Team Luganese  
www.boxingteamluganese.ch

### 9 Calcio

FC Rapid Lugano  
www.fcrapidlugano.ch

### 20 Calcio australiano

Orules Lugano  
www.oruleslugano.ch

### 44 Canottaggio e Canoa

Club Canottieri Lugano  
www.canottierilugano.ch  
Società Canottieri Ceresio  
Gandria-Castagnola – www.scceresio.ch  
Gruppo Canoisti Ticinesi – www.canoa.ch

### 28 Ciclismo

Orari percorsi accompagnati:  
▶ strada: 10.15  
▶ mountain bike: 11.00 e 14.00  
Velo Club Lugano  
www.veloclublugano.ch

### 21 Corsa d'orientamento

C.O. AGET Lugano – www.coaget.ch

### 32 Curling

Nota: indossare scarpe con soles in gomma e guanti  
Curling Club Lugano – www.cclugano.ch

### 15 “Dipartimento della sanità e della socialità... in movimento”

Dipartimento della sanità e della socialità (DSS)  
www.ti.ch/promozionesalute

### 16 Football americano

ATFA Lakers Lugano – www.atfalakers.ch

### 3 Futsal (calcio a 5)

Lugano Pro Futsal  
www.luganoprofutsal.ch

### 25 Ginnastica

SFG Lugano – www.sglugano.ch

### 34 Hockey su ghiaccio

Nota: indossare casco e guanti  
Hockey Club Lugano  
www.hclugano.ch

### 10 Hockey su prato

Hockey Athletic Club Lugano  
www.hacl.ch

### 31 Inline

IH Rangers Lugano Sorengo  
www.ihris.ch

### 18 Minirugby

Rugby Club Castori Lugano  
www.castorirugby.blogspot.com

### 41 Nuoto, nuoto sincronizzato e pallanuoto

Lugano Nuoto – www.luganonuoto.ch

### 33 Pattinaggio artistico

Nota: indossare guanti  
Club Pattinaggio Lugano  
www.cpl-lugano.ch

### 19 Rugby

Rugby Lugano – www.rugbylugano.ch

### 40 Salvataggio

Salvataggio Lugano  
www.ssslugano.ch

### 26 Scherma

Circolo Scherma SAL Lugano  
www.schermalugano.ch

### 27 Scherma

Lugano Scherma  
www.luganoscherma.com

### 4 Scherma giapponese

Mu Mun Kwan – www.mumunkwan.org





## ALTRE INFORMAZIONI

- ▶ Ogni partecipante è individualmente responsabile in caso d'infortunio e/o incidente che dovesse accadere durante lo svolgimento delle attività
- ▶ La manifestazione si terrà con qualsiasi tempo (in caso di cattivo tempo il programma alternativo sarà disponibile all'Info Point)
- ▶ Le persone che praticheranno del movimento per almeno 30 minuti in una o più attività Sportissima riceveranno in omaggio, fino a esaurimento scorte, un asciugamano in microfibra
- ▶ La cartolina di partecipazione e l'omaggio vanno ritirati all'Info Point; per ottenere l'asciugamano in microfibra, ad attività conclusa, bisogna consegnare la cartolina timbrata all'Info Point entro le ore 17.00
- ▶ Durante l'evento verranno realizzati foto e video che saranno utilizzati dal Dicastero Sport per promuovere le sue attività

