

Organizzatore

Arena Sportiva Capriasca e Val Colla
Comune di Capriasca

via alle Pezze | Stabile ARCA | CP 347
6950 Tesserete

www.arenasportiva.ch | info@arenasportiva.ch

T +41(0) 91 943 36 36



Benvenuti

Nell'edizione 2014 il Comune di Capriasca, tramite le due realtà operative dell'Arena Sportiva e AREAVIVA, insieme all'Istituto Scolastico Capriasca, alla Scuola Media di Tesserete e a tutte le associazioni partner ha allestito un programma di attività ricco ed interessante, raccogliendo 2'174 ore e 54 minuti di movimento.

Con questo risultato, la giuria del concorso Premio SUVA per il Miglior Comune ha deciso di premiare con il 3° posto il Comune di Capriasca su un totale di 165 Comuni iscritti.

Quest'anno si riparte con tutta la carica di questo splendido risultato per un'edizione 2015 scoppiettante. La sfida amichevole sarà contro i Comuni di Brissago e Sorengo.

Scoprite all'interno il programma di attività che vi permette di contribuire con i vostri "minuti di movimento"!

Di cosa si tratta

La "Sfida fra Comuni Coop di Svizzera in Movimento", il più grande evento sportivo amatoriale della Svizzera, è un programma nazionale volto alla promozione di movimento e alimentazione sana all'interno dei comuni.

Dal 1 al 9 maggio oltre 170 comuni organizzano attività sportive destinate a tutta la popolazione. L'obiettivo è quello di accumulare la maggior quantità di "minuti di movimento".

Vinci anche tu!

Nell'ambito della "Sfida fra Comuni Coop di Svizzera in Movimento" tutti i partecipanti hanno l'opportunità di essere sorteggiati per interessanti premi. Si registri sul sito: www.sfidafracomunicoop.ch/concorso.

coop

Sfida fra comuni
Svizzera in movimento



LEVA SÜ, E MÖVAT!

Capriasca in movimento

Dal 2 al 9 maggio 2015 a Tesserete

Oltre 170 comuni in tutta la Svizzera si affrontano nella "Sfida fra Comuni Coop di Svizzera in Movimento". Il nostro Comune è tra questi. Contribuisci con i tuoi minuti di movimento! Segui l'evento su Facebook "Arena Sportiva/ Capriasca in Movimento"!

www.sfidafracomunicoop.ch

Un progetto di: www.svizzeraainmovimento.ch



Comune di
Capriasca



AREAVIVA
LASCIA TI ISPIRARE.
areaviva.ch



1. ATTIVITÀ AUTONOMA

WALKING CAPRIASCA

Durante la settimana di Capriasca in Movimento verranno allestiti tre percorsi sul Monte Bigorio di diverse lunghezze e gradi di difficoltà:

- Percorso Campagna di Bigorio – 2km
- Percorso Monti di Condra – 5km
- Percorso Cima del Bigorio – 7 km

Tutti coloro che fanno la passeggiata – a piedi, correndo, in MTB, chiacchierando, con gli amici, per un pic-nic - contribuiscono a raccogliere minuti di movimento.

E' possibile partecipare **da lunedì 4 maggio 2015 a venerdì 8 maggio dalle 8:30 -12:00 e dalle 13:30 - 17:30:**

1. Ritirare il pettorale allo stand di cronometraggio presso lo stadio dell'Arena Sportiva
2. Attivare il pettorale per il cronometraggio
3. Effettuare il percorso
4. Tornare allo stand di cronometraggio
5. Disattivare il pettorale per il cronometraggio

Ogni partecipante riceve:

- Pettorale di partecipazione
- Mela
- Bottiglia d'acqua
- Cappellino COOP

Raduna il tuo gruppo di amici, i colleghi, la tua famiglia e partecipa con i tuoi minuti di movimento!

Iscrizione gruppi (min. 15 persone)

Siete una società sportiva, un'associazione o una ditta e volete sfruttare questa occasione per rafforzare il vostro spirito di gruppo? Scrivete ad info@arenasportiva.ch, comunicandoci il giorno e l'ora in cui effettuerete il percorso. I vostri minuti saranno conteggiati!

Scuola in movimento

La Scuola dell'Infanzia e le Scuole Elementari hanno aderito alla manifestazione. Partecipate quali genitori e nonni alle passeggiate in programma con le varie classi. Chiedete i dettagli al docente di classe!

2. ATTIVITÀ CON MONITORE

Programma

Mercoledì 29 aprile

20:00-22:00 – Sala Consiglio Comunale
“ALIMENTAZIONE PRIMA, DURANTE E DOPO LA GARA” Conferenza con Derry Procaccini

Sabato 2 maggio

17:00-19:00 – Piazzale ARL
CORSA IN SALITA TESSERETE-GOLA DI LAGO

Domenica 3 maggio

9:00-13:00 – Piazzale Scuole Nuove
PASSEGGIATA A SAN CLEMENTE
Evento riservato ai membri ATTE

Lunedì 4 maggio

9:30-10:45 – Stadio Arena Sportiva
YOGA

12:30 - Stadio Arena Sportiva
FLASH MOB “UPTOWN FUNK”

Martedì 5 maggio

9:30-10:45 – Stadio Arena Sportiva
STEP

Mercoledì 6 maggio

9:30-10:45 – Stadio Arena Sportiva
YOGA

9:00-17:00 - Stadio Arena Sportiva
BAR DELL'ACQUA e CASTELLO GONFIABILE

15:00-16:00 – Ritrovo stadio Arena Sportiva
PERCORSO MAMMA FIT - Attività mamma-bambino

20:00-22:00 – Sala Consiglio Comunale
“DONNE E SPORT TRA LAVORO E FAMIGLIA”
Conferenza in collaborazione con il Club dei Manager sportivi della Svizzera Italiana

Giovedì 7 maggio

9:30-10:45 – Stadio Arena Sportiva
FITNESS CON GYMSTICK

9:00-17:00 - Stadio Arena Sportiva
BAR DELL'ACQUA e CASTELLO GONFIABILE

Venerdì 8 maggio

9:30-10:45 – Stadio Arena Sportiva
PILATES

Sabato 9 maggio

8:00-13:00 – Area ingresso piscina
GRAN PREMIO VELO CLUB CAPRIASCA

Tutte le attività sono gratuite. In caso di maltempo consultare il sito internet www.arenasportiva.ch

La nostra scommessa

Raccogliere 3'000 ore di movimento all'insegna del divertimento e della compagnia!

www.arenasportiva.ch
www.sfidafracomunicoop.ch



www.sfidafracomunicoop.ch
www.svizzerainmovimento.ch