

Domenica 13 settembre 2015

# SPORTISSIMA

dalle 9.30 alle 17.00

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



Dipartimento dell'educazione,  
della cultura e dello sport



**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**

**Helsana**

**Sportissima, manifestazione gratuita e aperta a tutti, si terrà domenica 13 settembre 2015 con qualsiasi tempo**

**Il tuo obiettivo:**

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



**Sarai premiato con il mini-marsupio Sportissima se praticherai almeno 30 minuti di movimento in una o più attività Sportissima.**

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



## UNA GIORNATA PER FARE MOVIMENTO E DIVERTIRSI

Sportissima raggiunge quest'anno l'undicesima edizione. Lo fa col vento in poppa dal momento che la formula originaria si è rivelata vincente: mettere assieme la scoperta di una disciplina sportiva, un po' di attività fisica e la dimensione sociale di trascorrere, giovani e anziani, uomini, donne e bambini, una giornata insieme in allegria e con tante occasioni di svago.

Come responsabile del dipartimento competente anche in materia di sport tengo sempre a distinguere fra l'educazione fisica impartita nelle palestre scolastiche e lo sport praticato fuori dai nostri istituti e quasi sempre con una federazione alle spalle.

Il compito primo dell'educazione fisica è quello di sviluppare una complessione armonica nei giovani; così come le altre materie scolastiche allenano invece l'intelletto, verso la mèta ideale a tutti nota secondo il motto latino della "mens sana in corpore sano".

Lo sport invece, se praticato in gruppo, è spesso agonismo, competizione; si ha un bel dire che l'importante non è vincere, è partecipare... ma quando si pratica uno sport agonistico, beh, si vuole vincere. E se si arriva ultimi, pazienza, si tenterà di nuovo la prossima volta.

Dunque rieccoci a Sportissima, occasione di fare movimento fisico secondo i propri interessi e curiosità, le proprie capacità e la propria età, con un'offerta variatissima nelle sette tradizionali località (Bellinzona, Biasca, Capriasca, Chiasso, Lugano, Mendrisio e Tenero-Contra).

Offerta variatissima, ma volutamente incompleta. Mancano infatti gli sport estremi, anzi



quelli più estremi. Negli ultimi decenni infatti hanno preso piede attività sportive che comportano un rischio crescente, pensate a chi si lancia con una tuta alare o anche a certi percorsi di rafting.

La Confederazione ha imposto l'obbligo di autorizzazione per diverse di queste attività dal bungee jumping al canyoning alla più tradizionale attività di guida alpina.

Anche la ricerca sempre più frequente di adrenalina nel sangue richiede quindi prudenza e un pizzico di saggezza. In Ticino l'anno scorso abbiamo introdotto un analogo regime di autorizzazione nella nuova Legge sullo sport e l'attività fisica.

E quindi come scriveva Manzoni nei Promessi sposi: "Adelante Pedro, con juicio". Anche nello sport. Anche a Sportissima, dove alla sicurezza si presta la massima attenzione.

E ora buon divertimento a tutti domenica 13 settembre.

*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)  
In caso di cattivo tempo: Palasport

### 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

- La manifestazione si terrà con qualsiasi tempo; in caso di cattivo tempo il programma alternativo, disponibile all'Info Point, si svolgerà presso il Palasport
- Nel corso della giornata l'entrata alle piscine sarà gratuita
- Saranno in funzione buvette e griglia presso i campi del liceo
- 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
- Le persone che praticheranno del movimento per almeno 30 minuti in una o più attività Sportissima riceveranno in omaggio il mini-marsupio Sportissima (fino a esaurimento scorte); la cartolina di partecipazione va ritirata all'Info Point, dove va poi riconsegnata, ad attività conclusa, entro le ore 17.00 per ottenere il gadget

### ATTIVITÀ SPORTISSIMA

**25 Acquadance / Balli di gruppo**  
Fallon Dancewater

**24 AcquaFit e acquagym**  
Turrita Nuoto – www.turritanuoto.ch

**5 Arrampicata**  
Ufficio dello sport  
www.ti.ch/us

**28 Basket**  
Basket Club 79 Arbedo – www.bc79.ch  
Pallacanestro Bellinzona  
www.bellinzonabasket.ch

**27 Beach volley**  
GB Volley Giubiasco  
www.gbvolley.ch

**12 Calcio**  
Orari: 10.00 e 15.00  
AC Bellinzona – Settore giovanile  
www.acbellinzona.ch

**18 Capoeira**  
Accademia Capoeira  
www.accademiacapoeira.ch  
Associazione Sportiva Capoeira Ticino  
www.capoeiraticino.ch