### 8 Scherma giapponese

Wa Rei Ryu Switzerland  
www.wareiryuswitzerland.com

### 1 Scoutismo

Scout San Gottardo Viganello  
www.viganello.scout.ch

### 17 Sport invalidi

inSuperAbili  
Gruppo sportivo carrozzella  
www.insuperabili.ch

### 42 Stand up paddle

Lugano Stand up paddle  
www.lugano-sup.ch

### 43 Sub (lago)

Pesce Sole Sub Lugano  
www.pescesole.ch

### 39 Sub (piscina)

Planet Sea Lugano - Sub  
www.planetsea.ch

### 7 Taekwondo

Taekwondo Nanbudo Academy  
www.nanbudotaekwondo.com

### 36 Tennis

Tennis Lugano 1903  
www.tclugano1903.ch

### 24 Tennis kids

Tennis Club Lido Lugano - www.tclido.ch

### 23 Tennis tavolo

Società Tennis tavolo Lugano  
www.sttlugano.ch

### 35 Tiro

Civici Carabinieri Lugano  
www.civici carabinieri.ch

### 11 Tiro con l'arco

Associazione Tiro con l'Arco  
Luganese  
www.atal-arco.ch

### 45 Vela

Circolo velico di Lugano - www.cvll.ch

### 46 Vela

L'attività si svolgerà a Figino-Casoro  
Associazione Vela Ceresio  
www.velaceresio.ch

### 6 "Vivimeglio giocando" (per bambini)

Dicastero Integrazione e Informazione  
Sociale e Polizia Città di Lugano  
www.lugano.ch

### 14 Volley

Volley Lugano  
www.volleylugano.com

### 22 Walking

Società Atletica Lugano  
www.sal-atletica.ch

## ESIBIZIONI

### 41 Nuoto, nuoto sincronizzato e pallanuoto (durata: 15 min.)

- ▶ Nuoto: 10.00 e 15.00
  - ▶ Nuoto sincronizzato: 11.30 e 14.00
  - ▶ Pallanuoto: 10.30 e 16.00
- Lugano Nuoto  
www.luganonuoto.ch

### 33 Pattinaggio artistico

Ore 11.15 e 15.45 (durata: 15 min.)  
Club Pattinaggio Lugano  
www.cpl-lugano.ch

