



# estate insieme 2014

**Programma**

**21 maggio – 8 giugno**

**Piazza del Sole, Bellinzona**

**Il programma lo trovi online!**

**[www.estateinsieme.ch](http://www.estateinsieme.ch)**



Lo sapevi che la stragrande maggioranza dei giovani ticinesi non fuma e non si è mai ubriacata mentre invece praticano sport oltre 2 volte alla settimana!!!

Bere & fumare è da perdenti

**FAI IL PIENO  
Di SPORT!!!**

10 ALZÒ  
PESI, TIRO  
IL GIAVELLOTTO  
E PRATICO SCALATA  
SU ROCCIA.

**Winner**



10 ALZÒ  
IL GOMITO,  
TIRO PAGLIE  
E MI ARRAMPICO SUI  
VETRI PER NON FARMI  
SGAMARE.

**Looser**



**E ora mettilti alla prova:**

- 1) La birra è il dissetante ideale dopo un'attività sportiva?
- 2) È vero che alcol e tabacco migliorano le prestazioni sportive?
- 3) Bere alcol e fumare compromette la crescita?

(1) FALSO. L'alcol disidrata il corpo. Per dissetarti, fai il pieno di acqua.  
 (2) FALSO. Sia alcol che tabacco pregiudicano le prestazioni nello sport. Inoltre, l'alcol riduce le capacità di coordinamento facendo aumentare i rischi d'infortunio.  
 (3) VERO. Tra i giovani il consumo di alcol pregiudica lo sviluppo del cervello e, prima si inizia a fumare, maggiore è il rischio di sviluppare una dipendenza dal tabacco.



# SETTIMANA 1

**Mercoledì 21 maggio 2014**

18.00-19.00  
Special Team US Pro Daro  
Allenamento dimostrativo  
Campetto calcio

18.30-21.00  
Estateinsieme  
Fantasilo  
Zona fantasilo

18.00-19.00  
Twirling Bellinzona  
Esibizione  
Palco

18.20-19.05  
Step&Dance SFG Bellinzona  
Circuit Ball  
Palestrina SFG

18.30-20.00  
Estateinsieme  
Nordic Walking  
Zona manifestazione

18.30-22.00  
OG CAS UTOE Bellinzona  
Arrampicata  
Zona manifestazione

19.00-22.00  
Estateinsieme  
Zumbathon  
Palco

19.15-20.30  
Step&Dance SFG Bellinzona  
Hip Hop  
Palestrina SFG

**Giovedì 22 maggio 2014**

17.25-18.20  
Step&Dance SFG Bellinzona  
Hip Hop 7-11 anni  
Palestrina SFG

18.30-21.00  
Estateinsieme  
Fantasilo  
Zona fantasilo

18.25-19.20  
Step&Dance SFG Bellinzona  
Hip Hop 12-16 anni  
Palestrina SFG

18.30-21.30  
G+S  
Maxitramp  
Zona manifestazione

---

18.30-19.30  
Step&Dance SFG Bellinzona  
Zumba fitness  
Scuole Nord

---

19.00-19.30  
Bellinzona Sport  
Animazione  
Palco

---

19.30-20.30  
Step&Dance SFG Bellinzona  
Zumba fitness  
Palco

---

20.30-21.30  
Club California  
Jazz & Latino dance & Pilates  
Palco

---

## Venerdì 23 maggio 2014

---

18.00-20.00  
Orientisti '92  
Corsa d'orientamento  
Zona manifestazione

---

18.30-21.00  
Estateinsieme  
Fantasilo  
Zona fantasilo

---

19.00-20.00  
Liberi di essere  
Danza spontanea  
Palco

---

20.00-21.00  
Step&Dance SFG Bellinzona  
Spettacolo  
Palco

---

21.00-22.00  
Scuola di danza orientale Svetare  
Spettacolo  
Palco

---

## Sabato 24 maggio 2014

---

18.30-23.00  
Estateinsieme  
Specialità culinarie  
Cucina Thailandese

---



9.00-15.00  
BBQ4ALL, Weber Experience Live  
"Getting started"  
Zona manifestazione

