

Domenica 10 settembre 2017

# SPORTISSIMA

## 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



con qualsiasi tempo

9.30 – 17.00

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

Sponsor principali

**coop** Helsana



Dipartimento dell'educazione,  
della cultura e dello sport



**Sportissima si terrà domenica 10 settembre 2017, dalle 9.30 alle 17.00, con qualsiasi tempo**

**Il tuo obiettivo:**

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



**Sarai premiato con la luce LED Sportissima se praticherai almeno 30 minuti di movimento.**

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

## PIÙ MOVIMENTO, PIÙ SALUTE

Sportissima, che ci invita a dedicare una domenica di settembre all'attività sportiva in tutto il Cantone, è ormai un appuntamento irrinunciabile.

Il Dipartimento dell'educazione, della cultura e dello sport (DECS), del quale sono il direttore, vuole così avvicinare il maggior numero possibile di persone all'attività sportiva o, come dice bene anche lo slogan, promuovere il movimento. Ho in passato evidenziato il ruolo educativo che possono avere gli sport, dalla capacità di lavorare in squadra a quella di imparare a riconoscere i propri limiti fisici o imparare a superarli. Vorrei cogliere ora l'occasione per evidenziare anche l'importanza che riveste per il benessere di ciascuno. Quando si parla di determinanti della salute, non si deve pensare più solo all'efficacia del nostro sistema sanitario, ma anche a tutti quei fattori che contribuiscono a determinare appunto il nostro stato di salute. Alcuni sono invariabili come le caratteristiche genetiche ma altri assolutamente condizionabili come lo stile di vita. Le statistiche ci dicono da tempo che nel nostro Cantone, come ormai nella maggior parte dei paesi ad alto reddito, le prime cause di mortalità sono legate a malattie cardiovascolari, il cancro e le malattie dell'apparato respiratorio. Patologie quelle elencate che hanno una correlazione con gli stili di vita e le scelte individuali di comportamento come ad esempio, il fumo, l'eccesso di alcol, la sedentarietà o l'alimentazione scorretta. Agire su questi fattori è dunque una responsabilità verso se stessi e verso la società. In questo senso fare attività fisica diventa un nodo di svolta fondamentale perché agisce direttamente su una delle quattro



cause principali di malattia, la sedentarietà, e spesso introduce a uno stile di vita che va ad avere ripercussioni anche sugli altri elementi quali l'alimentazione e l'uso di sostanze come il tabacco e l'alcol.

Sportissima, nella sua formula cerca di offrire ogni anno di più e questo proprio per permettere a ciascuno di trovare il proprio interesse nello svolgere un'attività fisica. Quest'anno Bellinzona propone il cheerleading, Capriasca il fitness calistenico, Lugano la handbike, Tenero il sypoba e Mendrisio il kangatraining solo per citare alcune attività. Come gli scorsi anni, scenderò anche io in campo, per condividere con la mia famiglia e tutti e tutte voi una giornata in salute, compagnia e divertimento. Appuntamento allora al 10 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)
- ☕ 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 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; dalle 12.30 alle 13.30 le attività sportive saranno sospese per la pausa pranzo
- ▶ 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 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 per promuovere Sportissima

## ATTIVITÀ SPORTISSIMA

## 28 AcquaFit e acquagym

Turrìta Nuoto  
www.turritanuoto.ch  
☕ Programma invariato  
(in caso di temporale: attività annullata)

## 3 Air-track

Accademia Capoeira  
www.accademiacapoeira.ch  
☕ Palasport

## 9 Arrampicata

Dipartimento dell'educazione,  
della cultura e dello sport (DECS)  
Ufficio dello sport - www.ti.ch/us  
☕ Attività annullata

## 20 Baseball (dai 4 anni)

Los Titanes de Bellinzona  
pagina Facebook  
Los Titanes de Bellinzona  
☕ Stand al Palasport

## 32 Beach volley (dagli 8 anni)

G&B Volley Giubiasco  
www.gbvolley.ch  
☕ Attività annullata

## 31 Bocce

Gruppo Sportivo Integrato  
del Bellinzonese  
www.gsib-bellinzonese.ch  
☕ Attività annullata

## 11 Brucia grassi

Orari: 14.00 (sul palco) e 15.00  
Dipartimento dell'educazione,  
della cultura e dello sport (DECS)  
Corsi per adulti - www.ti.ch/cpa  
☕ Palasport

## 3 Capoeira

Accademia Capoeira  
www.accademiacapoeira.ch  
☕ Palasport

## 19 Cheerleading

Orario: 10.00  
Jaguars Cheerleaders  
jaguarscheerleaders.ch  
☕ Palasport

## 1 Ciclismo / Mountain bike

Percorso (32 km):  
Sportissima Bellinzona - Sportissima  
Tenero-Contra / CST e ritorno  
Richiedere il visto all'Info Point prima  
della partenza  
☕ Attività annullata

## 2 Corsa

Ticino Running  
www.runningwalkingday.altervista.org  
☕ Informazioni allo stand Ticino Running

## 12 Danza

- ▶ Orario: 12.00  
Belli&Swing
  - ▶ Orario: 11.30  
Scuola di danza moderna di Claro
- ☕ Palasport

## 4 Difesa personale (K1)

Olimpia Fitness - www.olimpia.ch  
☕ Palasport

## 13 Flamenco

Orario: 14.30  
Centro di danza Rosa De Fuego  
www.rosadefuego.ch  
☕ Palasport

## 14 Fluiball e functional training (dai 10 anni)

Orario: 15.10 (sul palco)  
Gimnasium Health  
Fitness Beauty & Spa  
www.gimnasium.ch  
☕ Palasport

## 21 Football americano

Associazione Ticinese  
Football Americano Lakers  
www.atfalakers.ch  
☕ Attività annullata

## 30 Giochi in acqua

Gruppo Onde Blu  
Gruppo Sportivo Integrato  
del Bellinzonese  
www.gsib-bellinzonese.ch  
☕ Attività annullata

## 29 Hidrobike (dai 15 anni)

Affinity4Cycle  
☕ Attività annullata

## 15 Hip hop

- ▶ Orario: 15.30  
Fit & Gym  
www.gym-dance.com
  - ▶ Orario: 11.00  
Free Beat Dance Studio  
www.freebeat.ch
  - ▶ Orario: 14.00  
Gimnasium Health  
Fitness Beauty & Spa  
www.gimnasium.ch
- ☕ Palasport

## 25 Hockey subacqueo (dagli 8 anni)

Federazione Svizzera  
di Sport Subacquei  
www.uwh.ch  
☕ Programma invariato  
(in caso di temporale: attività annullata  
e stand al Palasport)

## 26 Immersione (dai 12 anni)

- ▶ Happy Scuba Diver  
www.hsdiver.ch
  - ▶ SayCheese Diving  
pagina Facebook SayCheese Diving
- ☕ Attività annullata