### 8 Scherma giapponese

Ore 14.00  
Wa Rei Ryu Switzerland  
www.wareiryuswitzerland.com

### 7 Taekwondo

Ore 14.00  
Taekwondo Nanbudo Academy  
www.nanbudotaekwondo.com

### 36 Tennis

Ore 11.00 e 15.30  
TC Lugano 1903  
www.tclugano1903.ch

### 23 Tennis tavolo

Ore 11.00, 14.00 e 15.00  
Società Tennis tavolo Lugano  
www.sttlugano.ch

## INTRATTENIMENTI

### Stand Basket

Basket Denti della Vecchia  
www.dentidellavecchia.ch

### Stand Corsa della speranza

Comitato Corsa della speranza  
www.corsadellasperanza.ch

### Stand Giochi per bambini

Ready Steady Move  
www.ready-steady-move.ch

### Stand Ippica

Circolo Ippico di Lugano  
www.luganocavalli.ch

### Stand Sci

Sci Club Pregassona  
www.sciclubpregassona.ch

### Stand Tiro

Civici Carabinieri Lugano  
www.civici carabinieri.ch

### Stand Vela

Circolo Velico Lago di Lugano  
www.cvll.ch

### "A merenda coi campioni"

Orario: 15.00 - 16.00

### Animazione Rete Tre

RSI - Rete Tre  
www.rsi.ch/retetre

## SERVIZI

### Acqua gratuita

AIL SA - www.ail.ch

### Bus-navetta gratuito

Percorso: Stadio - Lido - Stadio  
Ogni ora dalle 10.00 alle 16.00

### Merenda sana gratuita

DSS - www.ti.ch/promozionesalute



## ATTIVITÀ SPORTIVISSIMA

- 1 Scoutismo
- 2 Basket *Lugano Basket*
- 3 Futsal
- 4 Scherma giapponese *Mu Mun Kwan*
- 5 Badminton
- 6 "Vivimiglio giocando" (per bambini)
- 7 Taekwondo
- 8 Scherma giapponese *Wa Rei Ryu*
- 9 Calcio
- 10 Hockey su prato
- 11 Tiro con l'arco
- 12 Boxe
- 13 Arti marziali
- 14 Volley
- 15 "Dipartimento della sanità e della socialità... *in movimento*"
- 16 Football americano
- 17 Sport invalidi *Gruppo sportivo carrozzella*
- 18 Minirugby
- 19 Rugby
- 20 Calcio australiano
- 21 Corsa d'orientamento
- 22 Atletica
- 22 Walking
- 23 Tennis tavolo
- 24 Tennis kids
- 25 Ginnastica
- 26 Scherma *SAL*
- 27 Scherma *Lugano Scherma*
- 28 Ciclismo
- 29 Arrampicata
- 30 Basket *Basket Cassarate e Viganello*
- 31 Inline
- 32 Curling
- 33 Pattinaggio artistico
- 34 Hockey su ghiaccio
- 35 Tiro
- 36 Tennis
- 37 Beach tennis
- 38 Beach volley
- 39 Sub (piscina)
- 40 Salvataggio
- 41 Acqua *GAG e Acqua Gym*
- 41 Nuoto, Nuoto sincr. e Pallanuoto
- 42 Stand up paddle
- 43 Sub (lago)
- 44 Canottaggio e Canoa
- 45 Vela *Circolo Velico Lago di Lugano*
- 46 Vela *Associazione Vela Ceresio*

## INTRATTENIMENTI

- Stand Diversi stand
- "A merenda coi campioni"
- Animazione Rete Tre

## SERVIZI

- Acqua gratuita (AIL)
- Bus-navetta gratuito
- Merenda sana gratuita (DSS)

## INFO POINT

Oratorio Ligornetto

## ORGANIZZATORI

Società Atletica VIGOR Ligornetto  
www.vigorligornetto.ch

## CONTATTI

Michele Battaglia

✉ presidente@vigorligornetto.ch

Mobile: 079 647 02 87

## ALTRE INFORMAZIONI

- ▶ Una buvette sarà in funzione tutto il giorno; per pranzo sarà inoltre organizzata una grigliata
- ▶ Spogliatoi e docce saranno a disposizione dei partecipanti
- ▶ Ogni partecipante è individualmente responsabile in caso d'infortunio e/o incidente che dovesse accadere durante lo svolgimento delle attività
- ▶ La manifestazione si terrà con qualsiasi tempo (in caso di cattivo tempo il programma alternativo sarà disponibile all'Info Point)
- ▶ Le persone che praticheranno del movimento per almeno 30 minuti in una o più attività Sportissima riceveranno in omaggio, fino a esaurimento scorte, un asciugamano in microfibra
- ▶ La cartolina di partecipazione e l'omaggio vanno ritirati all'Info Point; per ottenere l'asciugamano in microfibra, ad attività conclusa, bisogna consegnare la cartolina timbrata all'Info Point entro le ore 17.00

## ATTIVITÀ SPORTISSIMA

### 4 Bocce

Orari: 10.00, 11.00, 12.00, 14.00, 15.00 e 16.00  
Società Bocciofila di Riva San Vitale

### 1 Camminata

Percorso senza barriere architettoniche adatto a tutti, anche a persone diversamente abili  
Società Atletica VIGOR Ligornetto  
www.vigorligornetto.ch

### 2 Ciclismo / Mountain bike

Percorso su strada asfaltata e sterrata (11 km) aperto anche ai monocicli  
Società Atletica VIGOR Ligornetto  
www.vigorligornetto.ch

### 3 Corsa

Percorso nel bosco (2 km) adatto a tutti  
Società Atletica VIGOR Ligornetto  
www.vigorligornetto.ch

### 5 Mini olimpiadi (per bambini)

Orari: 10.00, 11.00, 14.00, 15.00 e 16.00  
Società Atletica VIGOR Ligornetto  
www.vigorligornetto.ch

### 8 Monociclo

Possibilità di esercitarsi con il monociclo; attività adatta a tutti  
Orari: 10.00, 11.00, 12.00, 14.00, 15.00 e 16.00  
Associazione MOMÒciclo  
www.momociclo.altervista.org

### 6 Nordic walking

Per i principianti sono disponibili i bastoni

- ▶ Percorso accompagnato da monitori: ore 9.30 e 15.00

Allez Hop Ticino  
www.allezhop.ch

- ▶ Attività in gruppo con i monitori di Pro Senectute: ore 10.30 e 14.30

Pro Senectute  
www.prosenectute.org

### 7 Walking

Percorso su strada asfaltata e sterrata (9 km) aperto anche ai monocicli  
Società Atletica VIGOR Ligornetto