---

16.00-23.00  
Thai Boxing Bellinzona  
Fight Zone  
Zona manifestazione

---

18.00-22.00  
Radix Svizzera Italiana  
Stand informativo  
Zona manifestazione

---

18.30-21.00  
Estateinsieme  
Fantasilo  
Zona fantasilo

---

19.00-20.00  
Capoeira Ticino  
Esibizione  
Palco

---

20.00-20.30  
Shakti Crew  
Esibizione  
Palco

---

## Domenica 25 maggio 2014

---

9.00-15.00  
BBQ4ALL,  
Weber Experience Live  
"Improving"  
Zona manifestazione

---



17.00-20.00  
Estateinsieme  
Torneo ping pong  
Zona manifestazione

---

18.30-21.00  
Estateinsieme  
Fantasilo  
Zona fantasilo

---

18.00-19.00  
Elements fitness Club  
Spettacolo  
Palco

---

19.00-19.30  
Biasca Bugs  
Spettacolo  
Palco

---

19.00-19.30  
Il Taciturno, artista di strada  
Spettacolo  
Palco

---



# SETTIMANA 2

## Lunedì 26 maggio 2014

17.30-19.00  
Pallacanestro Femminile Bellinzona  
Allenamento U10  
Zona manifestazione

17.45-18.30  
Step&Dance SFG Bellinzona  
Hip Hop 4-6 anni  
Palestrina SFG

18.30-21.00  
Estateinsieme  
Fantasilo  
Zona fantasilo

18.30-21.30  
G+S  
Maxitramp  
Zona manifestazione

18.30-20.00  
GDT Bellinzona  
Allenamento condizione  
Campo calcetto

19.10-20.10  
Step&Dance SFG Bellinzona  
Zumba fitness  
Palco

20.15-21.30  
Step&Dance SFG Bellinzona  
Danza modern-jazz  
Palestrina SFG

## Martedì 27 maggio 2014

16.15-17.00  
Step&Dance SFG Bellinzona  
Zumba kid's 4-6 anni  
Palco

17.10-17.55  
Step&Dance SFG Bellinzona  
Zumba kid's 7-11 anni  
Palco

18.30-21.00  
Estateinsieme  
Fantasilo  
Zona fantasilo

18.00-19.00  
Step&Dance SFG Bellinzona  
Zumba fitness  
Palco

18.30-20.00  
GDT Bellinzona  
Allenamento condizione  
Campo calcetto

18.30-22.00  
OG CAS UTOE Bellinzona  
Arrampicata  
Zona manifestazione

19.05-20.20  
Step&Dance SFG Bellinzona  
Step mix & body tonic  
Palco

20.20-20.45  
Bellinzona Sport  
Animazione  
Palco

## Mercoledì 28 maggio 2014

17.30-18.30  
Special Team US Pro Daro  
Allenamento dimostrativo  
Campetto calcio

17.30-19.00  
Pallacanestro Femminile Bellinzona  
Allenamento U12  
Zona manifestazione

18.30-21.00  
Estateinsieme  
Fantasilo  
Zona fantasilo

18.30-21.00  
Tennis Club Bellinzona  
Mini Tennis  
Zona manifestazione

18.20-19.05  
Step&Dance SFG Bellinzona  
Circuit Ball  
Palestrina SFG

18.30-20.00  
Estateinsieme  
Nordic Walking  
Zona manifestazione

18.30-22.00  
Associazione Ticinese Lotta  
Svizzera  
Allenamento  
Zona manifestazione

19.15-20.30  
Step&Dance SFG Bellinzona  
Hip Hop  
Palestrina SFG

19.30-20.00  
Bellinzona Sport  
Animazione  
Palco

20.00.21.30  
BDY Dance School  
Grande Spettacolo  
Palco

## Giovedì 29 maggio 2014

14.00-20.00  
G&B Volley  
Volley day  
Zona manifestazione

18.30-21.00  
Estateinsieme  
Fantasilo  
Zona fantasilo

18.00-19.00  
Twirling Bellinzona  
Esibizione  
Palco

19.00-20.00  
Step&Dance SFG Bellinzona  
Zumba fitness  
Palco

---

20.00-21.00  
Club California  
Jazz & Latino dance & Pilates  
Palco

---

20.00-23.00  
Serata musicale  
- Jaguars Cheerleaders con Iris Moné  
- Martha's Laundry  
Palco