## 23 Indiacca

SFG Sementina  
www.sfgsementina.ch  
🏠 Palasport

## 5 Ju-Jitsu (dai 14 anni)

Ju-Jitsu Club Giubiasco  
www.ju-jitsu-giubiasco.ch  
🏠 Palasport

## 16 Kangoo jump (dai 18 anni)

Orario: 10.30  
SFG Giubiasco  
sfg-giubiasco.ch  
🏠 Attività annullata

## 22 Kids gym (dai 3 anni)

Associazione Sportiva Kids  
www.ask-associationsportivakids.ch  
🏠 Palasport

## 27 Nuoto, nuoto master e baby nuoto

Turrita Nuoto  
www.turritanuoto.ch  
🏠 Programma invariato  
(in caso di temporale: attività annullata)

## 34 Pallacanestro (dai 5 anni)

▶ Basket Club 79 Arbedo  
www.bc79.ch  
▶ Pallacanestro Bellinzona  
www.bellinzonebasket.ch  
🏠 Palasport

## 35 Pallamano (dai 7 anni)

Pallamano Ticino  
🏠 Palasport

## 3 Parkour

Accademia Capoeira  
www.accademiacapoeira.ch  
🏠 Palasport

## 17 Pole dance

Orario: 16.00  
AC Pole Dance Studio  
www.acpoledance.ch  
🏠 Palasport

## 📺 Rete Tre - Hula hoop

Orari: 9.30 - 12.30 e 13.30 - 17.00  
RSI Rete Tre - www.rsi.ch/retetre 😊  
🏠 Palasport

## 1 Sci di fondo sull'erba e slackline

Gruppo Sportivo Molinera  
www.gsmolinera.ch  
🏠 Palasport

## 10 Tapis roulant

All4all Ticino  
www.all4allticino.ch  
🏠 Palasport

## 36 Tennis (dai 5 anni)

Tennis Club Bellinzona  
www.tcbellinzona.ch  
🏠 Attività annullata

## 6 Thai boxe (dai 6 anni)

Thai Boxing Bellinzona  
www.thaiboxingbellinzona.ch  
🏠 Palasport

## 24 Twirling (dai 4 anni)

Sport Twirling Bellinzona  
www.twirlingbellinzona.ch  
🏠 Palasport

## 33 Unihockey

Ticino Unihockey  
www.ticinounihockey.ch  
🏠 Attività annullata

## 2 Walking e nordic walking

Ticino Running  
www.runningwalkingday.altervista.org  
🏠 Informazioni allo stand Ticino Running

## 7 Wing Tjun Kung Fu

IWKA Ticino  
www.iwkaticino.ch  
🏠 Attività annullata

## 8 Yoga

Orari: 10.30, 11.00 e 11.30 (durata: 30 min.)  
Dipartimento dell'educazione,  
della cultura e dello sport (DECS)  
Corsi per adulti - www.ti.ch/cpa  
🏠 Attività annullata

## 18 Zumba

▶ Pound fit e Zumba® Fitness  
Orari: 9.30 e, sul palco, 10.00  
Gruppo Step & Dance  
SFG Bellinzona  
www.sfgbellinzona.ch  
▶ Zumba  
Orari: 16.30 e, sul palco, 15.50  
Olimpia Fitness  
www.olimpia.ch  
Orari: 13.30 e, sul palco, 14.20  
SFG Monte Carasso  
🏠 Palasport

## INTRATTENIMENTI

### 14 Massaggi e nutrizione

Gimnasium Health  
Fitness Beauty & Spa  
www.gimnasium.ch  
🏠 Palasport

### 37 Tennis tavolo

#### Palco Esibizioni varie

(programma disponibile all'Info Point)  
Orari: 10.00 - 12.30 e 13.30 - 16.30  
🏠 Palasport

### H Attività Helsana

Movimento e divertimento  
allo stand Helsana  
www.helsana.ch  
🏠 Palasport

Città di Bellinzona



Via Giuseppe Lepori

Scuola Media 1

Palestra

Via Mirasole

Via Francesco Chiesa

Palco

Spogliatoi

Spogliatoi

Palasport →

Liceo

Palestra

Fiume Ticino

## ATTIVITÀ SPORTIVISSIMA

- 1 Sci di fondo sull'erba e slackline
- 2 Corsa, walking e nordic walking
- 3 Air-track, capoeira e parkour
- 4 Difesa personale (K1)
- 5 Ju-jitsu (dai 14 anni)
- 6 Thai boxe (dai 6 anni)
- 7 Wing Tjun Kung Fu
- 8 Yoga
- 9 Arrampicata
- 10 Tapis roulant
- 11 Brucia grassi
- 12 Danza
- 13 Flamenco
- 14 Fluiball e functional training (dai 10 anni)
- 15 Hip hop
- 16 Kangoo jump (dai 18 anni)
- 17 Pole dance
- 18 Zumba
- 19 Cheerleading
- 20 Baseball (dai 4 anni)
- 21 Football americano
- 22 Kids gym (dai 3 anni)
- 23 Indica
- 24 Twirling (dai 4 anni)
- 25 Hockey subacqueo (dagli 8 anni)
- 26 Immersione (dai 12 anni)
- 27 Nuoto, nuoto master e baby nuoto
- 28 Acquafit e acquagym
- 29 Hidrobike (dai 15 anni)
- 30 Giochi in acqua
- 31 Bocce
- 32 Beach volley (dagli 8 anni)
- 33 Unihockey
- 34 Pallacanestro (dai 5 anni)
- 35 Pallamano (dai 7 anni)
- 36 Tennis (dai 5 anni)
- i Ciclismo / Mountain bike
- 📶 Rete Tre - Hula hoop

## INTRATTENIMENTI

- 14 Massaggi e nutrizione
- 37 Tennis tavolo
- Palco Esibizioni varie
- 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
- ▶ 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
- ▶ 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 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 per promuovere Sportissima

## ATTIVITÀ SPORTISSIMA

### 9 Arrampicata

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

### 12 Calcio

Giovani Calciatori Biaschesi  
Sezione allievi  
📍 Attività annullata

### 1 Ciclismo

Percorsi bici da corsa:  
▶ Biasca - Claro - Preonzo - Biasca  
▶ Biasca - Cresciano - Lodrino - Biasca  
Velo Club 3 Valli Biasca  
www.vc3vallibiasca.ch  
📍 Programma invariato

### 10 GAG (gambe, addominali, glutei)

Orario: 11.30 (durata: 30 min.)  
Dipartimento dell'educazione, della cultura e dello sport (DECS)  
Corsi per adulti - www.ti.ch/cpa  
📍 Programma invariato

### 6 Hockey su ghiaccio

Orario: 11.00 - 17.00  
Hockey Club Ambri Piotta Giovani  
www.hcap-giovani.ch  
📍 Programma invariato

### 16 Inline

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

### 13 Karate (dai 4 anni)

Karate Club Biasca  
www.karateticino.ch/karate\_club\_biasca.html  
📍 Palestre SPAI