## INTRATTENIMENTI

### Animazione Rete Tre

RSI - Rete Tre  
www.rsi.ch/retetre

## SERVIZI

### Baby-sitting gratuito

Durante la manifestazione sarà organizzato un servizio di baby-sitting gratuito dalle mamme del Gruppo Genitori di Ligornetto e da apprendisti operatori socio-assistenziali

## ESIBIZIONI

### Monociclo

Associazione MOMÒciclo  
www.momociclo.altervista.org





## ATTIVITÀ SPORTISSIMA

- 1 Camminata
- 2 Ciclismo / Mountain bike
- 3 Corsa
- 4 Bocce
- 5 Mini olimpiadi (per bambini)
- 6 Nordic walking
- 7 Walking
- 8 Monociclo

## ESIBIZIONI

- i Monociclo

## INTRATTENIMENTI

- 📺 Animazione Rete Tre

## SERVIZI

- 👶 Baby-sitting gratuito

## INFO POINT

Entrata principale Centro sportivo nazionale della gioventù Tenero (CST)

- ▶ Per l'attività n. 1 alle ore 7.15 sono previsti dei trasporti dal CST; alla fine dell'escursione c'è la possibilità di far ritorno al CST

## ORGANIZZATORI

CST - [www.cstenero.ch](http://www.cstenero.ch)  
in collaborazione con:

- ▶ Società Escursionistica Verzaschese (SEV) [www.verzasca.com/sev](http://www.verzasca.com/sev)
- ▶ Società Federale Ginnastica Brissago
- ▶ Società Federale Ginnastica Losone [www.sfglosone.ch](http://www.sfglosone.ch)
- ▶ Unione Sportiva Ascona [www.usascona.ch](http://www.usascona.ch)

## CONTATTI

- ▶ Luca Cellina  
✉ [saraluca2000@yahoo.it](mailto:saraluca2000@yahoo.it)  
Mobile: 076 679 12 89
- ▶ Alessandro Lava  
✉ [alessandro.lava@baspo.admin.ch](mailto:alessandro.lava@baspo.admin.ch)  
Mobile: 079 459 77 34
- ▶ Daniele Wyss  
✉ [d.wyss@sunrise.ch](mailto:d.wyss@sunrise.ch)  
Mobile: 076 440 27 61

## ALTRE INFORMAZIONI

- ▶ Alcune buvette saranno in funzione tutto il giorno; per pranzo, dalle 11.30 alle 13.30, sarà organizzata una maccheronata dal CST sotto il portico della palestra Gottardo (costo: fr. 6.-, bibite escluse)
- ▶ Per la Giornata internazionale dell'alfabetizzazione (8 settembre) sarà organizzato un flashmob alle ore 11.30 sul palco davanti alla palestra Gottardo; tutti saranno invitati a giocare... con le parole - mens sana in corpore sano!
- ▶ Spogliatoi e docce saranno a disposizione dei partecipanti

## ATTIVITÀ SPORTISSIMA

### 22 Airgame

SISPORT - [www.sisport.ch](http://www.sisport.ch)

### 10 Arrampicata

SISPORT - [www.sisport.ch](http://www.sisport.ch)

### 20 Arti marziali cinesi - Wushu e Taichi

China Sport Center Martial Arts  
[www.csc-bellinzona.ch](http://www.csc-bellinzona.ch)

### 5 Badminton

SAG Gordola  
[www.saggordola.ch](http://www.saggordola.ch)

### 38 Beach tennis

Lugano Beach Tennis  
[www.luganobeachtennis.ch](http://www.luganobeachtennis.ch)

### 32 Boxe

Boxe Club Ascona  
[www.bcascona.com](http://www.bcascona.com)

### 13 Calcio a 5

Infoclic.ch - [www.infoclic.ch](http://www.infoclic.ch)

### 31 Calcio australiano

Orules Lugano  
[www.oruleslugano.ch](http://www.oruleslugano.ch)

### 1 Camminata - Percorsi su sentieri escursionistici

Ritrovo per tutti: ore 7.00  
all'Info Point CST (partenza: 7.15)