### Venerdì 30 maggio 2014

---

18.30-23.00  
Estateinsieme  
Specialità culinarie  
American BBQ



---

13.00-20.00  
Estateinsieme  
Torneo Street Basket  
Campi basket

---

---

18.30-21.00  
Estateinsieme  
Fantasilo  
Zona fantasilo

---

---

19.00-20.00  
Capoeira Ticino  
Esibizione  
Palco

---

---

19.40-20.00  
Bellinzona Sport  
Animazione  
Palco

---

---

20.00-22.30  
Scuola Danza Moderna Claro  
Grande Spettacolo  
Palco

### Sabato 31 maggio 2014

---

18.30-23.00  
Estateinsieme  
Specialità culinarie  
American BBQ



---

10.00-17.00  
AMB  
Roadshow e-bike  
Zona manifestazione

---

---

14.00-22.00  
Coop  
Stand "La mia Terra"  
Zona manifestazione

---

---

14.00-20.00  
Estateinsieme  
Torneo scuola calcio  
Campo calcetto

---

---

14.00-15.00  
Francesca Brioschi  
Kangatraining  
Palco

---

---

16.00-21.00  
Radix Svizzera Italiana  
Stand informativo  
Zona manifestazione

---

---

18.30-21.00  
Estateinsieme  
Fantasilo  
Zona fantasilo

---

---

19.30-20.00  
Il Taciturno, artista di strada  
Spettacolo  
Palco

---

20.00-22.30  
Dance Studio Gimnasium  
Grande Spettacolo  
Palco

### Domenica 1 giugno 2014

---

14.00-22.00  
Coop  
Stand "La mia Terra"  
Zona manifestazione

---

---

10.00-18.00  
TIUH  
Unihockey Day  
Zona manifestazione

---

---

18.00-21.00  
Estateinsieme  
Torneo freccette  
Zona manifestazione

---

---

18.00-21.00  
Estateinsieme  
Torneo footballino  
Zona manifestazione

---

---

18.30-21.00  
Estateinsieme  
Fantasilo  
Zona fantasilo

---

---

18.30-19.00  
Il Taciturno, artista di strada  
Spettacolo  
Palco

---

---

19.00-20.00  
Ticino Dance Sport Club  
Spettacolo  
Palco

# SETTIMANA 3

## Lunedì 2 giugno 2014

17.30-19.00  
Pallacanestro Femminile Bellinzona  
Allenamento U10  
Zona manifestazione

17.45-18.30  
Step&Dance SFG Bellinzona  
Hip Hop 4-6 anni  
Palco

18.30-21.00  
Estateinsieme  
Fantasilo  
Zona fantasilo

18.30-21.30  
G+S  
Maxitramp  
Zona manifestazione

18.30-19.00  
Bellinzona Sport  
Animazione  
Palco

19.10-20.10  
Step&Dance SFG Bellinzona  
Zumba fitness  
Palco

20.15-21.30  
Step&Dance SFG Bellinzona  
Danza modern-jazz  
Palestrina SFG

## Martedì 3 giugno 2014

16.15-17.00  
Step&Dance SFG Bellinzona  
Zumba kid's 4-6 anni  
Palco

17.10-17.55  
Step&Dance SFG Bellinzona  
Zumba kid's 7-11 anni  
Palco

18.30-21.00  
Estateinsieme  
Fantasilo  
Zona fantasilo

18.00-19.00  
Step&Dance SFG Bellinzona  
Zumba fitness  
Palco

19.05-20.20  
Step&Dance SFG Bellinzona  
Step mix & body tonic  
Palco



## Mercoledì 4 giugno 2014

17.30-18.30  
Special Team US Pro Daro  
Allenamento dimostrativo  
Campetto calcio

17.30-19.00  
Pallacanestro Femminile Bellinzona  
Allenamento U12  
Zona manifestazione

18.30-21.00  
Estateinsieme  
Fantasilo  
Zona fantasilo

18.30-21.00  
Tennis Club Bellinzona  
Mini Tennis  
Zona manifestazione

18.20-19.05  
Step&Dance SFG Bellinzona  
Circuit Ball  
Palestrina SFG

18.30-20.00  
Estateinsieme  
Nordic Walking  
Zona manifestazione

18.30-22.00  
Associazione Ticinese Lotta  
Svizzera  
Allenamento  
Zona manifestazione

