

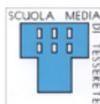
Organizzatore

Arena Sportiva Capriasca e Val Colla
Dicastero Sport | Comune di Capriasca
via alle Pezze | Stabile ARCA | CP 347
6950 Tesserete T +41(0) 91 943 36 36
www.arenasportiva.ch | info@arenasportiva.ch



Ringraziamo l'Istituto Scolastico della Capriasca e le Scuole Medie di Tesserete per la preziosa collaborazione. Un ringraziamento speciale al Comitato Genitori delle Scuole Elementari per il cronometraggio.

ISC
Istituto
Scolastico
Capriasca



Benvenuti

Nell'edizione 2015, i 2'000 partecipanti coinvolti hanno raccolto 4'726 ore di movimento, il doppio rispetto all'edizione 2014. Ottima in particolare la collaborazione con l'Istituto Scolastico Capriasca: 16 classi delle scuole elementari e dell'infanzia hanno aderito alle passeggiate sul Monte Bigorio e 7 classi della scuola dell'infanzia al corso gratuito di ginnastica infantile.

Con questo risultato, la giuria del concorso nazionale Premio per il Miglior Comune ha deciso di conferire il 4° posto al Comune di Capriasca su un totale di 165 Comuni iscritti. Un grande ringraziamento ai volontari delle associazioni sportive, culturali e a tutti i partecipanti.

Quest'anno il Comune di Capriasca è impegnato nella sfida amichevole a suon di minuti con i Comuni di Brissago, Sorengo, Vacallo. La nostra scommessa? Raccogliere 5'000 ore di movimento all'insegna del divertimento e della compagnia.

Scoprite il programma e contribuite con i vostri minuti di movimento!

Un grazie ai partner



Informazioni generali

- Tutte le attività sono proposte a titolo gratuito
- La manifestazione si terrà con qualsiasi tempo
- Ogni partecipante provvede al proprio equipaggiamento sportivo
- Spogliatoi e docce a disposizione presso lo stadio
- Ogni partecipante è individualmente responsabile in caso d'infortunio e/o incidente
- Durante l'evento verranno realizzati video e foto a scopo promozionale

coop

Sfida fra comuni
Svizzera in movimento



LEVA SÜ, E MÖVAT!

Capriasca in movimento

Dal 19 al 25 maggio 2016 a Tesserete

Oltre 160 comuni si affrontano nella "Sfida fra Comuni Coop di Svizzera in Movimento", il più grande evento sportivo amatoriale sostenuto dall'UFSPO-Ufficio Federale dello Sport. Il nostro Comune sfida Brissago, Sorengo e Vacallo. Contribuisci con i tuoi minuti di movimento!

www.sfidafracomunicoop.ch

Un progetto di: www.svizzera inmovemento.ch



Comune
di Capriasca



coop

suvaliv



1. ATTIVITÀ AUTONOMA

Walking Capriasca

Durante Capriasca in Movimento vengono allestiti tre percorsi di diverse lunghezze e gradi di difficoltà:

- Percorso Campagna di Sarone – 2.5km
- Percorso Anello Sarone – 4.7 km
- Percorso Sarone-Lugaggia-Campagna di Sala – 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.

Modalità di partecipazione

Da giovedì 19 maggio a mercoledì 25 maggio 2016 dalle 8:30 alle 12:00 e dalle 13:30 alle 17:30, esclusi sabato 21 e domenica 22 maggio:

1. Ritirare il pettorale presso l'Infopoint nel piazzale Nuove Scuole
2. Attivare il pettorale per il cronometraggio
3. Effettuare il percorso
4. Tornare all'Infopoint
5. Disattivare il pettorale

Ogni partecipante riceve

- Pettorale di partecipazione
- Mela
- Bottiglia d'acqua

Istituto Scolastico Capriasca in movimento

La Scuola dell'Infanzia e la Scuola Elementare aderiscono alla manifestazione. Genitori e nonni sono invitati a partecipare alle passeggiate in programma. Chiedete i dettagli al docente di classe.

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. Iscrivetevi sul sito: www.sfidafacomunicoop.ch/concorso.