**16 Cheerleading**  
Acrobatico e Dance  
Jaguars Cheerleaders

**3 Corsa**  
Ticino Running  
www.runningwalkingday.altervista.org

**10 Danza**  
Scuola di danza moderna di Claro

**11 Fitness adulti**  
Bodyattack interval training  
circuit Training  
Tre Castelli Fitness  
www.trecastelli.ch

**14 Football americano**  
Associazione Ticinese Football Americano  
Lakers – www.atfalakers.ch

**7 Hip hop**  
Dance Studio Gimnasium  
www.gimnasium.ch  
Fit & Gym – www.gym-dance.com

**23 Hockey subacqueo**  
Orari: 9.30 – 12.30 e 13.30 – 17.00  
Federazione Svizzera di Sport Subacquei  
www.uwh.ch

**26 Indiacca**  
SFG Sementina – www.sfgsementina.ch

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

**21 Karate**  
Karate Club Bellinzona  
www.karatebzn.ch

**11 Kids gym**  
Tre Castelli Fitness  
www.trecastelli.ch

**1 Minigolf**  
Minigolf Club Bellinzona  
www.minigolfbellinzona.ch

**2 Mountain bike**  
RunningMore Consulting  
www.runningconsulting.org

**22 Nuoto**  
Turrita Nuoto – www.turritanuoto.ch

**15 Softball / Baseball**  
Ticino Softball Team

**8 Tango**  
Casa del Tango – www.lacasadelatango.ch

**29 Tennis**  
Tennis Club Bellinzona  
www.tcbellinzona.ch

**19 Thai boxe**  
Muay Thai – www.thaiboxingbellinzona.ch

**13 Tiro con l'arco**  
Arcieri del Bellinzonese – www.arcieri-bellinzonese.ch

**20 Twirling**  
Sport Twirling Bellinzona – www.twirlingbellinzona.ch

**4 Walking**  
Ticino Running  
www.runningwalkingday.altervista.org

**9 Wing Tjun Kung Fu**  
Dance Studio Gimnasium  
www.gimnasium.ch

**6 Zumba**  
Step & Dance - SFG Bellinzona  
www.sfgbellinzona.ch

### ESIBIZIONI

**Palco Esibizioni varie**  
(programma disponibile all'Info Point)  
Orari: 10.00 - 12.00 e 13.00 - 16.30

### INTRATTENIMENTI

**30 Castello gonfiabile per bambini**

**31 Tennis tavolo**

**Animazione Rete Tre**  
RSI Rete Tre  
www.rsi.ch/retetre

**H Attività Helsana**  
Vieni a trovare Helsi  
www.helsana.ch  
www.helsi.ch





## ATTIVITÀ SPORTIVISSIMA

- 1 Minigolf
- 2 Mountain bike
- 3 Corsa
- 4 Walking
- 5 Arrampicata
- 6 Zumba
- 7 Hip hop
- 8 Tango
- 9 Wing Tjun Kung Fu
- 10 Danza
- 11 Fitness adulti
- 11 Kids gym
- 12 Calcio
- 13 Tiro con l'arco
- 14 Football americano
- 15 Softball / Baseball
- 16 Cheerleading
- 17 Ju-Jitsu
- 18 Capoeira
- 19 Thai boxe
- 20 Twirling
- 21 Karate
- 22 Nuoto
- 23 Hockey subacqueo
- 24 Acquaftit e acquagym
- 25 Acquadance / Balli di gruppo
- 26 Indica
- 27 Beach volley
- 28 Basket
- 29 Tennis

## ESIBIZIONI

**Palco** Esibizioni varie

## INTRATTENIMENTI

- 30** Castello gonfiabile per bambini
- 31** Tennis tavolo
- i** Animazione Rete Tre
- H** Attività Helsana



### 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

- La manifestazione si terrà con qualsiasi tempo; in caso di cattivo tempo le attività "calcio", "giochi equestri", "slackline / skiroll" e "walking / nordic walking" saranno annullate, mentre tutte le altre attività si svolgeranno regolarmente (programma alternativo disponibile all'Info Point)
- Una buvette, gestita dall'Unione Sportiva Azzurri, 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 sarà organizzato un accompagnamento con ritrovo presso la postazione n. 3
- 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
- Le persone che praticheranno del movimento per almeno 30 minuti in una o più attività Sportissima riceveranno in omaggio il mini-marsupio Sportissima (fino a esaurimento scorte); la cartolina di partecipazione va ritirata all'Info Point, dove va poi riconsegnata, ad attività conclusa, entro le ore 17.00 per ottenere il gadget

### ATTIVITÀ SPORTISSIMA

#### 9 Arrampicata

Sei vie di arrampicata con diverse difficoltà  
UTOE Biasca Sezione Torrone d'Orza  
www.utoe-biasca.ch

#### 11 Calcio

Giovani Calciatori Biaschesi  
Sezione allievi

#### 1 Ciclismo

Percorsi bici da corsa:  
► Biasca - Claro - Preonzo - Biasca  
► Biasca - Cresciano - Lodrino - Biasca  
Velo Club 3 Valli Biasca  
www.vc3vallibiasca.ch

#### 10 Giochi equestri

Giri a cavallo, percorso con giochi ed esposizioni di equipaggiamento  
Orario: 10.00 - 16.30  
Team Cheval Passion

#### 6 Hockey su ghiaccio

Orario: 11.00 - 17.00  
HC Ambri Piotta Giovani  
www.hcap.ch  
HC Biasca  
www.hcbiasca.ch

#### 15 Inline

Pattinaggio libero e percorso inline/roller  
Orario: 9.30 - 12.00  
Roller Club Biasca  
www.rollerbiasca.ch

#### 2 Mountain bike

- 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 per bambini  
Velo Club 3 Valli Biasca  
www.vc3vallibiasca.ch

#### 14 Nuoto

Salvataggio Sub Biasca e Valli

#### 7 Pallavolo

Pallavolo Alto Ticino  
www.pvaltoticino.ch

#### 5 Pattinaggio artistico

Orario: 11.00 - 17.00  
Club Pattinaggio Biasca  
www.biascaskating.ch

#### 16 Roller

Orario: 13.00 - 17.00  
Roller Club Biasca  
www.rollerbiasca.ch

#### 12 Slackline / Skiroll

Gruppo Sportivo Molinera  
www.gsmolinera.ch

#### 13 Tennis

Centro Sportivo Valtennis  
www.valtennis.ch

#### 8 Unihockey

Blenio Stars Unihockey  
www.bleniostars.com

#### 3 Walking / Nordic walking

Orari partenze percorsi accompagnati:  
10.00 e 14.30  
Consigli su: tecnica, abbigliamento, scarpe, ecc.  
Gruppo Nordic Walking Malvaglia

#### 4 Zumba

Perditi nella musica e... ritrovati in forma!  
Orari: 11.00 - 12.00  
e 15.30 - 16.30  
www.zumbabiasca.com

### INTRATTENIMENTI

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

Girotondo: 10.30 - 11.00 e 15.00 - 15.30  
Associazione spazio famiglie 3V  
"Primi passi" e "La Favola" Biasca  
www.spaziofamiglie3v.ch

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

Ludoteca "La trottola" Biasca

#### i Attività ATTE

Associazione Ticinese Terza Età (ATTE)  
Biasca e Valli  
www.attebiascaevalli.ch

#### Animazione Rete Tre

RSI Rete Tre  
www.rsi.ch/retetre

#### H Attività Helsana

Vieni a trovare Helsi  
www.helsana.ch  
www.helsi.ch





Comune di **Biasca**



Via Planaccio

Via Stefano Franscini

Stazione  
FFS

Via Bellinzona

Scuola Media



Via E. Cello

Stradone Vecchio Sud

Spogliatoi

Pista ghiaccio

Spogliatoi

Spogliatoi



## ATTIVITÀ SPORTISSIMA

- 1 Ciclismo
- 2 Mountain bike
- 3 Walking / Nordic walking
- 4 Zumba
- 5 Pattinaggio artistico
- 6 Hockey su ghiaccio
- 7 Pallavolo
- 8 Unihockey
- 9 Arrampicata
- 10 Giochi equestri
- 11 Calcio
- 12 Slackline / Skiroll
- 13 Tennis
- 14 Nuoto
- 15 Inline
- 16 Roller