19.30-20.00  
Bellinzona Sport  
Animazione  
Palco

20.00-21.00  
Danza orientale Zahra e Deadesa  
Spettacolo  
Palco

## Giovedì 5 giugno 2014

17.25-18.20  
Step&Dance SFG Bellinzona  
Hip Hop 7-11 anni  
Palestrina SFG

18.30-21.00  
Estateinsieme  
Fantasilo  
Zona fantasilo

18.25-19.20  
Step&Dance SFG Bellinzona  
Hip Hop 12-16 anni  
Palestrina SFG

18.30-22.00  
OG CAS UTOE Bellinzona  
Arrampicata  
Zona manifestazione

18.30-19.00  
Bellinzona Sport  
Animazione  
Palco

19.00-20.00  
Step&Dance SFG Bellinzona  
Zumba fitness  
Palco

## Venerdì 6 giugno 2014

18.30-23.00  
Estateinsieme  
Specialità culinaria  
Pollo al cestello



18.30-21.00  
Estateinsieme  
Fantasilo  
Zona fantasilo

18.00-21.00  
Estateinsieme  
Torneo ping pong  
Zona manifestazione

19.00-20.00  
Capoeira Ticino  
Esibizione  
Palco

19.40-20.00  
Bellinzona Sport  
Animazione  
Palco

20.00-22.00  
Fit & Gym Roveredo  
Grande Spettacolo  
Palco

22.00-22.45  
Danza orientale F.Gigante  
Spettacolo  
Palco

## Sabato 7 giugno 2014

18.30-23.00  
Estateinsieme  
Specialità culinaria  
Paella



18.30-21.00  
Estateinsieme  
Fantasilo  
Zona fantasilo

19.00-20.00  
Rosa de Fuego  
Spettacolo bimbi  
Palco

20.00-20.30  
Trial Club Biasca  
Spettacolo  
Palco

21.00-22.00  
Rosa de Fuego  
Spettacolo adulti  
Palco

22.00-22.30  
La Clandestina Dance  
Spettacolo  
Palco

## Domenica 8 giugno 2014

10.00-15.00  
Atgabbes  
Festa annuale  
Zona manifestazione

17.30-20.00  
IV festa cantonale della musica  
Cerimonia di chiusura  
Palco

## Main sponsor



## Sponsor tecnici



Repubblica e Cantone Ticino  
Dipartimento della sanità  
e della socialità



Media partner




Il portale del Ticino

Sponsor






Via San Gottardo 27 - Bellinzona

DETTORDOMESTICI  
CUCINE  
LAVABIANCHIE  
ARREDI E ATTREZZATURE PROFESSIONALI  
PROTEZIONE  
VENDITA E RIPARAZIONE



Via San Gottardo 174 - Bellinzona



MONTECARASSO-SEMENTINA  
Tel. 091 857 13 13  
Fax 091 857 13 83  
monighetti@bluewin.ch



sorengo



OtticaMartini  
solo il meglio per i tuoi occhi al miglior prezzo



www.saril.ch



079 830 83 82  
091 862 34 87





www.siteprofessional.com



www.autoscuolagattis.ch




STUDIO D'INGEGNERIA E CONSULENZE  
VIA MIRASOLE 8 - 6500 BELLINZONA





LINEE ELETTRICHE







studio fotografico chiaro  
079 444 07 44



bar cervo  
piazza Giuseppe Buffi  
6500 Bellinzona  
+41918254070







ARCHITETTO  
Roberto  
Genzeli





**LA MIA  
TERRA**

PER LE MIGLIORI SPECIALITÀ REGIONALI.



La frutta del giardino  
dove giocavo  
sempre a  
nascondino.



La mia Terra propone più di 2300 prodotti regionali selezionati realizzati dagli agricoltori e dai produttori della tua regione. Vieni ad assaggiare i sapori della tua terra. Per ulteriori informazioni [www.coop.ch/lamiaterra](http://www.coop.ch/lamiaterra)

**coop**

Per me e per te.