- ▶ Percorso facile:  
Alpe di Neggia - Monte Tamaro  
per info: Giorgio Matasci  
079 420 47 57
- ▶ Percorso impegnativo:  
Magadino - Poncionino della Croce  
per info: Fabiana Domenighini  
091 745 14 30

Società Escursionistica Verzaschese (SEV)  
[www.verzasca.com/sev](http://www.verzasca.com/sev)

### 40 Canoa

SISPORT  
[www.sisport.ch](http://www.sisport.ch)

### 41 Canottaggio

Società Canottieri Locarno  
[www.sclocarno.ch](http://www.sclocarno.ch)

### 15 Capoeira

Associazione Sportiva e Culturale Arte Capoeira  
[www.artecapoeira.ch](http://www.artecapoeira.ch)

### 2 Ciclismo / Mountain bike

- ▶ Percorso facile (12 km):  
CST - Lido di Locarno e ritorno
  - ▶ Percorso medio (32 km):  
CST - Gudo - Giubiasco - Sportissima Bellinzona (Piscina comunale) e ritorno
  - ▶ Percorso impegnativo (52 km - dislivello: 700 m):  
CST - Valle Verzasca (Sonogno) e ritorno
- Unione Sportiva Ascona  
[www.usascona.ch](http://www.usascona.ch)

### 18 Corsa, walking e nordic walking (per persone allenate)

Percorso (12 km):  
CST - Lido di Locarno - CST  
Unione Sportiva Ascona  
[www.usascona.ch](http://www.usascona.ch)

### 35 Corsa, walking e nordic walking (per tutti)

Attrezzatura eventualmente ottenibile al CST  
SFG Brissago

### 3 Danza sportiva

Ticino Dance Sport Club  
[www.tdsc.ch](http://www.tdsc.ch)

### 9 Equitazione

Federazione Ticinese Sport Equestri  
[www.equiticino.ch](http://www.equiticino.ch)

### 29 Fitness

Zumba, kettlebell, insanity, pilates, power yoga, hip hop, ecc.  
Elements Fitness Club  
[www.elementsfitnessclub.ch](http://www.elementsfitnessclub.ch)

### 30 Football americano

Associazione Ticinese Football Americano  
[www.footballamericano.org](http://www.footballamericano.org)

### 21 Ginnastica artistica, attrezzistica e ritmica

Associazione Cantonale Ticinese Ginnastica  
[www.actg.ch](http://www.actg.ch)

### 37 Golf

SISPORT - [www.sisport.ch](http://www.sisport.ch)

### 34 Inline

Attrezzatura eventualmente ottenibile al CST  
SFG Losone  
[www.sfglosone.ch](http://www.sfglosone.ch)

### 24 Judo e Budo

Judo Budo Club Bellinzona  
[www.jbcbellinzona.ch](http://www.jbcbellinzona.ch)

### 17 Karaté tradizionale

Ticino Shotokan Karaté  
[www.ticinoshotokan.com](http://www.ticinoshotokan.com)

### 36 Lotta svizzera

Associazione Ticinese Lotta Svizzera

### 7 Mountain bike (percorso d'agilità tipo BMX)

Mountain bike eventualmente ottenibile al CST  
Altezza minima: 1.40-1.50m  
SFG Brissago

### 14 Nanbudo

Ki Nanbudo Tenero  
[www.kinanbudotenero.ch](http://www.kinanbudotenero.ch)

## ALTRE INFORMAZIONI

- ▶ Ogni partecipante è individualmente responsabile in caso d'infortunio e/o incidente che dovesse accadere durante lo svolgimento delle attività
- ▶ La manifestazione si terrà con qualsiasi tempo (in caso di cattivo tempo il programma alternativo sarà disponibile all'Info Point)
- ▶ Le persone che praticheranno del movimento per almeno 30 minuti in una o più attività Sportissima riceveranno in omaggio, fino a esaurimento scorte, un asciugamano in microfibra
- ▶ La cartolina di partecipazione e l'omaggio vanno ritirati all'Info Point; per ottenere l'asciugamano in microfibra, ad attività conclusa, bisogna consegnare la cartolina timbrata all'Info Point entro le ore 17.00