## INTRATTENIMENTI

- 17 Attività varie per bambini (0 - 5 anni)
- 18 Giochi di movimento per bambini (6 - 11 anni)
- i Attività ATTE
- 📺 Animazione Rete Tre
- H Attività Helsana

INFO POINT 

Entrata Arena Sportiva Capriasca - Val Colla

In caso di cattivo tempo:

Entrata Scuole Medie Tesserete

## 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

- La manifestazione si terrà con qualsiasi tempo; in caso di cattivo tempo il programma alternativo, disponibile all'Info Point, si svolgerà presso le scuole medie e la palestra delle scuole elementari
- Dai Comuni di Canobbio, Comano, Cureglia, Origlio 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 delle nuove scuole 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

## ATTIVITÀ SPORTISSIMA

## 25 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

## 16 Aikido

Orari: 10.00 (Aikido) e 14.30 (Jo e Bokken)  
Gruppo Aikido Tesserete  
www.aikido.ch

## 2 Atletica

Unione Sportiva Capriaschese  
Sezione atletica – www.uscatletica.ch

## 9 Balli di gruppo

Orari: 10.00, 13.30 e 16.00 (durata: 20 min.)  
Sweetdance – www.sweetdance.ch

## 18 Beach volley

Volley Capriasca – www.volleycapriasca.ch

## 10 Bici su strada

Velo Club Lugano – www.veloclublugano.ch

## 27 Bocce

Società Bocciofila Aurora

## 3 Calcio

FC Stella Capriasca

## 19 Corsa d'orientamento

- Percorso CO per bambini
- Percorsi CO di diversa lunghezza e difficoltà tecnica

ASCO Lugano - www.asco-lugano.ch

## 11 Fitness

- Country fitness: ore 10.30 e 14.00
- Fitball interval dance: ore 11.00 e 15.00
- Hip hop: ore 14.30

Durata attività: ca. 20 minuti  
Chang Gym Studio  
www.changgymstudio.ch

- Pole fitness  
Akrobatika Pole Fitness Studio

## 6 Ginnastica attrezistica, ritmica e sport per bambini

SFG Valle del Vedeggio  
www.sfgvdl.com

## 1 Judo

Orari: 10.00 - 11.45 e 13.30 - 16.30  
Judo Waza Capriasca  
www.judo-capriasca.ch

## 15 Karate

Judo, Ju-jitsu, Karate Club  
www.jjkclub.ch

## 4 Maxi-tramp

Ufficio dello sport  
www.ti.ch/us

## 12 Mountain bike

Percorso d'abilità per adulti e ragazzi  
Velo Club Capriasca  
www.veloclubcapriasca.ch

## 22 Nuoto

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

## 23 Nuoto sincronizzato

Orari: 11.30, 13.30 e 15.30  
Capriasca Water Team  
www.capriascawaterteam.ch

## 24 Pallanuoto

Orari: 13.30 e 15.00  
Capriasca Water Team  
www.capriascawaterteam.ch

## 17 Parkour nel bosco

Associazione Ticino Parkour  
e Freerunning

## 5 Rugby (per bambini)

Rugbytots Ticino  
www.rugbytots.ch

## 14 Slackline

Sci Club Capriasca  
www.sccapriasca.ch

## 8 Sport in carrozzina

Gruppo Paraplegici Ticino  
www.gpticino.ch

## 26 Tennis

Tennis Club Capriasca  
www.tccapriasca.ch

## 28 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

## 20 Tiro con l'arco

Ufficio dello sport  
www.ti.ch/us

## 21 Triathlon

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

## 13 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

## 7 Zumba

Orari: 11.30, 14.30 e 16.30 (durata: 20 min.)  
Sweetdance - www.sweetdance.ch

## ALTRE INFORMAZIONI

- Spogliatoi e docce saranno a disposizione dei partecipanti presso lo stadio e la piscina
- Le persone che praticheranno del movimento per almeno 30 minuti in una o più attività Sportissima riceveranno in omaggio il mini-marsupio Sportissima (fino a esaurimento scorte); la cartolina di partecipazione va ritirata all'Info Point, dove va poi riconsegnata, ad attività conclusa, entro le ore 17.00 per ottenere il gadget
- Durante l'evento verranno realizzati video e foto che saranno utilizzati dall'Arena Sportiva Capriasca – Val Colla a scopo promozionale

## ESIBIZIONI

### **Palco Danza sportiva**

Orario: 12.00  
Sweetdance - [www.sweetdance.ch](http://www.sweetdance.ch)

### **Palco Esibizioni varie**

(programma disponibile all'Info Point)  
Orario: 12.30 - 13.30

### **1 Judo**

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

## Capriasca

## INTRATTENIMENTI

### **31 Attività Rivista di Lugano**

Rivista di Lugano  
[www.rivistadilugano.ch](http://www.rivistadilugano.ch)

### **30 Indiacca**

SFG Valle del Vedeggio  
[www.sfgvdlv.com](http://www.sfgvdlv.com)

### **32 Parco giochi Melontano**

### **29 Skateboard**

### **Stand Croce Verde Lugano**

Croce Verde Lugano  
[www.croceverde.ch](http://www.croceverde.ch)

### **coop Attività Coop**

**Castello gonfiabile per bambini**  
Coop – [www.coop.ch](http://www.coop.ch)

### **H Attività Helsana**

Vieni a trovare Helsi  
[www.helsana.ch](http://www.helsana.ch)  
[www.helsi.ch](http://www.helsi.ch)



### **Premio al merito sportivo 2014**

Cerimonia di assegnazione del "Premio al merito sportivo 2014" promosso dal Comune di Capriasca  
Orario: 13.15

### **Testimonial: Adriano Petrino**

Il campione di barca a vela Adriano Petrino sarà presente tutta la giornata per condividere la sua passione per questo sport; sarà inoltre possibile osservare da vicino la sua barca da competizione



## ATTIVITÀ SPORTIVISSIMA

- 1 Judo
- 2 Atletica
- 3 Calcio
- 4 Maxi-tramp
- 5 Rugby (per bambini)
- 6 Ginnastica attrezistica, ritmica e sport per bambini
- 7 Zumba
- 8 Sport in carrozzina
- 9 Balli di gruppo
- 10 Bici su strada
- 11 Fitness
- 12 Mountain bike
- 13 Walking, nordic walking e jogging
- 14 Slackline
- 15 Karate
- 16 Aikido
- 17 Parkour nel bosco
- 18 Beach volley
- 19 Corsa d'orientamento
- 20 Tiro con l'arco
- 21 Triathlon
- 22 Nuoto
- 23 Nuoto sincronizzato
- 24 Pallanuoto
- 25 Acquafit e acquagym
- 26 Tennis
- 27 Bocce
- 28 Tiro