### 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  
📍 Programma invariato

### 15 Nuoto

Salvataggio Sub Biasca e Valli  
📍 Programma invariato

### 7 Pallavolo

Pallavolo Alto Ticino  
www.pvaltoticino.ch  
📍 Programma invariato

### 5 Pattinaggio artistico

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

### 📺 Rete Tre - Limbo

Orari: 9.30 - 12.30 e 13.30 - 17.00  
RSI Rete Tre - www.rsi.ch/retetre 📺  
📍 Programma invariato

### 11 Risveglio muscolare

Orario: 11.00 (durata: 30 min.)  
Dipartimento dell'educazione, della cultura e dello sport (DECS)  
Corsi per adulti - www.ti.ch/cpa  
📍 Programma invariato

### 17 Roller

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

### 14 Tennis

Yoyo-Centro Sportivo  
www.yoyo-gruppo.ch  
📍 Palestra scuola media

### 8 Unihockey

Blenio Stars Unihockey  
www.bleniostars.com  
📍 Programma invariato

### 3 Walking / Nordic walking

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

### 4 Zumba

Perditi nella musica e... ritrovati in forma!  
▶ Zumba Fitness: 10.45 e 14.45 (durata: 1 ora)  
▶ "Strong" by Zumba: 15.20 (durata: 30 min.)  
www.zumbabiasca.com  
📍 Palestre SPAI

## INTRATTENIMENTI

### 18 Attività varie per bambini

(0 - 5 anni)  
Associazione spazio famiglie 3V  
"Primi passi" e "La Favola" Biasca  
www.spaziofamiglie3v.ch  
📍 Attività annullata

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

Ludoteca "La trottola" Biasca  
📍 Palestre SPAI

### i Attività ATTE

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



Comune di **Biasca**



Via Planaccio

Via Stefano Franscini

Stazione  
FFS

Via Bellinzona



## ATTIVITÀ SPORTIVISSIMA

- 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 GAG (gambe, addominali, glutei)
- 11 Risveglio muscolare
- 12 Calcio
- 13 Karate (dai 4 anni)
- 14 Tennis
- 15 Nuoto
- 16 Inline
- 17 Roller
-  Rete Tre - Limbo

## INTRATTENIMENTI

-  Attività varie per bambini (0 - 5 anni)
-  Giochi di movimento per bambini (6 - 11 anni)
-  Attività ATTE

## INFO POINT

- ☀ Entrata Arena Sportiva Capriasca - Val Colla
- ☞ Entrata Scuole Medie Tesserete

## ORGANIZZATORI

Arena Sportiva Capriasca - Val Colla  
Comune di Capriasca, Dicastero Cultura, Eventi, Sport e Turismo  
6950 Tesserete  
www.arenasportiva.ch  
✉ info@arenasportiva.ch

## CONTATTI

- ▶ Nicolas Fazzalaro  
✉ nicolas.fazzalaro@arenasportiva.ch  
Tel.: 091 943 36 36
- ▶ Marco Stopper  
✉ marco.stopper@arenasportiva.ch  
Tel.: 091 943 36 36

## ALTRE INFORMAZIONI

- ▶ La manifestazione si terrà con qualsiasi tempo; in caso di cattivo tempo il programma alternativo si svolgerà presso le scuole medie (SM) e la palestra delle scuole elementari (SE)
- ▶ Dai Comuni di Canobbio, Comano, Cureglia, Origgio e Ponte Capriasca è possibile raggiungere a piedi oppure in rampichino gli impianti dell'Arena Sportiva attraverso i percorsi segnalati nel bosco collinare
- ▶ Da Sureggio è possibile raggiungere l'Arena Sportiva in bicicletta sul nuovo percorso ciclabile
- ▶ Saranno in funzione tutto il giorno la buvette nel piazzale delle nuove scuole e lo snack-bar BARAONDA presso la piscina; dalle 12.30 alle 13.30 le attività sportive saranno sospese per la pausa pranzo; sul piazzale delle nuove scuole (in caso di maltempo presso la sala multiuso delle scuole medie) è prevista una maccheronata servita alle 11.30, 12.30 e 13.30 (buono pasto da acquistare all'Info Point)

## ATTIVITÀ SPORTISSIMA

### 25 AcquaFit e acquagym

- ▶ AcquaFit: 11.30, 14.00 e 15.00
  - ▶ Acquagym: 11.00, 12.00, 14.30 e 15.30
- Capriasca Water Team  
www.capriascawaterteam.ch  
☞ Attività annullata

### 17 Aikido

- ▶ Aikido: 10.00
  - ▶ Jo e Bokken: 14.30
- Gruppo Aikido Tesserete  
www.aikido.ch  
☞ Palestra SE: 13.30 - 17.00

### 3 Atletica

- Unione Sportiva Capriaschese  
Sezione atletica  
www.uscatletica.ch  
☞ Palestra 1 SM: 9.30 - 12.30

### 16 Beach volley

- Volley Capriasca  
www.volleycapriasca.ch  
☞ Palestra 2 SM: 9.30 - 12.30

### 26 Bocce

- Società Bocciofila Aurora  
☞ Programma invariato

### 6 Calcio

- FC Stella Capriasca  
www.fcstellacapriasca.ch  
☞ Attività annullata

### 18 Corsa d'orientamento

- ▶ Percorso CO per bambini
  - ▶ Percorsi CO di diverse lunghezze e difficoltà tecniche
- ASCO Lugano  
www.asco-lugano.ch  
☞ Portico scuola media (percorsi invariati)

### 8 Danza acrobatica

- Prove di danza acrobatica al palo  
Akrobatika Sagl  
www.akrobatika.ch  
☞ Palestra 1 SM: 13.30 - 17.00

### 10 Fitness

- ▶ Fit boxe: 12.00, 15.30 e 16.30 (durata: 15 min.)  
Fun Fit  
www.funfit.ch
  - ▶ MOVIDA fitness: 10.30, 14.00 e 16.00 (durata: 20 min.)  
Chang Gym Studio  
www.changgymstudio.ch
  - ▶ OneKor NRG: 10.00, 11.30 e 15.00 (durata: 20 min.)  
Chang Gym Studio  
www.changgymstudio.ch
  - ▶ Zumba: 11.00, 13.30 e 14.30 (durata: 20 min.)  
Zumba Fitness  
www.vanessapaiva.zumba.com
- ☞ Sala multiuso SM (palco)

### 15 Fitness calistenico

- (per bambini e adulti)
- ▶ CrossFit: 10.45 e 14.00
  - ▶ Spartan Race: 11.30 e 15.30
  - ▶ Yoga: 10.00 e 14.45
- Mt. Ashes CrossFit & Stonesport  
www.mtashes.ch  
☞ Palestra 2 SM 13.30 - 17.00

### 2 Hockey inline

- Inline Hockey Sayaluca  
www.sayaluca.ch  
☞ Attività annullata

### 5 Hockey su prato

- Hockey Athletic Club Lugano  
www.hacl.ch  
☞ Attività annullata

### 1 Judo

- Orari: 10.00 - 11.45 e 13.30 - 16.30  
Judo Waza Capriasca  
www.judo-capriasca.ch  
☞ Palestra SE: 9.30 - 12.30

