

## INFO POINT

- ☀ Stadio Cornaredo (entrata via Trevano) e Lido (entrata cassa via Foce)
- 📧 Entrata Centro Esposizioni (Mac 7) e Pista ghiaccio Resega

## ORGANIZZATORI

Divisione Sport Città di Lugano  
Via Trevano 100 - 6904 Lugano  
www.luganosport.ch  
✉ sport@lugano.ch  
Tel.: 058 866 72 66

## CONTATTI

- ▶ Lisa Caspescha  
✉ lisa.caspescha@lugano.ch  
Tel.: 058 866 72 69

## ALTRE INFORMAZIONI

- ▶ La manifestazione si terrà con qualsiasi tempo; in caso di cattivo tempo la giornata si svolgerà presso il centro esposizioni (Mac 7), la piscina coperta, la pista ghiaccio Resega, in alcune sedi di società sportive e in tre palestre comunali
- ▶ Alcune buvette saranno in funzione tutto il giorno (Cornaredo, Resega, Lido, stand di tiro); per pranzo, dalle 11.30 alle 14.00, i ristoranti all'interno delle strutture sportive dello Stadio e del Lido proporranno un piatto di pasta a prezzo modico (massimo 7.- CHF) per i partecipanti di Sportissima (presentare il tagliando di partecipazione); in caso di brutto tempo il pasta party non avrà luogo
- ▶ 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 le soles in gomma per il curling)
- ▶ Spogliatoi e docce saranno a disposizione dei partecipanti

continua

## ATTIVITÀ SPORTISSIMA

### 42 Acqua gym / Fitness in acqua

- ▶ Acqua gym: 13.30 (30 min.)
  - ▶ Fitness in acqua: 11.00 e 15.00 (30 min.)
- Lugano Nuoto - www.luganonuoto.ch  
📍 Piscina coperta

### 30 Arrampicata

Club Alpino Svizzero - www.casticino.ch  
📍 Centro Esposizioni - Mac 7

### 25 Arti marziali

Old School Fighting  
www.osflugano.com  
📍 Centro Esposizioni - Mac 7

### 26 Atletica

Società atletica Lugano SAL  
www.sal-atletica.ch  
📍 Stand al Centro Esposizioni - Mac 7

### 4 Badminton

Badminton Club Cadro  
www.badminton-cadro.ch  
📍 Programma invariato

### 3 Basket

Cassarate Basket Lugano  
www.cassaratebasket.com  
📍 Palestra SE Cassarate

### 36 Beach tennis

Lugano Beach Tennis  
www.luganobeachtennis.ch  
📍 Stand al Centro Esposizioni - Mac 7

### 37 Beach volley

Beach Volley Lugano  
www.beachvolleylugano.com  
📍 Attività annullata

### 11 Calcio

FC Rapid Lugano - www.fcrapidlugano.ch  
📍 Stand al Centro Esposizioni - Mac 7

### 43 Canoa / Kayak

Gruppo Canoisti Ticinesi - www.canoa.ch  
📍 Stand al Centro Esposizioni - Mac 7

### 44 Canottaggio

Canottieri Lugano  
www.canottierilugano.ch  
📍 Sede Club Canottieri Lugano

### 46 Canottaggio

L'attività si svolgerà presso la sede della società sul sentiero Castagnola - Gandria Società Canottieri Ceresio, Gandria-Castagnola  
www.scceresio.ch  
📍 Stand al Centro Esposizioni - Mac 7

### 29 Ciclismo / Mountain bike

Percorso accompagnato in mountain bike: ore 10.45  
Velo Club Lugano  
www.veloclublugano.ch  
📍 Centro Esposizioni - Mac 7

### 24 Corsa d'orientamento

C.O. AGET Lugano - www.coaget.ch  
📍 Stand al Centro Esposizioni - Mac 7 (possibile attività nei dintorni)

### 17 Corsa d'orientamento

Gruppo Orientisti Lugano e Dintorni  
www.gold-savosa.ch  
📍 Stand al Centro Esposizioni - Mac 7 (possibile attività nei dintorni)

### 31 Curling

Curling Lugano - www.cclugano.ch  
📍 Programma invariato

### 9 Football americano

ATFA Lakers Lugano - www.atfalakers.ch  
📍 Stand al Centro Esposizioni - Mac 7

### 20 Ginnastica

SFG Lugano - www.sglugano.ch  
📍 Palestra SE Lambertenghi

### 27 Handbike

Gruppo Carrozzella inSuperAbili  
www.insuperabili.ch  
📍 Centro Esposizioni - Mac 7

### 32 Hockey su ghiaccio

Hockey Club Lugano  
www.hclugano-sezionegiovanile.ch  
📍 Programma invariato

### 8 Hockey su prato

Hockey Athletic Club Lugano - www.hacl.ch  
📍 Stand al Centro Esposizioni - Mac 7