## ESIBIZIONI

- 1 Judo
- Palco Danza sportiva
- Palco Esibizioni varie

## INTRATTENIMENTI

- 29 Skateboard
- 30 Indica
- 31 Attività Rivista Lugano
- 32 Parco giochi Melontano
- Stand Croce Verde Lugano
- Coop Attività Coop
- Castello gonfiabile per bambini
- H Attività Helsana
- Premio al merito sportivo 2014
- Testimonial: Adriano Petrino



## 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](http://www.chiasso.ch)
- Gruppo Società Sportive Chiasso

## CONTATTI

- Loris Codoni  
✉ [loris.codoni@chiasso.ch](mailto:loris.codoni@chiasso.ch)  
Mobile: 079 359 94 85
- Paolo Zürcher  
✉ [paolozu@bluewin.ch](mailto:paolozu@bluewin.ch)  
Mobile: 079 240 12 17

## ALTRE INFORMAZIONI

- La manifestazione si terrà con qualsiasi tempo; in caso di cattivo tempo il programma alternativo sarà disponibile all'Info Point
- Per pranzo, in piazza Indipendenza, sarà offerta una maccheronata organizzata dal Gruppo Maccheronata di Chiasso
- 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
- Le persone che praticheranno del movimento per almeno 30 minuti in una o più attività Sportissima riceveranno in omaggio il mini-marsupio Sportissima (fino a esaurimento scorte); la cartolina di partecipazione va ritirata all'Info Point, dove va poi riconsegnata, ad attività conclusa, entro le ore 17.00 per ottenere il gadget

## ATTIVITÀ SPORTISSIMA

### 20 Acquagym

Società Nuoto Chiasso  
[www.nuotochiasso.ch](http://www.nuotochiasso.ch)

### 7 Arrampicata

Società Alpinistica Ticinese Chiasso  
[www.satchiasso.ch](http://www.satchiasso.ch)

### 9 Atletica

Società Ginnastica Chiasso  
[www.sfgchiasso.ch](http://www.sfgchiasso.ch)

### 14 Badminton

Associazione Badminton Chiasso

### 16 Basket

SAV Vacallo – [www.savvacallobasket.ch](http://www.savvacallobasket.ch)

### 15 Bocce

Associazione Chiassese Sport Bocce

### 13 Calcio

Football Club Chiasso  
[www.fcchiasso.ch](http://www.fcchiasso.ch)

### 12 Curling

Curling Club Chiasso  
[www.curlingclubchiasso.ch](http://www.curlingclubchiasso.ch)

### 5 Ginnastica

Società Ginnastica Chiasso  
[www.sfgchiasso.ch](http://www.sfgchiasso.ch)

### 10 Hockey su ghiaccio

Hockey Club Chiasso  
[www.hc-chiasso.ch](http://www.hc-chiasso.ch)

### 3 Judo

Centro Arti marziali Do Yu Kai Chiasso  
[www.dykchiasso.ch](http://www.dykchiasso.ch)

### 6 Nanbudo

Nanbudo Club Chiasso

### 19 Nuoto

Società Nuoto Chiasso  
[www.nuotochiasso.ch](http://www.nuotochiasso.ch)

### 17 Pallavolo

Morbio Volley  
[www.morbiovolley.ch](http://www.morbiovolley.ch)

### 11 Pattinaggio artistico

Club Pattinaggio Chiasso  
[www.cpchiasso.ch](http://www.cpchiasso.ch)

### 18 Tennis

Tennis Club Chiasso  
[www.tcchiasso.ch](http://www.tcchiasso.ch)

### 8 Tennis tavolo

Tennis tavolo Chiasso  
[www.tennistavolochiasso.com](http://www.tennistavolochiasso.com)

### 4 Tiro

Liberi Tiratori  
[www.ftst.ch/content/chiasso-liberi-tiratori](http://www.ftst.ch/content/chiasso-liberi-tiratori)

### 21 Tiro con l'arco

Sporting Club Chiasso

### 2 Unihockey

Sportiva Unihockey Mendrisiotto  
[unihockey.sum.ch](http://unihockey.sum.ch)

### 1 Vela

Blu Moon Sailing Chiasso

## ESIBIZIONI

### Palco Esibizioni varie

(programma disponibile all'Info Point)

## INTRATTENIMENTI

### 22 Giochi vari

### H Attività Helsana

Vieni a trovare Helsi  
[www.helsana.ch](http://www.helsana.ch)  
[www.helsi.ch](http://www.helsi.ch)



## 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 Vela
- 2 Unihockey
- 3 Judo
- 4 Tiro
- 5 Ginnastica
- 6 Nanbudo
- 7 Arrampicata
- 8 Tennis tavolo
- 9 Atletica
- 10 Hockey su ghiaccio
- 11 Pattinaggio artistico
- 12 Curling
- 13 Calcio
- 14 Badminton
- 15 Bocce
- 16 Basket
- 17 Pallavolo
- 18 Tennis
- 19 Nuoto
- 20 Acquagym
- 21 Tiro con l'arco

## ESIBIZIONI

**Palco** Esibizioni varie

## INTRATTENIMENTI

- 22** Giochi vari
- H** Attività Helsana

## 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.luganosport.ch  
✉ sport@lugano.ch  
Tel.: 058 866 72 66

## CONTATTI

- Michelle Uffer  
✉ michelle.uffer@lugano.ch  
Tel.: 058 866 72 71

## ALTRE INFORMAZIONI

- La manifestazione si terrà con qualsiasi tempo; in caso di cattivo tempo il programma alternativo sarà disponibile all'Info Point
- Alcune buvette saranno in funzione tutto il giorno (Cornaredo, Resega, Lido e Stand di tiro); per pranzo, dalle 11.30 alle 14.00, i ristoranti all'interno delle strutture sportive dello Stadio Cornaredo e del Lido proporranno un piatto di pasta a prezzo modico per i partecipanti a Sportissima (presentare il tagliando di partecipazione)
- 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 suole in gomma per il curling)
- Spogliatoi e docce saranno a disposizione dei partecipanti