### 7 Marcia

- SAL Lugano Sezione Marcia  
www.lugano-racewalking.com  
☞ Programma invariato

### 29 Minigolf

- L'attività si svolgerà presso la Casa Don Orione a Lopagno con servizio bus-navetta gratuito  
Orari bus-navetta: 10.00, 10.30, 11.00, 11.30, 14.00, 14.30, 15.00, 15.30 e 16.00  
Percorso bus-navetta:  
Stadio - Casa Don Orione - Stadio  
Fondazione San Gottardo  
www.fsangottardo.ch  
☞ Attività annullata

### 14 Mountain bike / Bici

- ▶ Allenamento per tutti sulla pista di pump track
  - ▶ Percorso di MTB: Arena Sportiva - San Clemente
  - ▶ Percorso in bici sulla nuova pista ciclabile Tesserete - Sureggio
- Velo Club Capriasca  
www.veloclubcapriasca.ch  
☞ Attività annullata

### 21 Nuoto

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

### 22 Nuoto sincronizzato

- Orari: 11.30, 13.30 e 15.30  
Capriasca Water Team  
www.capriascawaterteam.ch  
☞ Attività annullata

### 23 Pallanuoto

- Orari: 13.30 e 15.00  
Capriasca Water Team  
www.capriascawaterteam.ch  
☞ Attività annullata

## ALTRE INFORMAZIONI

- ▶ Spogliatoi e docce sono a disposizione dei partecipanti presso lo stadio e la piscina
- ▶ 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
- ▶ 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 dall'Arena Sportiva Capriasca - Val Colla a scopo promozionale

### Rete Tre - Lancio della ciabatta

Orari: 9.30 - 12.30 e 13.30 - 17.00  
RSI Rete Tre - [www.rsi.ch/retetre](http://www.rsi.ch/retetre) 😊  
📍 Stand: atrio scuola media

### 4 Running

Orari: 10.30 e 15.30  
(incl. ginnastica e scuola di corsa)  
Unione Sportiva Capriaschese  
Sezione atletica - [www.uscatletica.ch](http://www.uscatletica.ch)  
📍 Programma invariato  
(ritrovo presso l'Info Point)

### 24 Salvataggio

Società Svizzera di Salvataggio  
- Sezione Paradiso  
[www.salvataggioparadiso.org](http://www.salvataggioparadiso.org)  
📍 Stand: portico scuola media

### 13 Slackline

Sci Club Capriasca  
[www.sccapriasca.ch](http://www.sccapriasca.ch)  
📍 Attività annullata

### 9 Spinning (dai 14 anni)

Orari: 10.00, 11.00, 14.00 e 15.00  
(durata: 50 min.)  
Riservazione biciclette dalle ore 9.30  
MTBike Team  
[www.mtbike.ch](http://www.mtbike.ch)  
📍 Palestra Spinning (Giascion Est):  
10.00 e 11.00

### 27 Tennis

Tennis Club Capriasca  
[www.tccapriasca.ch](http://www.tccapriasca.ch)  
📍 Attività annullata

### 28 Tiro (dai 14 anni)

Tiro con pistola ad aria compressa  
L'attività si svolgerà presso il poligono di tiro raggiungibile a piedi in 10 minuti dall'Arena Sportiva  
Club Pistola Tesserete  
[www.cptesserete.ch](http://www.cptesserete.ch)  
📍 Programma invariato

### 19 Tiro con l'arco

Dipartimento dell'educazione, della cultura e dello sport (DECS)  
Ufficio dello sport - [www.ti.ch/us](http://www.ti.ch/us)  
📍 Attività annullata

### 12 Trail running

Percorsi di trail running:  
▶ 3 km in zona Arena Sportiva  
▶ 6 km (250m D+) in zona Gola di Lago  
Orari bus-navetta: 10.30 e 14.00  
Iscrizioni per il percorso a Gola di Lago dalle ore 9.30  
Associazione Scenic Trail  
[www.scenictrail.ch](http://www.scenictrail.ch)  
📍 Portico scuola media

### 20 Triathlon

Circuiti di mini triathlon  
Orari: 10.30, 11.30, 14.30 e 15.30  
(durata: 20 min.)  
Team Triathlon Capriasca  
[www.teamtriathloncapriasca.ch](http://www.teamtriathloncapriasca.ch)  
📍 Attività annullata

### 11 Walking e nordic walking

▶ Percorso nel bosco di San Clemente (2.7, 5.4 o 7.7 km)  
▶ Orari percorsi accompagnati per walking e nordic walking: 9.30, 11.00 e 14.00 (bastoni nordic walking a disposizione)  
Arena Sportiva Capriasca - Val Colla  
[www.arenasportiva.ch](http://www.arenasportiva.ch)  
📍 Orario: 9.30 - 12.30  
(ritrovo presso l'Info Point)

## INTRATTENIMENTI

### Esibizione danza acrobatica

Orario: 12.30  
Akrobatika Sagl - [www.akrobatika.ch](http://www.akrobatika.ch)

### 15 Esibizione fitness calistenico

Orario: 13.30  
Mt. Ashes CrossFit & Stonesport  
[www.mtashes.ch](http://www.mtashes.ch)

### 1 Esibizioni judo

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

### 31 Parco giochi Melontano

### 30 Skatepark

### 32 Tennis tavolo

### Voli in mongolfiera vincolati

Orario: 9.30 - 12.30 (gli orari possono variare in funzione del meteo)  
Gruppo Aerostatico Ticino  
📍 Attività annullata

### Campionati Europei Corsa d'Orientamento 2018

[www.eoc2018.ch](http://www.eoc2018.ch)

### Corsa della speranza

[www.corsadellasperanza.ch](http://www.corsadellasperanza.ch)

### Attività Coop - Castello gonfiabile per bambini

COOP - [www.coop.ch](http://www.coop.ch)

### Premio al merito sportivo 2016

Cerimonia di assegnazione del "Premio al merito sportivo 2016" promosso dal Comune di Capriasca  
Orario: 13.00

### Testimonial: Kevin Delcò

L'atleta bellinzonese Kevin Delcò (27 anni), in arte Ken Minds, acrobata, specialista di parkour e detentore del record di velocità di discesa delle scale in verticale sulle mani (hand stand) realizzato nel 2014, sarà presente sul palco alle ore 12.45 per una breve testimonianza e una dimostrazione prima dell'assegnazione del Premio al merito sportivo 2016  
Dalle ore 14.00 sarà a disposizione per incontrare i fans, rispondere a domande e firmare autografi

## SERVIZI

### Bus-navetta gratuito per l'attività "minigolf"

Orari: 10.00, 10.30, 11.00, 11.30, 14.00, 14.30, 15.00, 15.30 e 16.00  
Percorso: Stadio - Casa Don Orione - Stadio  
📍 Servizio annullato

 Condividi su Facebook la tua giornata di Sportissima in Capriasca utilizzando l'hashtag #sportissimacapriasca



Map section showing numbered activity locations 1 through 32, including a first aid station (red cross) and a bus stop (bus icon).