**26 Nuoto**  
SFG Losone – [www.sfglosone.ch](http://www.sfglosone.ch)

**25 Nuoto sincronizzato e pallanuoto**  
Nuoto Sport Locarno  
[www.nuotosportlocarno.ch](http://www.nuotosportlocarno.ch)

**8 Percorso acrobatico**  
Parco Avventura Gordola  
[www.parcoavventura.ch](http://www.parcoavventura.ch)

**33 Rugby**  
Associazione Rugby della Svizzera italiana  
[www.arsirugby.org](http://www.arsirugby.org)

**12 Scherma**  
Circolo Scherma Locarno  
[www.schermalocarno.ch](http://www.schermalocarno.ch)

**27 Scoutismo**  
Brigata Scout Locarno  
[www.scoutlocarno.ch](http://www.scoutlocarno.ch)

**39 Sport in carrozzina**  
Gruppo Paraplegici Ticino  
[www.gpticino.ch](http://www.gpticino.ch)

**4 Squash**  
SAG Gordola  
[www.saggordola.ch](http://www.saggordola.ch)

## Tenero-Contra

**28 Taekwondo e Nanbudo**  
Taekwondo Nanbudo Academy  
[www.nanbudotaekwondo.com](http://www.nanbudotaekwondo.com)

**16 Tennis**  
TC Ascona  
[www.tennisascona.ch](http://www.tennisascona.ch)

**6 Tennistavolo**  
Società Tennistavolo Tenero  
[www.tenero.attd.ch](http://www.tenero.attd.ch)

**11 Tiro con l'arco**  
SISPORT – [www.sisport.ch](http://www.sisport.ch)

**23 Tiro sportivo (sistema biathlon)**  
Federazione Ticinese delle Società di Tiro  
[www.ftst.ch](http://www.ftst.ch)

**19 Unihockey**  
SAG Gordola  
[www.verbanounihockey.ch](http://www.verbanounihockey.ch)

**42 Vela**  
Federazione Ticinese della Vela  
[www.federvela.ch](http://www.federvela.ch)

**43 Windsurf**  
SISPORT  
[www.sisport.ch](http://www.sisport.ch)

## ESIBIZIONI

**Palco Esibizioni varie**  
(programma disponibile all'Info Point)  
Orario: 11.00 - 15.00

## INTRATTENIMENTI

**Animazione Rete Tre**  
RSI - Rete Tre  
[www.rsi.ch/retetre](http://www.rsi.ch/retetre)

**Attività Coop - Naturaplan**  
Azione, movimento e divertimento sul bus Coop - Naturaplan con giochi e premi per tutti.

Più cuori raccogli,  
più premi vinci!  
[www.naturaplan.ch](http://www.naturaplan.ch)



## SERVIZI

**Baby-sitting gratuito**  
Durante la manifestazione sarà organizzato un servizio di baby-sitting gratuito per bambini tra i 2 e i 6 anni con personale qualificato nella palestra Gottardo



## ATTIVITÀ SPORTIVISSIMA

- 1 Camminata Percorsi su sentieri escursionistici
- 2 Ciclismo / Mountain bike
- 3 Danza sportiva
- 4 Squash
- 5 Badminton
- 6 Tennistavolo
- 7 Mountain bike  
Percorso d'agilità tipo BMX
- 8 Percorso acrobatico
- 9 Equitazione
- 10 Arrampicata
- 11 Tiro con l'arco
- 12 Scherma
- 13 Calcio a 5
- 14 Nanbudo
- 15 Capoeira
- 16 Tennis
- 17 Karaté tradizionale
- 18 Corsa, walking e nordic walking  
per persone allenate
- 19 Unihockey
- 20 Arti marziali cinesi Wushu e Taichi
- 21 Ginnastica artistica, attrezzistica e ritmica
- 22 Airgame
- 23 Tiro sportivo Sistema biathlon
- 24 Judo e Budo
- 25 Nuoto sincronizzato e Pallanuoto
- 26 Nuoto
- 27 Scoutismo
- 28 Taekwondo e Nanbudo
- 29 Fitness
- 30 Football americano
- 31 Calcio australiano
- 32 Boxe
- 33 Rugby
- 34 Inline
- 35 Corsa, walking e nordic walking  
per tutti
- 36 Lotta svizzera
- 37 Golf
- 38 Beach tennis
- 39 Sport in carrozzina
- 40 Canoa
- 41 Canottaggio
- 42 Vela
- 43 Windsurf