## ATTIVITÀ SPORTISSIMA

## 36 Acqua gym, acqua jump e hidro bike

- Acqua gym / acqua jump: 11.00 (30 min.)
  - Acqua gym / hidro bike: 15.30 (30 min.)
- Lugano Nuoto – www.luganonuoto.ch

## 25 Arrampicata

Club Alpino Svizzero – www.casticino.ch  
Ufficio dello sport – www.ti.ch/us

## 13 Arti marziali

Fight Gym Club – www.fightgymclub.ch

## 24 Atletica

Società Atletica Lugano  
www.sal-atletica.ch

## 24 Atletica – Marcia

Saranno presenti Laura e Marie Polli  
Società Atletica Lugano  
www.lugano-racewalking.com

## 4 Badminton

Badminton Club Lugano  
www.badminton-lugano.ch

## 1 Basket

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

## 32 Beach tennis

Lugano Beach Tennis  
www.luganobeachtennis.ch

## 31 Beach volley

Beach Volley Lugano  
www.beachvolleylugano.ch

## 8 Calcio

FC Rapid Lugano  
www.fcrapidlugano.ch

## 38 Canoa

Nota: attività per persone capaci di nuotare e di statura superiore a 120 cm  
Gruppo Canoisti Ticinesi – www.canoa.ch

## 37 Canottaggio

Club Canottieri Lugano  
www.canottierilugano.ch

## 42 Canottaggio

L'attività si svolgerà presso la sede della società sul sentiero Castagnola - Gandria  
Società Canottieri Ceresio  
www.scceresio.ch

## 17 Capoeira

Accademia Capoeira  
www.accademiacapoeira.ch

## 19 Corsa d'orientamento

C.O. AGET Lugano – www.coaget.ch

## 28 Curling

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

## 14 Football americano

ATFA Lakers Lugano – www.atfalakers.ch

## 2 Futsal (calcio a 5)

Lugano Pro Futsal  
www.luganoprofutsal.ch

## 21 Ginnastica

SFG Lugano – www.sglugano.ch

## 26 Hockey su ghiaccio

Nota: attività per persone capaci di pattinare; indossare casco e guanti  
Hockey Club Lugano – www.hclugano.ch

## 9 Hockey su prato

Hockey Athletic Club Lugano – www.hacl.ch

## 6 Karate

Shin Wa Kai Karate Club Lugano

## 3 Kendo laido (scherma giapponese)

Mu Mun Kwan - www.mumunkwan.org

## 33 Nuoto, nuoto sincronizzato e pallanuoto

Lugano Nuoto – www.luganonuoto.ch

## 27 Pattinaggio artistico

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

## 12 Percorso del movimento

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

## 18 Rugby

Rugby Club Castori Lugano  
www.castorirugby.blogspot.com  
Rugby Lugano - www.rugbylugano.ch

## 35 Salvataggio

Società Svizzera di Salvataggio  
Sezione Lugano – www.ssslugano.ch

## 11 Scherma

Sarà presente Alfredo Rota, oro olimpico a Sidney 2000 e bronzo a Pechino 2008  
Lugano Scherma  
www.luganoscherma.com

## 20 Scherma

Circolo Scherma SAL Lugano  
www.schermalugano.ch

## 15 Sport invalidi

inSuperAbili  
Gruppo sportivo carrozzella  
www.insuperabili.ch

## 40 Stand up paddle

Lugano Stand up paddle  
www.lugano-paddle-center.com

## 39 Sub (lago)

I partecipanti verranno portati in gommone alla sede di Gandria per i battesimi subacquei  
Pesce Sole Sub Lugano  
www.pescesole.ch

## 34 Sub (piscina)

Planet Sea Lugano - Sub  
www.planetsealugano.ch

## 7 Taekwondo

Taekwondo Summit  
www.summitaekwondo.ch

## ALTRE INFORMAZIONI

- ▶ Ogni partecipante è individualmente responsabile in caso d'infortunio e/o incidente che dovesse accadere durante lo svolgimento delle attività
- ▶ Le persone che praticheranno del movimento per almeno 30 minuti in una o più attività Sportissima riceveranno in omaggio il mini-marsupio Sportissima (fino a esaurimento scorte); la cartolina di partecipazione va ritirata all'Info Point, dove va poi riconsegnata, ad attività conclusa, entro le ore 17.00 per ottenere il gadget
- ▶ Durante l'evento verranno realizzati video e foto che saranno utilizzati dal Dicastero Sport a scopo promozionale



## 16 Taekwondo

Taekwondo Nanbudo Academy  
www.nanbudotaekwondo.com

## 30 Tennis

Tennis Club Cadro – www.tccadro.ch  
Tennis Club Lugano 1903  
www.tclugano1903.ch

## 22 Tennis kids

Tennis Club Lido Lugano – www.tclido.ch

## 23 Tennis tavolo

Società Tennis tavolo Lugano  
www.sttlugano.ch

## 29 Tiro

Civici Carabinieri Lugano  
www.civici carabinieri.ch

## 10 Tiro con l'arco

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

## 41 Vela

Circolo Velico Lago di Lugano  
www.cvll.ch

## 43 Vela

L'attività si svolgerà a Figino-Casoro (la sede è vicino al parcheggio comunale di Figino)  
Associazione Vela Ceresio  
www.velaceresio.ch

## 5 "Vivimeglgio giocando" (per bambini)

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

## 24 Walking

Orari: 10.00, 12.00, 14.00 e 16.00  
Società Atletica Lugano  
www.sal-atletica.ch

## Lugano



## ESIBIZIONI

### 13 Arti marziali

Dimostrazioni di sport da combattimento con 4 campioni svizzeri di K1 style e Kick Boxing  
Fight Gym Club – www.fgcl.ch

### 4 Badminton

Esibizioni gruppo Junior BC Cadro  
Orari: 11.00 e 15.00  
Badminton Club Lugano  
www.badminton-lugano.ch

### 17 Capoeira

Orari: 11.00 e 15.00  
Accademia Capoeira  
www.accademiacapoeira.ch

### 21 Ginnastica

SFG Lugano – www.sglugano.ch

### 33 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

### 27 Pattinaggio artistico

Club Pattinaggio Lugano  
www.cpl-lugano.ch

### 20 Scherma

Circolo Scherma SAL Lugano  
www.schermalugano.ch

### 3 Kendo laido (scherma giapponese)

Dimostrazione di Nicola Casamassima  
e Carlo Cardani, più volte campioni europei e italiani  
Mu Mun Kwan Ticino  
www.mumunkwan.org