2. ATTIVITÀ CON MONITORE

SABATO 23 APRILE 17:00-19:00 – Piazzale ARL
CORSA IN SALITA TESSERETE-GOLA DI LAGO
Organizzato dall'USC-Unione Sportiva Capriaschese
 programma invariato

DOMENICA 7 MAGGIO 08:00-13:00 – Ingresso piscina
GRAN PREMIO VELO CLUB CAPRIASCA
Organizzato dal Velo Club Capriasca
 programma invariato

GIOVEDÌ 19 MAGGIO 9:30-10:45 – Stadio Arena Sportiva
MOVIDA FITNESS
In collaborazione con Chang Gym Studio
 presso Scuola di danza Sweetdance

20:30-22:00 – Sala multiuso Nuove Scuole
CONFERENZA "SPORT E ALCOL...PARLIAMONE!"
Antonello Atzeni - Preparatore atletico dell'HCAP;
Jann Schumacher - Vice Direttore Ingrado;
Igor Nastic - Ironman triatleta;
In collaborazione con Centro Ingrado
Servizi per le Dipendenze di Cagiallo



VENERDÌ 20 MAGGIO 9:30-10:45 – Stadio Arena Sportiva
FIT FOR TWO
In collaborazione con Chang Gym Studio
 presso Scuola di danza Sweetdance

SABATO 21 MAGGIO A partire dalle 10:00 – Piscina
INAUGURAZIONE STAGIONE BALNEARE 2016
 rinviato a sabato 28 maggio

10:30-11:15 – Prati piscina
ZUMBA
In collaborazione con Zumba di Vanessa Paiva
 rinviato a sabato 28 maggio

DOMENICA 22 MAGGIO 9:30-12:00 – Infopoint
CAVRE IN MARCIA
Iscrizioni su www.areaviva.ch entro il 10 maggio
Organizzato dalla Filarmonica Capriaschese
 consultare www.areaviva.ch

17:00-19:00 – Campo sportivo di Sorengo
TORNEO DI CALCIO DEI POLITICI
Organizzato dal Comune di Sorengo
 consultare www.arenasportiva.ch

Ritiro di ogni attività presso l'**Infopoint nel piazzale delle Nuove Scuole** per ritiro pettorale di partecipazione

LUNEDÌ 23 MAGGIO 8:15-9:15 – Palestra Art&Gym
YOGA
In collaborazione con Corsi Yoga di Anna Fioravera
 programma invariato

10:00-16:00
PASSEGGIATA ANZIANI A VACALLO
Riservato agli ospiti di Casa Capriasca
Organizzato dal Centro Sociale Diurno di Vacallo
 consultare www.arenasportiva.ch

MARTEDÌ 24 MAGGIO 9:30-10:45 – Stadio Arena Sportiva
STEP
In collaborazione con Art&Gym di Karin Antonini
 presso palestra Art&Gym

MERCOLEDÌ 25 MAGGIO 8:15-9:15 – Palestra Art&Gym
YOGA
In collaborazione con Corsi Yoga di Anna Fioravera

13:30-15:30 - Stadio Arena Sportiva
PORTE APERTE SCUOLA CALCIO
Organizzato dal FC Stella Capriasca
 programma invariato

20:00-22:00 – Stadio Arena Sportiva
ALLENAMENTO SCENIC TRAIL
Organizzato dall'Associazione Scenic Trail
 programma invariato

SABATO 28 MAGGIO 14:30-17:30 – Piscina Arena Sportiva
AQUATHLON (ingresso piscina gratuito per gli iscritti)
Organizzato dal Team Triathlon Capriasca
 consultare www.teamtriathloncapriasca.ch

Maggiori informazioni sulle attività ed ultimi aggiornamenti su: www.arenasportiva.ch.

3. ISCRIZIONE A "L'AZIENDA PIÙ IN FORMA"

Siete un'azienda capriaschese e volete sfruttare questa occasione per rafforzare il vostro spirito di gruppo? Scrivete ad info@arenasportiva.ch entro il 10 maggio 2016 per maggiori informazioni riguardo l'attività a voi dedicata.

 In caso di brutto tempo