

### 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 soles 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 soles 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.civivicarabinieri.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 "Vivimegljo 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.civivicarabinieri.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



## ATTIVITÀ SPORTIVISSIMA

- 1 Basket
- 2 Futsal (calcio a 5)
- 3 Kendo laido (scherma giapponese)
- 4 Badminton
- 5 "Vivimeglgio 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)