### 30 Tennis

Tennis Club Cadro – www.tccadro.ch

### 16 Taekwondo

Taekwondo Nanbudo Academy  
www.nanbudotaekwondo.com

## INTRATTENIMENTI

### Stand Arbitraggio

Associazione Svizzera Arbitri

### Stand Capoeira

Associazione sportiva Capoeira Ticino  
www.capoeiraticino.ch

### Stand Natura

Associazione Amici della Natura  
www.amicidellanatura-lugano.ch

### Stand Pole Dance

AC Pole Dance Studio  
pagina Facebook AC Pole Dance Studio Lugano

### Stand Tiro

Civici Carabinieri Lugano – www.civici carabinieri.ch

### Stand Vela

Circolo Velico Lago di Lugano – www.cvll.ch

### Animazione Rete Tre

RSI Rete Tre  
www.rsi.ch/retetre

### Attività Coop - La mia Terra

Azione, movimento e divertimento alla postazione Coop - La mia Terra con giochi e premi per tutti  
www.coop.ch/lamiaterra



### H Attività Helsana

Test della forma fisica e della salute, gratuito e senza impegno, allo stand Helsana  
www.helsana.ch – www.helsi.ch

## 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

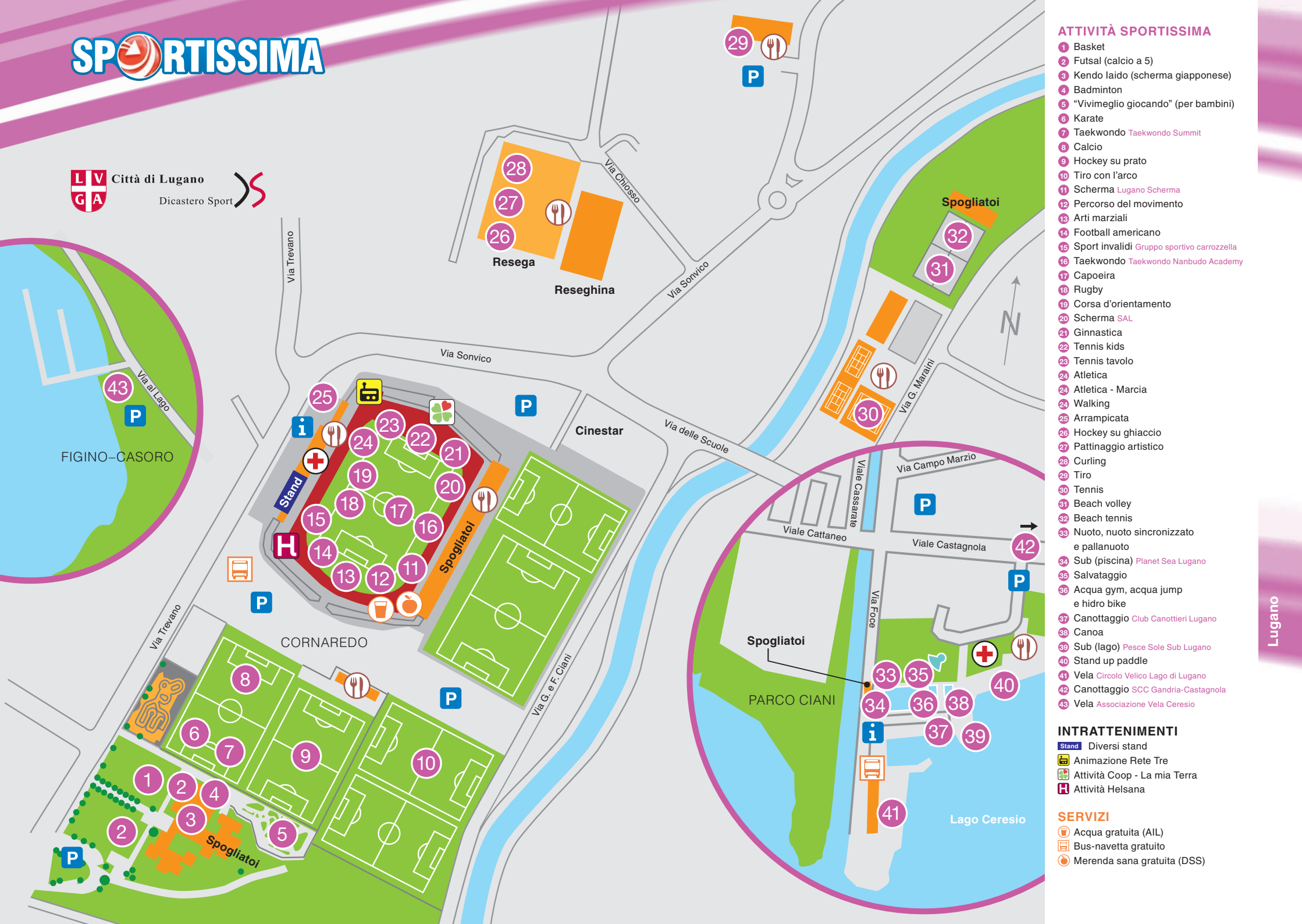


Città di Lugano

Dicastero Sport



FIGINO-CASORO



## ATTIVITÀ SPORTIVISSIMA

- 1 Basket
- 2 Futsal (calcio a 5)
- 3 Kendo laido (scherma giapponese)
- 4 Badminton
- 5 "Vivimeglia giocando" (per bambini)
- 6 Karate
- 7 Taekwondo Taekwondo Summit
- 8 Calcio
- 9 Hockey su prato
- 10 Tiro con l'arco
- 11 Scherma Lugano Scherma
- 12 Percorso del movimento
- 13 Arti marziali
- 14 Football americano
- 15 Sport invalidi Gruppo sportivo carrozzella
- 16 Taekwondo Taekwondo Nanbudo Academy
- 17 Capoeira
- 18 Rugby
- 19 Corsa d'orientamento
- 20 Scherma SAL
- 21 Ginnastica
- 22 Tennis kids
- 23 Tennis tavolo
- 24 Atletica
- 24 Atletica - Marcia
- 24 Walking
- 25 Arrampicata
- 26 Hockey su ghiaccio
- 27 Pattinaggio artistico
- 28 Curling
- 29 Tiro
- 30 Tennis
- 31 Beach volley
- 32 Beach tennis
- 33 Nuoto, nuoto sincronizzato e pallanuoto
- 34 Sub (piscina) Planet Sea Lugano
- 35 Salvataggio
- 36 Acqua gym, acqua jump e hidro bike
- 37 Canottaggio Club Canottieri Lugano
- 38 Canoa
- 39 Sub (lago) Pesce Sole Sub Lugano
- 40 Stand up paddle
- 41 Vela Circolo Velico Lago di Lugano
- 42 Canottaggio SCC Gandria-Castagnola
- 43 Vela Associazione Vela Ceresio