Map section showing numbered activity locations 26, 27, and 28, with street names Via Bossago, Via Cantonale, Via Nava, and Via Pianogerina.

Map section showing numbered activity locations 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, with street names Via Pareto and Via Campo Sportivo.

Map section showing numbered activity locations 27 and 28, with street names Via Gola di Lago and Via Pianogerina.

## ATTIVITÀ SPORTIVISSIMA

- 1 Judo
  - 2 Hockey inline
  - 3 Atletica
  - 4 Running
  - 5 Hockey su prato
  - 6 Calcio
  - 7 Marcia
  - 8 Danza acrobatica
  - 9 Spinning (dai 14 anni)
  - 10 Fitness
  - 11 Walking e nordic walking
  - 12 Trail running
  - 13 Slackline
  - 14 Mountain bike / Bici
  - 15 Fitness calistenico (per bambini e adulti)
  - 16 Beach volley
  - 17 Aikido
  - 18 Corsa d'orientamento
  - 19 Tiro con l'arco
  - 20 Triathlon
  - 21 Nuoto
  - 22 Nuoto sincronizzato
  - 23 Pallanuoto
  - 24 Salvataggio
  - 25 Acquafit e acquagym
  - 26 Bocce
  - 27 Tennis
  - 28 Tiro (dai 14 anni)
  - 29 Minigolf
- Rete Tre - Lancio della ciabatta

## INTRATTENIMENTI

- 1 Esibizioni judo
  - 15 Esibizione fitness calistenico
- Palco** Esibizione danza acrobatica
- 30 Skatepark
  - 31 Parco giochi Melontano
  - 32 Tennis tavolo
- Voli** in mongolfiera vincolati
- Stand** Campionati Europei Corsa d'Orientamento 2018
- Stand** Corsa della speranza
- Coop** Attività Coop
- Castello gonfiabile per bambini
- Premio al merito sportivo 2016
- Testimonial: Kevin Delcò

## SERVIZI

- Bus-navetta gratuito per l'attività "minigolf"

## 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
- ▶ Gruppo Società Sportive Chiasso

## CONTATTI

- ▶ Loris Codoni  
✉ loris.codoni@chiasso.ch  
Mobile: 079 359 94 85
- ▶ Paolo Zürcher  
✉ paolozu@bluewin.ch  
Mobile: 079 240 12 17

## ALTRE INFORMAZIONI

- ▶ La manifestazione si terrà con qualsiasi tempo
- ▶ 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 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 per promuovere Sportissima

## ATTIVITÀ SPORTISSIMA

### 21 Acquagym

Società Nuoto Chiasso  
www.nuotochiasso.ch  
📍 Piscina scolastica via Soave  
Orari: 10.00, 12.00, 14.00 e 16.00  
(durata: 1 ora)

### 7 Arrampicata

Società Alpinistica Ticinese Chiasso  
www.satchiasso.ch  
📍 Programma invariato

### 9 Atletica

SFG Chiasso  
www.sfgchiasso.ch  
📍 Palestre comunali via Soave

### 15 Badminton

Associazione Badminton Chiasso  
📍 Programma invariato

### 23 Beach volley

Morbio Volley - www.morbiovolley.ch  
📍 Attività annullata

### 16 Bocce

Associazione Chiassese Sport Bocce  
📍 Programma invariato

### 13 Calcio

Football Club Chiasso  
www.fcchiasso.ch  
📍 Palestre comunali via Soave

### 12 Curling

Curling Club Chiasso  
www.curlingclubchiasso.ch  
📍 Programma invariato

### 5 Ginnastica

SFG Chiasso  
www.sfgchiasso.ch  
📍 Attività annullata

### 10 Hockey su ghiaccio

Hockey Club Chiasso  
www.hc-chiasso.ch  
📍 Programma invariato

### 3 Judo

Centro Arti marziali Do Yu Kai Chiasso  
www.dykchiasso.ch  
📍 Programma invariato

### 1 Maxitramp

Dipartimento dell'educazione, della cultura e dello sport (DECS)  
Ufficio dello sport - www.ti.ch/us  
📍 Attività annullata

### 14 Mountain bike

📍 Attività annullata

### 20 Nuoto

Società Nuoto Chiasso  
www.nuotochiasso.ch  
📍 Piscina scolastica via Soave  
Orari: 9.00, 11.00, 13.00 e 15.00  
(durata: 1 ora)

### 17 Pallacanestro

SAV Vacallo - www.savvacallobasket.ch  
📍 Programma invariato

### 18 Pallavolo

Morbio Volley - www.morbiovolley.ch  
📍 Programma invariato

### 11 Pattinaggio artistico

Club Pattinaggio Chiasso  
www.cpchasso.com  
📍 Programma invariato

### 6 Qi Gong e Taiji

- ▶ Taiji: 14.00 (durata: 30 min.)
  - ▶ Qi Gong: 15.00 (durata: 30 min.)
- Dipartimento dell'educazione, della cultura e dello sport  
Corsi per adulti - www.ti.ch/cpa  
📍 Programma invariato

### 19 Tennis

Tennis Club Chiasso - www.tcchiasso.ch  
📍 Programma invariato

### 8 Tennis tavolo

Tennis tavolo Chiasso  
📍 Programma invariato

### 4 Tiro

Liberi Tiratori  
www.ftst.ch/content/chiasso-liberi-tiratori  
📍 Programma invariato

### 22 Tiro con l'arco

Sporting Club Chiasso  
📍 Attività annullata

### 2 Unihockey

Sportiva Unihockey Mendrisiotto - www.sum.ch  
📍 Palestre comunali via Soave

## INTRATTENIMENTI

### 24 Giochi vari

### Radio LiMe

Cronaca della giornata e interviste dalle diverse postazioni  
Radio Studentesca del Liceo di Mendrisio  
www.nettune.ch

### Palco Esibizioni varie

(programma disponibile all'Info Point)