## ESIBIZIONI

- P Palco Esibizioni varie

## INTRATTENIMENTI

- Animazione Rete Tre
- Attività Coop - Naturaplan

## SERVIZI

- Baby-sitting gratuito



P Centro Coop

P Palco

P Bike Park

P

P

P

Lago Maggiore

43 41  
42 40

38 39  
Verbano

Ticino

Tamaro

Sassariente

Naviglio

Brochin

Gottardo



Repubblica e Cantone Ticino  
Dipartimento della sanità  
e della socialità



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

## CRESCERE E MANTENERSI SANI... IN MOVIMENTO

Alimentazione equilibrata e sufficiente movimento sono, per tutti, fondamentali per un peso corporeo sano e una buona salute. Per i giovani, inoltre, l'attività fisica regolare è la condizione primaria per uno sviluppo corporeo armonioso. Queste sono evidenze ormai note ai più.

### Ma quando il movimento è sufficiente?

Si raccomanda che bambini e adolescenti si muovano almeno un'ora al giorno, ad una intensità da media a elevata, in aggiunta alle correnti attività quotidiane. I bambini delle elementari, in particolare, dovrebbero muoversi quanto più possibile.



**salute-movimento**  
per bambini e adolescenti

Fonte: UFSPPO, UFSP (adattamento UMC/SPVS)

### Quali attività sono consigliabili?

Nei giovani tutti i giochi di movimento e gli sport sono adatti - nascondino, calcio, street-dance, skateboard, bicicletta, arrampicarsi, ecc. - ma è bene diversificare il movimento. L'alternanza di attività, infatti, concorre allo sviluppo corporeo migliorando la destrezza, stimolando il sistema cuore-polmoni, rinforzando ossa e muscolatura e mantenendo la mobilità.

L'attività fisica è molto importante anche per adulti e anziani, perché prolunga l'autonomia fisica, contribuisce a prevenire molte malattie e stimola il benessere psicofisico. Durante la settimana è raccomandato che essi si muovano almeno due ore e mezza ad intensità media o un'ora e un quarto ad intensità elevata, cercando di combinare attività differenti (ad es. alternando tra i giorni le fasi moderate e quelle intense).

Inoltre... per iniziare non è mai troppo tardi! Il movimento è benefico a tutte le età se lo si adatta alla condizione fisica di ciascuno e se si prendono le eventuali precauzioni necessarie (in particolare con i bambini: istruzioni chiare, sorveglianza ed equipaggiamento adatto).

### Vuoi saperne di più?

Vieni a trovarci alla tenda del Dipartimento della sanità e della socialità a Lugano (Stadio Cornaredo). Troverai informazioni e suggerimenti, ma anche giochi per bambini, animazione e una merenda sana a base di frutta.

[www.ti.ch/promozionesalute](http://www.ti.ch/promozionesalute)

# Rete Tre a SPORTISSIMA

## L'8 settembre Rete Tre sarà presente nelle 7 località della manifestazione

Divertente concorso

Ambitissimi gadget

A Tenero e Lugano torneo di "lancio della ciabatta"

Simpatici inviati



Contatta Rete Tre  
[facebook.com/retetre](https://facebook.com/retetre)  
[twitter.com/ReteTre](https://twitter.com/ReteTre)  
[instagram.com/retetre](https://instagram.com/retetre)  
[rsi.ch mobile](https://rsi.ch)

Lo SPORT che non avete mai visto !!

SRG SSR

[rsi.ch](https://rsi.ch)



RSI RETE TRE

# PRO MUOVELO SPORT



## Sponsor principali



## Sponsor



## Media partner