## INTRATTENIMENTI

- Stand Diversi stand
- Animazione Rete Tre
- Attività Coop - La mia Terra
- Attività Helsana

## 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  
✉ 1michelebattaglia@gmail.com  
Mobile: 079 647 02 87

### ALTRE INFORMAZIONI

- La manifestazione si terrà con qualsiasi tempo; in caso di cattivo tempo il programma alternativo prevede un circuito a stazioni di condizione fisica nella palestra della scuola elementare di Ligornetto e coreografie di hip hop per giovani e di danza moderna presso la Casa Pessina
- Una buvette sarà in funzione tutto il giorno; per pranzo sarà inoltre organizzata una grigliata
- Spogliatoi e docce saranno a disposizione dei partecipanti presso la palestra della scuola elementare
- Ogni partecipante è individualmente responsabile in caso d'infortunio e/o incidente che dovesse accadere durante lo svolgimento delle attività
- Le persone che praticheranno del movimento per almeno 30 minuti in una o più attività Sportissima riceveranno in omaggio il mini-marsupio Sportissima (fino a esaurimento scorte); la cartolina di partecipazione va ritirata all'Info Point, dove va poi riconsegnata, ad attività conclusa, entro le ore 17.00 per ottenere il gadget

### ATTIVITÀ SPORTISSIMA

#### 6 Arrampicata

Ufficio dello sport  
www.ti.ch/us

#### 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

#### 3 Ciclismo

Società Atletica VIGOR Ligornetto  
www.vigorligornetto.ch  
Società MoMo Bike Mendrisio  
www.momobike.ch

#### 10 Danza

- Coreografia di hip hop per giovani: ore 11.30
  - Coreografia di danza moderna: ore 15.30
- Centro Studi Danza Mendrisio  
www.csdmendrisio.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

#### 9 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

#### 2 Mountain bike

Percorso su strada asfaltata e sterrata aperto anche ai monocicli  
Società Atletica VIGOR Ligornetto  
www.vigorligornetto.ch  
Società MoMo Bike Mendrisio  
www.momobike.ch

#### 8 Nordic walking

Percorso libero o accompagnato da monitori Allez Hop (per i principianti sono disponibili i bastoni)  
Orari: 9.30 e 15.00  
Allez Hop Ticino  
www.allezhop.ch

#### 11 Sport equestri

- Introduzione sport equestri: ore 10.00 e 14.00
  - Battesimo della sella con pony e cavalli: ore 14.30
- L'attività si svolge alla Scuderia Il Ciliegio di Genestrerio; la partenza a piedi, in bici o con auto private è prevista dall'Info Point alle ore 9.30 e 13.30.  
Scuderia Il Ciliegio di Genestrerio  
www.paolapuricelli.ch

#### 7 Walking

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

### ESIBIZIONI

#### i Monociclo

Associazione MOMòciclo  
www.momociclo.altervista.org

### INTRATTENIMENTI

#### H Attività Helsana

Vieni a trovare Helsi  
www.helsana.ch  
www.helsi.ch



#### M Intermezzo musicale

Orario: 11.45  
Filarmonica di Ligornetto  
www.filarmonicaligornetto.ch

#### T Testimonial: Irene Pusterla

L'atleta della Società Atletica VIGOR Ligornetto, che ha partecipato ai Campionati europei 2014 a Zurigo ed è detentrica dei record svizzeri nel salto in lungo e nel salto triplo, sarà a disposizione per firmare autografi  
Orari: 11.00 e 15.00

### SERVIZI

#### B Baby-sitting gratuito

Durante la manifestazione sarà organizzato un servizio di baby-sitting gratuito con la collaborazione di alcune apprendiste operatrici socio-assistenziali





## ATTIVITÀ SPORTISSIMA

- 1 Camminata
  - 2 Mountain bike
  - 3 Ciclismo
  - 4 Bocce
  - 5 Mini olimpiadi (per bambini)
  - 6 Arrampicata
  - 7 Walking
  - 8 Nordic walking
  - 9 Monociclo
  - 10 Danza
  - 11 Sport equestri
- \*vedi dettagli pagina precedente

## ESIBIZIONI

- i** Monociclo

## INTRATTENIMENTI

- H** Attività Helsana  
**M** Intermezzo musicale  
**T** Testimonial: Irene Pusterla (atletica)

## SERVIZI

- B** 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.csttenero.ch](http://www.csttenero.ch)

in collaborazione con:

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

## CONTATTI

- Luca Cellina  
✉ [saralluca2000@gmail.com](mailto:saralluca2000@gmail.com)  
Mobile: 076 679 12 89
- Alessandro Lava  
✉ [alessandro.lava@baspo.admin.ch](mailto:alessandro.lava@baspo.admin.ch)  
Mobile: 079 459 77 34

## ALTRE INFORMAZIONI

- La manifestazione si terrà con qualsiasi tempo; in caso di cattivo tempo le attività "equitazione", "sport in carrozzina - pallacanestro" e "sport per adulti over 60" saranno annullate, mentre tutte le altre attività si svolgeranno regolarmente (programma alternativo disponibile all'Info Point)
- 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)
- Spogliatoi e docce saranno a disposizione dei partecipanti

## ATTIVITÀ SPORTISSIMA

## 28 Airgame

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

## 6 Arrampicata

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

## 5 Badminton

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

## 15 Beach tennis

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

## 36 BMX

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

## 1 Camminata - Percorsi su sentieri escursionistici

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

- Percorso facile:  
Mergoscia - Pizzo Trosa  
per info: Giorgio Matasci  
079 420 47 57
  - Percorso impegnativo:  
Mergoscia - Madone  
per info: Fabiana Domenighini  
091 745 14 30
- Società Escursionistica Verzaschese (SEV)  
[www.verzasca.com/sev](http://www.verzasca.com/sev)