### 10 Karate

Shin Wa Kai Karate Club Lugano  
📍 Centro Esposizioni - Mac 7

### 12 Karate Shito Ryu

Shito Ryu Karate Club Lugano  
www.itaidoshin.ch  
📍 Centro Esposizioni - Mac 7

### 28 Motricità con la palla ovale / Minirugby

Associazione Rugby Svizzera Italiana  
www.rugbytots.ch  
📍 Stand al Centro Esposizioni - Mac 7

### 39 Nuoto, nuoto sincronizzato e pallanuoto

Lugano Nuoto - www.luganonuoto.ch  
📍 Piscina coperta

### 38 Pallavolo

#Dragons Lugano - www.dragonslugano.ch  
📍 Programma invariato

### 33 Pattinaggio artistico

Club Pattinaggio Lugano  
www.cpl-lugano.ch  
📍 Programma invariato

### 🍷 Percorso del movimento

Dipartimento della sanità e della socialità (DSS)  
Servizio promozione e valutazione sanitaria  
www.ti.ch/promozionesalute  
📍 Centro Esposizioni - Mac 7

### 21 Pole dance

AC Pole Dance  
www.acpoledance.ch  
📍 Centro Esposizioni - Mac 7

## 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 la luce LED 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 dalla Divisione Sport a scopo promozionale

 **Rete Tre**  
**Lancio aereo di carta**

Orari: 9.30 - 12.30 e 13.30 - 17.00  
 RSI Rete Tre - [www.rsi.ch/retetre](http://www.rsi.ch/retetre) 😊  
 ☞ Centro Esposizioni - Mac 7

**41 Salvataggio**

Società Svizzera di Salvataggio  
[www.ssslugano.ch](http://www.ssslugano.ch)  
 ☞ Piscina coperta

**16 Scherma**

Lugano Scherma - [www.luganoscherma.ch](http://www.luganoscherma.ch)  
 ☞ Centro Esposizioni - Mac 7

**19 Scherma**

Circolo scherma SAL Lugano  
[www.schermalugano.com](http://www.schermalugano.com)  
 ☞ Palestra polisportiva in via al Chioso 7

**5 Scherma giapponese**

Mu Mun Kwan Ticino  
[www.mumunkwan.org](http://www.mumunkwan.org)  
 ☞ Programma invariato

**2 Scout**

Sezione Scout San Gottardo Viganello  
[www.viganello.scout.ch](http://www.viganello.scout.ch)  
 ☞ Centro Esposizioni - Mac 7

**40 Sub**

Planet Sea Lugano  
[www.planetsealugano.ch](http://www.planetsealugano.ch)  
 ☞ Piscina coperta

**13 Taekwondo**

Summit Taekwondo Lugano  
[www.summitaekwondo.ch](http://www.summitaekwondo.ch)  
 ☞ Centro Esposizioni - Mac 7

**18 Taekwondo**

Taekwondo Academy Ticino  
[www.taekwondo-ticino.ch](http://www.taekwondo-ticino.ch)  
 ☞ Centro Esposizioni - Mac 7

**14 Tennis**

Tennis Club Cadro - [www.tccadro.ch](http://www.tccadro.ch)  
 ☞ Stand al Centro Esposizioni - Mac 7

**35 Tennis**

Tennis Club Lugano 1903  
[www.tclugano1903.ch](http://www.tclugano1903.ch)  
 ☞ Stand al Centro Esposizioni - Mac 7

**22 Tennis kids**

Tennis Club Lido Lugano - [www.tclido.ch](http://www.tclido.ch)  
 ☞ Stand al Centro Esposizioni - Mac 7

**23 Tennis tavolo**

Società Tennis Tavolo Lugano  
[www.sttlugano.ch](http://www.sttlugano.ch)  
 ☞ Attività alla palestra polisportiva  
 in via al Chioso 7  
 Stand al Centro Esposizioni - Mac 7

**34 Tiro**

Civici Carabinieri Lugano  
[www.civicicarabinieri.ch](http://www.civicicarabinieri.ch)  
 ☞ Programma invariato

**7 Tiro con l'arco**

Associazione Tiro con l'Arco Luganese  
[www.atal-arco.ch](http://www.atal-arco.ch)  
 ☞ Stand al Centro Esposizioni - Mac 7

**1 Unihockey**

Unihockey Club Lugano  
[www.uhclugano.ch](http://www.uhclugano.ch)  
 ☞ Palestra SE Lambertenghi

**45 Vela**

Circolo Velico Lago di Lugano  
[www.cvll.ch](http://www.cvll.ch)  
 ☞ Stand al Centro Esposizioni - Mac 7  
 (possibilità di visitare la sede a Lugano)

**47 Vela**

L'attività si svolgerà a Figino-Casoro (la sede è vicino al parcheggio comunale di Figino)  
 Associazione Vela Ceresio  
[www.velaceresio.ch](http://www.velaceresio.ch)  
 ☞ Stand al Centro Esposizioni - Mac 7  
 (possibilità di visitare la sede a Figino-Casoro)

**6 "Vivimeglio giocando"**  
 (per bambini)

Dicastero Formazione, Sostegno, Socialità e Polizia Città di Lugano  
[www.lugano.ch/diis](http://www.lugano.ch/diis)  
 ☞ Stand al Centro Esposizioni - Mac 7