### coop Attività Coop - Castello gonfiabile per bambini

COOP - www.coop.ch

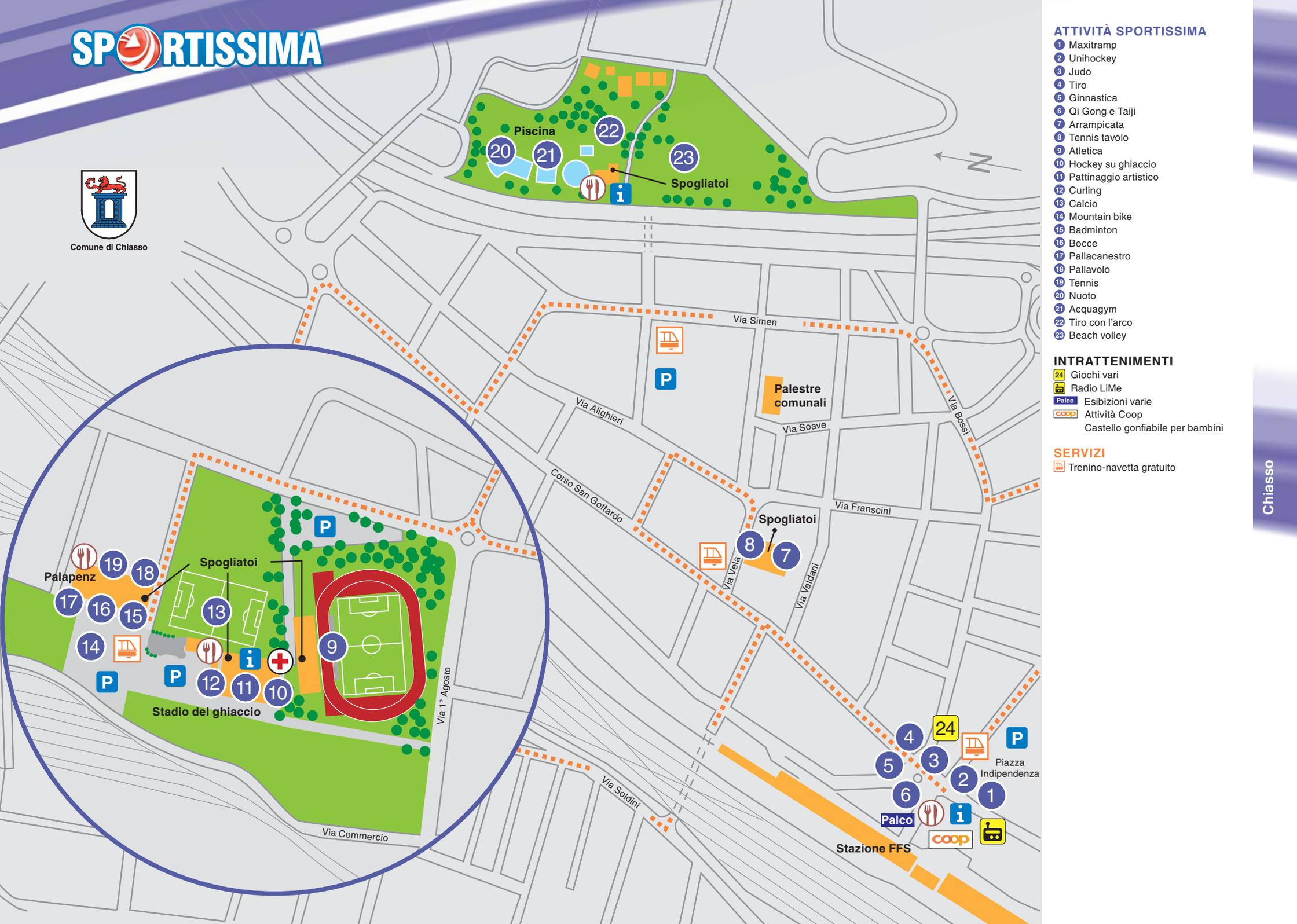
## SERVIZI

### Trenino-navetta gratuito

Percorso:  
Piazza Indipendenza - Palestra Via Vela - Palapenz - Piscina - Piazza Indipendenza



Comune di Chiasso



## ATTIVITÀ SPORTIVISSIMA

- 1 Maxitramp
- 2 Unihockey
- 3 Judo
- 4 Tiro
- 5 Ginnastica
- 6 Qi Gong e Taiji
- 7 Arrampicata
- 8 Tennis tavolo
- 9 Atletica
- 10 Hockey su ghiaccio
- 11 Pattinaggio artistico
- 12 Curling
- 13 Calcio
- 14 Mountain bike
- 15 Badminton
- 16 Bocce
- 17 Pallacanestro
- 18 Pallavolo
- 19 Tennis
- 20 Nuoto
- 21 Acquagym
- 22 Tiro con l'arco
- 23 Beach volley

## INTRATTENIMENTI

- 24 Giochi vari
- Radio LiME
- Palco Esibizioni varie
- coop Attività Coop
- Castello gonfiabile per bambini

## SERVIZI

- Trenino-navetta gratuito

## 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 la 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.civici carabinieri.ch](http://www.civici carabinieri.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 "Vivimeglgio 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.civici carabinieri.ch](http://www.civici carabinieri.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



### **H 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 "Vivimiglio 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)

### 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
- ▶ 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 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 per promuovere Sportissima

### ATTIVITÀ SPORTISSIMA

#### 12 Aikido

Orari: 10.00, 11.00, 14.00 e 15.00  
SFG Stabio - www.sfgstabio.ch  
☹ Attività annullata

#### 5 Arrampicata

Dipartimento dell'educazione, della cultura e dello sport (DECS)  
Ufficio dello sport - www.ti.ch/us  
☹ Attività annullata

#### 4 Bocce

Orari: 10.00, 11.00, 12.00, 14.00, 15.00 e 16.00  
Società Bocciofila di Riva San Vitale  
☹ Attività annullata

#### 1 Camminata

Percorso senza barriere architettoniche adatto a tutti, anche a persone diversamente abili  
Società Atletica VIGOR Ligornetto  
www.vigorligornetto.ch  
☹ Attività annullata

#### 3 Ciclismo / Biciclettata

Società Atletica VIGOR Ligornetto  
www.vigorligornetto.ch  
☹ Programma invariato

#### 13 Circuito di condizione fisica a stazioni

Quest'attività si svolge solo in caso di brutto tempo nella palestra della scuola elementare di Ligornetto  
Informazioni all'Info Point  
Società Atletica VIGOR Ligornetto  
www.vigorligornetto.ch

#### 6 Danza

- ▶ Tarantella (gruppo 7 - 10 anni): ore 11.30
- ▶ Hip hop per giovani (coreografia): ore 15.30

Centro Studi Danza Mendrisio  
www.csdmendrisio.ch  
☹ Programma invariato

#### 9 Il bosco racconta

Camminata nel bosco con stazioni di lettura  
Società Atletica VIGOR Ligornetto  
www.vigorligornetto.ch  
☹ Attività annullata

#### 6 Kangatraining

Allenamento aerobico per neo-mamme  
Orari: 11.00 e 14.00  
www.tiz-kangatraining.ch  
☹ Palestra SE Ligornetto

#### 5 Mini olimpiadi (per bambini)

Orari: 10.00, 11.00, 14.00, 15.00 e 16.00  
Società Atletica VIGOR Ligornetto  
www.vigorligornetto.ch  
☹ Palestra SE Ligornetto

#### 11 Monociclo

Orari: 10.00, 11.00, 12.00, 14.00, 15.00 e 16.00  
Associazione MOMÒciclo  
☹ Attività annullata

#### 2 Mountain bike

Percorso su strada asfaltata e sterrata aperto anche ai monocicli  
Società MoMo Bike Mendrisio  
www.momobike.ch  
☹ Programma invariato