## 21 Canoa

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

## 9 Capoeira

Associazione Sportiva Capoeira Ticino  
[www.capoeiraticino.ch](http://www.capoeiraticino.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)

## 16 Corsa, walking e nordic walking

Percorso (12 km):  
CST - Lido di Locarno - CST  
Attrezzatura eventualmente ottenibile al CST  
SFG Brissago

## 17 Country line dance

Associazione Country Smile  
[www.countrysmile.ch](http://www.countrysmile.ch)

## 10 Equitazione

Federazione ticinese sport equestri  
[www.equiticino.ch](http://www.equiticino.ch)

## 11 Fitness

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

## 31 Ginnastica artistica, attrezzistica e ritmica

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

## 25 Golf

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

## 27 Inline

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

## 33 Judo

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

## 18 Karate tradizionale

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

## 12 Nanbudo

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

## 34 Nuoto

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

## 35 Nuoto sincronizzato e pallanuoto

Nuoto Sport Locarno  
[www.nuotosportlocarno.ch](http://www.nuotosportlocarno.ch)

## 13 Percorso misto a postazioni adatto a tutti

Società invalidi sportivi Locarno  
[www.sisl-locarno.ch](http://www.sisl-locarno.ch)

## 39 Rugby

Associazione Rugby della Svizzera italiana

## 26 Salsa, bachata e lady style

La Clandestina Dance

## 7 Scherma

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

## 37 Scherma / Spada

Moschettieri Locarno

## 19 Scoutismo

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

## 38 Sport in carrozzina – Pallacanestro

Gruppo Paraplegici Ticino – [www.gpticino.ch](http://www.gpticino.ch)

## 14 Sport per adulti over 60

Pro Senectute Ticino e Moesano  
[www.prosenectute.org](http://www.prosenectute.org)

## ALTRE INFORMAZIONI

- Ogni partecipante è individualmente responsabile in caso d'infortunio e/o incidente che dovesse accadere durante lo svolgimento delle attività
- Le persone che praticheranno del movimento per almeno 30 minuti in una o più attività Sportissima riceveranno in omaggio il mini-marsupio Sportissima (fino a esaurimento scorte); la cartolina di partecipazione va ritirata all'Info Point, dove va poi riconsegnata, ad attività conclusa, entro le ore 17.00 per ottenere il gadget

### 3 Squash

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

### 22 Stand up paddle

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

### 8 Taekwondo e nanbudo

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

### 29 Tennis

TC Ascona – [www.tennisascona.ch](http://www.tennisascona.ch)

### 4 Tennis tavolo

Società Tennis tavolo Tenero  
[www.tenero.attd.ch](http://www.tenero.attd.ch)

### 40 Tiro con l'arco

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

### 32 Tiro sportivo (sistema biathlon)

Federazione Ticinese  
delle Società di Tiro  
[www.ftst.ch](http://www.ftst.ch)

### 30 Unihockey

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

### 20 Volley

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

### 23 Vela

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

### 24 Windsurf

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

## Tenero-Contra

## ESIBIZIONI

### Palco Esibizioni varie

(programma disponibile all'Info Point)  
Orario: 11.00 - 15.00

## INTRATTENIMENTI

### 41 Calcio - Team Ticino

Nel corso della giornata si svolgerà una partita di campionato del Team Ticino (orario disponibile all'Info Point)  
Team Ticino – [www.teamticino.ch](http://www.teamticino.ch)

### Stand Arbitraggio

Associazione Svizzera Arbitri

### Stand Immersione

Salvataggio Sub Minusio  
[www.subminusio.ch](http://www.subminusio.ch)

### CST Villaggio CST

Il CST si presenta alla popolazione con stand e attività sportive particolari

### Animazione Rete Tre

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

### Attività Coop - La mia Terra

Azione, movimento e divertimento sul bus Coop - La mia Terra con giochi e premi per tutti  
[www.coop.ch/lamiaterra](http://www.coop.ch/lamiaterra)



### H Attività Helsana

Test della forma fisica e della salute, gratuito e senza impegno, sul bus della salute Helsana  
[www.helsana.ch/busdellasalute](http://www.helsana.ch/busdellasalute)  
[www.helsi.ch](http://www.helsi.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





**1** **Camminata** Percorsi su sentieri escursionistici

- 2 Ciclismo / Mountain bike
- 3 Squash
- 4 Tennis tavolo
- 5 Badminton
- 6 Arrampicata
- 7 Scherma
- 8 Taekwondo e nanbudo
- 9 Capoeira
- 10 Equitazione
- 11 Fitness
- 12 Nanbudo
- 13 Percorso misto a postazioni adatto a tutti
- 14 Sport per adulti over 60
- 15 Beach tennis
- 16 Corsa, walking e nordic walking
- 17 Country line dance
- 18 Karate tradizionale
- 19 Scoutismo
- 20 Volley
- 21 Canoa
- 22 Stand up paddle
- 23 Vela
- 24 Windsurf
- 25 Golf
- 26 Salsa, bachata e lady style
- 27 Inline
- 28 Airgame
- 29 Tennis
- 30 Unihockey
- 31 Ginnastica artistica, attrezzistica e ritmica
- 32 Tiro sportivo (sistema biathlon)
- 33 Judo
- 34 Nuoto
- 35 Nuoto, nuoto sincronizzato e pallanuoto
- 36 BMX
- 37 Scherma / Spada
- 38 Sport in carrozzina - Pallacanestro
- 39 Rugby
- 40 Tiro con l'arco

**Palco** Esibizioni varie

**41** Calcio - Team Ticino

- Stand** Arbitraggio
- Stand** Immersione
- CST** Villaggio CST
-  Animazione Rete Tre
-  Attività Coop - La mia Terra
-  Attività Helsana

 Baby-sitting gratuito



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

**stare bene  
fa bene**

Promuovere la salute



Dipartimento della sanità  
e della socialità

## CRESCERE E MANTENERSI SANI... IN MOVIMENTO

Alimentazione equilibrata e sufficiente movimento sono, per tutti, fondamentali per la salute. Nei 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: UFSPQ, 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. 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 attività moderate e quelle intense).

Ma soprattutto... 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). Riceverai informazioni e suggerimenti, ma anche giochi per bambini, animazione e uno spuntino sano a base di frutta e acqua.

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



# PRO MUOVELO SPORT



Dipartimento dell'educazione,  
della cultura e dello sport



## Sponsor principali



## Sponsor



## Media partner