**26 Walking**

Società atletica Lugano SAL  
[www.sal-atletica.ch](http://www.sal-atletica.ch)  
 ☞ Stand al Centro Esposizioni - Mac 7  
 (possibile attività nei dintorni)

**15 Yoga**

Yoga Roof - [www.yogarooof.ch](http://www.yogarooof.ch)  
 ☞ Centro Esposizioni - Mac 7

## INTRATTENIMENTI

**Stand Arbitraggio**

Associazione Svizzera Arbitri  
 ☞ Stand al Centro Esposizioni - Mac 7

**Stand Pallavolo**

#Dragons Lugano  
 ☞ Stand al Centro Esposizioni - Mac 7

**Stand Tiro**

Civici Carabinieri  
[www.civicicarabinieri.ch](http://www.civicicarabinieri.ch)  
 ☞ Stand al Centro Esposizioni - Mac 7

**Stand Vela**

Circolo Velico Lago di Lugano  
[www.cvll.ch](http://www.cvll.ch)  
 ☞ Stand al Centro Esposizioni - Mac 7

**Stand Corsa della speranza**

[www.corsadellasperanza.ch](http://www.corsadellasperanza.ch)  
 ☞ Stand al Centro Esposizioni - Mac 7

 **I segreti dell'energia**

Scopri i segreti dell'energia e dissetati con un buon bicchiere d'acqua fresca!  
 AIL SA - [www.ail.ch](http://www.ail.ch)  
 ☞ Stand al Centro Esposizioni - Mac 7

 **Attività Coop - Pro Montagna**

Azione, movimento e divertimento alla postazione Coop - Pro Montagna con giochi e premi per tutti  
[www.coop.ch/promontagna](http://www.coop.ch/promontagna)  
 ☞ Stand al Centro Esposizioni - Mac 7


 **Attività Helsana**

Movimento e divertimento allo stand Helsana - [www.helsana.ch](http://www.helsana.ch)  
 ☞ Stand al Centro Esposizioni - Mac 7

 **Campagna di prevenzione "acque sicure"**

Dipartimento delle istituzioni (DI)  
[www.ti.ch/acque-sicure](http://www.ti.ch/acque-sicure)  
 ☞ Stand alla piscina coperta

## SERVIZI

 **Acqua gratuita**

AIL SA - [www.ail.ch](http://www.ail.ch)  
 ☞ Centro Esposizioni - Mac 7

 **Merenda sana gratuita**

DSS - [www.ti.ch/promozionesalute](http://www.ti.ch/promozionesalute)  
 ☞ Centro Esposizioni - Mac 7



## ATTIVITÀ SPORTIVISSIMA

- 1 Unihockey
- 2 Scout
- 3 Basket
- 4 Badminton
- 5 Scherma giapponese
- 6 "Vivemeglio giocando" per bambini
- 7 Tiro con l'arco
- 8 Hockey su prato
- 9 Football americano
- 10 Karate Shin Wa Kai Karate Club Lugano
- 11 Calcio
- 12 Karate Shito Ryu Karate Club Lugano
- 13 Taekwondo Summit Taekwondo Lugano
- 14 Tennis TC Cadro
- 15 Yoga
- 16 Scherma Lugano Scherma
- 17 Corsa d'orientamento  
Gruppo Orientisti Lugano e Dintorni
- 18 Taekwondo Taekwondo Academy Ticino
- 19 Scherma Circolo scherma SAL Lugano
- 20 Ginnastica
- 21 Pole dance
- 22 Tennis kids TC Lido Lugano
- 23 Tennis tavolo
- 24 Corsa d'orientamento C.O. AGET Lugano
- 25 Arti marziali
- 26 Atletica
- 27 Handbike
- 28 Motricità con la palla ovale / Minirugby
- 29 Ciclismo / Mountain bike
- 30 Arrampicata
- 31 Curling
- 32 Hockey su ghiaccio
- 33 Pattinaggio artistico
- 34 Tiro
- 35 Tennis TC Lugano 1903
- 36 Beach tennis
- 37 Beach volley
- 38 Pallavolo
- 39 Nuoto, nuoto sincronizzato e pallanuoto
- 40 Sub
- 41 Salvataggio
- 42 Acqua gym / Fitness in acqua
- 43 Canoa / Kayak
- 44 Canottaggio Canottieri Lugano
- 45 Vela Circolo Velico Lago di Lugano
- 46 Canottaggio Canottieri Ceresio
- 47 Vela Associazione Vela Ceresio
- 🍌 Percorso del movimento
- 🚰 Rete Tre - Lancio aereo di carta

## INTRATTENIMENTI

- 🛠 Stand Diversi stand
- 🔦 I segreti dell'energia (AIL SA)
- 🏠 Attività Coop - Pro Montagna
- 🏠 Attività Helsana
- 👏 Campagna di prevenzione "acque sicure"

## SERVIZI

- 🍷 Acqua gratuita (AIL SA)
- 🍎 Merenda sana gratuita (DSS)