#### 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  
☹ Attività annullata

#### 10 Tiro con l'arco

Dipartimento dell'educazione, della cultura e dello sport (DECS)  
Ufficio dello sport - www.ti.ch/us  
☹ Programma invariato

#### 7 Walking

Percorso su strada asfaltata e sterrata aperto anche ai monocicli  
Allez Hop Ticino - www.allezhop.ch  
☹ Attività annullata

#### 6 Zumba

Orari: 10.30 e 14.30  
GFIT Mendrisio  
pagina Facebook GFIT Mendrisio  
☹ Programma invariato

### INTRATTENIMENTI

#### 11 Esibizione monociclo

Associazione MOMÒciclo

#### Radio LiMe

Cronaca della giornata e interviste dalle diverse postazioni  
Radio Studentesca del Liceo di Mendrisio  
www.nettune.ch

#### Testimonial: Irene Pusterla

L'atleta della Società Atletica VIGOR Ligornetto, che ha partecipato ai Giochi olimpici 2012 a Londra e 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 dalle 9.30 alle 10.30

### SERVIZI

#### Baby-sitting gratuito

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



## ATTIVITÀ SPORTIVISSIMA

- 1 Camminata
  - 2 Mountain bike
  - 3 Ciclismo / Bicicletta
  - 4 Bocce
  - 5 Arrampicata
  - 6 Mini olimpiadi (per bambini)
  - 6 Danza e fitness: danza, kangatraining e zumba
  - 7 Walking
  - 8 Nordic walking
  - 9 Il bosco racconta
  - 10 Tiro con l'arco
  - 11 Monociclo
  - 12 Aikido
  - 13 Circuito di condizione fisica a stazioni
- \* Quest'attività si svolge solo in caso di brutto tempo

## INTRATTENIMENTI

- 11 Esibizione monociclo
- Radio LiMe
- Testimonial: Irene Pusterla

## SERVIZI

- Baby-sitting gratuito

## INFO POINT

Entrata principale Centro sportivo nazionale della gioventù Tenero (CST)

## ORGANIZZATORI

CST - [www.cstenero.ch](http://www.cstenero.ch)

in collaborazione con:

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

## CONTATTI

- ▶ Luca Cellina  
✉ [saraluca2000@gmail.com](mailto:saraluca2000@gmail.com)  
Mobile: 076 679 12 89
- ▶ Valentina Pozzi  
✉ [valentina.pozzi@baspo.admin.ch](mailto:valentina.pozzi@baspo.admin.ch)  
Mobile: 079 459 77 35

## ALTRE INFORMAZIONI

- ▶ La manifestazione si terrà con qualsiasi tempo
- ▶ 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
- ▶ 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

## ATTIVITÀ SPORTISSIMA

### 43 Airgame (5 - 12 anni)

SISPORT - [www.sisport.ch](http://www.sisport.ch)  
☞ Programma invariato

### 6 Arrampicata (dai 10 anni)

SISPORT - [www.sisport.ch](http://www.sisport.ch)  
☞ Programma invariato

### 4 Badminton (dai 5 anni)

SAG Gordola - Sezione Badminton [www.saggordola.ch](http://www.saggordola.ch)  
☞ Palestra Naviglio

### 19 Beach tennis (dagli 8 anni)

Beach Tennis Club Lugano  
☞ Palestra Naviglio

### 36 BMX (dai 5 anni)

BMX Club Ticino [www.bmxclubticino.ch](http://www.bmxclubticino.ch)  
☞ Attività annullata

### 7 "Caccia al CST"

CST - [www.cstenero.ch](http://www.cstenero.ch)  
☞ Portico Gottardo

### 1 Camminata

**Percorso su sentieri escursionistici**  
Ritrovo: ore 7.30 all'Info Point  
Percorso: Cima del Gambarogno - Monte Paglione (traversata panoramica)  
Sono previsti dei trasporti dal CST per l'andata e il ritorno  
Per info:  
Fabiana Domenighini - 079 655 53 19  
e Giorgio Matasci - 079 420 47 57  
Società Escursionistica Verzaschese (SEV) - [www.sev-verzasca.ch](http://www.sev-verzasca.ch)  
☞ Attività annullata

### 22 Canoa (dai 10 anni)

SISPORT - [www.sisport.ch](http://www.sisport.ch)  
☞ Programma invariato  
(in caso di temporale: attività annullata)

### 23 Canottaggio (tecnica a secco per tutte le età, in acqua dai 12 anni)

Società Canottieri Locarno [www.sclocarno.ch](http://www.sclocarno.ch)  
☞ Programma invariato  
(in caso di temporale: attività annullata)

### 9 Capoeira

Associazione Sportiva Capoeira Ticino [www.capoeiraticino.ch](http://www.capoeiraticino.ch)  
☞ Aula Teoria Naviglio

### 2 Ciclismo / Mountain bike

- ▶ Percorso facile (12 km): CST - Lido di Locarno e ritorno
- ▶ Percorso medio (32 km): CST - Sportissima Bellinzona (Piscina comunale) e ritorno  
Richiedere il visto all'Info Point prima della partenza
- ▶ Percorso impegnativo (52 km - dislivello: 700 m): CST - Valle Verzasca (Sonogno) e ritorno  
Unione Sportiva Ascona [www.usascona.ch](http://www.usascona.ch)  
☞ Attività annullata

### 44 Corsa d'orientamento (dai 4 anni)

- ▶ Orientisti 92 Piano di Magadino [www.o-92.ch](http://www.o-92.ch)
- ▶ Gruppo Orientisti Vallemaggia [www.gov-vallemaggia.ch](http://www.gov-vallemaggia.ch)  
☞ Attività annullata

### 30 Corsa, walking e nordic walking

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

### 28 Country line dance

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

### 10 Equitazione

FTSE - Federazione ticinese sport equestri - [www.equiticino.ch](http://www.equiticino.ch)  
☞ Attività annullata

### 31 Fitness (dai 10 anni)

Fitness di gruppo: dance, insanity, kettlebell, yoga, pilates, hip hop e functional training  
Elements Fitness Club [www.elementsfitnessclub.ch](http://www.elementsfitnessclub.ch)  
☞ Palestra Squash

### 42 Ginnastica ritmica e artistica

Associazione Cantonale Ticinese Ginnastica - [www.actg.ch](http://www.actg.ch)  
☞ Palestra Naviglio

### 27 Golf

Federazione Golf Ticino [www.federazionegolfticino.ch](http://www.federazionegolfticino.ch)  
☞ Informazioni all'Info Point

### 33 Inline

Attrezzatura eventualmente ottenibile al CST  
SFG Losone - [www.sfglosone.ch](http://www.sfglosone.ch)  
☞ Attività annullata

### 40 Judo (dai 5 anni)

Judo Budo Club Bellinzona [www.jbcbellinzona.ch](http://www.jbcbellinzona.ch)  
☞ Atrio Palestra Naviglio

### 12 Kangatraining

Kangatraining Ticino [www.kangatraining-ticino.ch](http://www.kangatraining-ticino.ch)  
☞ Informazioni all'Info Point

### 15 Karate tradizionale

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

### 29 Lotta svizzera

Associazione Ticinese di Lotta Svizzera  
☞ Informazioni all'Info Point

- ▶ Durante l'evento verranno realizzati video e fotografie che saranno utilizzati per promuovere Sportissima
- ▶ Il CST è una zona senza fumo; al CST è inoltre vietato l'accesso ai cani

## 16 MammFit

Ginnastica all'aria aperta con l'ausilio della carrozzina per le neo-mamme: 10.30 e 13.30 (durata: 60 min.)  
 ☹️ Attività annullata

## 5 Maxitramp (6 - 14 anni)

SISPORT - [www.sisport.ch](http://www.sisport.ch)  
 ☹️ Attività annullata

## 37 Nuoto

SFG Losone - [www.sfglosone.ch](http://www.sfglosone.ch)  
 ☹️ Programma invariato  
 (in caso di temporale: attività annullata)

## 38 Nuoto e nuoto sincronizzato (dai 4 anni)

Nuoto Sport Locarno  
[www.nuotosportlocarno.ch](http://www.nuotosportlocarno.ch)  
 ☹️ Programma invariato  
 (in caso di temporale: attività annullata)

## 21 Pallacanestro

Star Basket  
[www.stargordola.ch](http://www.stargordola.ch)  
 ☹️ Palestra Naviglio

## 20 Pallacanestro in carrozzina (dai 10 anni)

Gruppo Paraplegici Ticino  
[www.gpticino.ch](http://www.gpticino.ch)  
 ☹️ Palestra Gottardo

## 41 Pallavolo

SAG Gordola - Sezione Volley  
[www.sagvolley.ch](http://www.sagvolley.ch)  
 ☹️ Palestra Gottardo

## 📺 Rete Tre - Segna un rigore

Orari: 9.30 - 12.30 e 13.30 - 17.00  
 RSI Rete Tre - [www.rsi.ch/retetre](http://www.rsi.ch/retetre) 😊  
 ☹️ Stand portico Gottardo

## 14 Rugby (dai 5 anni)

ARSI - Associazione Rugby della Svizzera italiana  
[www.castorirugby.blogspot.com](http://www.castorirugby.blogspot.com)  
 ☹️ Informazioni all'Info Point

## 8 Scherma

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

## 32 Scherma (dai 10 anni)

Moschettieri Locarno  
 ☹️ Galleria Naviglio

## 18 Scoutismo

Gruppo Scout del Locarnese  
[www.scoutismoticino.ch](http://www.scoutismoticino.ch)  
 ☹️ Portico Naviglio

## 35 Slackline

☹️ Attività annullata

## 13 Sport per adulti over 60

▶ Ginnastica all'aperto: 15.00  
 ▶ Nordic walking: 10.00  
 Percorso: Tenero - Gordemo - Tenero  
 Pro Senectute Ticino e Moesano  
[www.prosenectute.org](http://www.prosenectute.org)  
 ☹️ Attività annullata

## 26 Stand up paddle (dai 10 anni)

SISPORT - [www.sisport.ch](http://www.sisport.ch)  
 ☹️ Programma invariato  
 (in caso di temporale: attività annullata)

## 34 Syboba (dai 12 anni)

Ora - [www.ora.ch](http://www.ora.ch)  
 ☹️ Atrio Naviglio

## 11 Taekwondo (dai 5 anni)

Taekwondo Academy Ticino  
[www.taekwondo-ticino.ch](http://www.taekwondo-ticino.ch)  
 ☹️ Palestra Gottardo

## 45 Tennis (dai 5 anni)

Tennis Club Tenero-Gordola  
[www.tennis-tenerogordola.ch](http://www.tennis-tenerogordola.ch)  
 ☹️ Attività annullata

## 3 Tennis tavolo

Società tennis tavolo Tenero  
[www.stttenero.ch](http://www.stttenero.ch)  
 ☹️ Palestra Gottardo

## 46 Tiro con l'arco (dai 10 anni)

SISPORT - [www.sisport.ch](http://www.sisport.ch)  
 ☹️ Programma invariato

## 39 Tiro sportivo (sistema biathlon)

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

## 17 Unihockey

Regazzi Verbano Unihockey Gordola  
[www.verbanounihockey.ch](http://www.verbanounihockey.ch)  
 ☹️ Palestra Gottardo

## 24 Vela (dai 10 anni)

Federazione Ticinese della Vela  
[www.federvela.ch](http://www.federvela.ch)  
 ☹️ Programma invariato  
 (in caso di temporale: attività annullata)

## 25 Windsurf (dai 10 anni)

SISPORT - [www.sisport.ch](http://www.sisport.ch)  
 ☹️ Programma invariato  
 (in caso di temporale: attività annullata)

## INTRATTENIMENTI

### Stand Arbitraggio

Associazione Svizzera Arbitri - Ticino

### Stand Curling

Curling Club Ascona - [www.ccascona.ch](http://www.ccascona.ch)

### Stand Corsa della speranza

[www.corsadellasperanza.ch](http://www.corsadellasperanza.ch)

## Tenero – Contra

### Palco Esibizioni varie

(programma disponibile all'Info Point)  
 Orario: 10.00 - 16.00

### CST Il CST si presenta alla popolazione

🏠 Villaggio per bambini (4 - 8 anni)  
 ☹️ Informazioni all'Info Point

### 🏔️ 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)



### 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)

### 🏆 Testimonial: Ajla Del Ponte

L'atleta dell'Unione Sportiva Ascona, che ha partecipato ai Giochi olimpici di Rio nel 2016, è detentrica del premio "Miglior sportiva ticinese 2016"; sarà presente sulla pista d'atletica e, dalle 11.30 alle 13.30, allo stand CST

### 🏆 Testimonial: Deborah Scanzio

Con una medaglia di bronzo ai mondiali (specialità gobbe), tre Olimpiadi consecutive alle spalle e una quarta nel mirino, l'atleta di Faido sarà presente in piscina con i suoi compagni della Federazione Sci Svizzera Italiana che si esibiranno sulla spettacolare rampa durante la giornata e, dalle 11.30 alle 13.30, allo stand CST



Condividi su Facebook e Instagram la tua esperienza al CST utilizzando gli hashtag #CSTenero e #SportissimaCST





## ATTIVITÀ SPORTIVISSIMA

- 1 Camminata
- 2 Percorso su sentieri escursionistici
- 3 Ciclismo / Mountain bike
- 4 Tennis tavolo
- 5 Badminton (dai 5 anni)
- 6 Maxitramp (6 - 14 anni)
- 7 Arrampicata (dai 10 anni)
- 8 "Caccia al CST"
- 8 Scherma
- 9 Capoeira
- 10 Equitazione
- 11 Taekwondo (dai 5 anni)
- 12 Kangatraining
- 13 Sport per adulti over 60
- 14 Rugby (dai 5 anni)
- 15 Karate tradizionale
- 16 MammFit
- 17 Unihockey
- 18 Scoutismo
- 19 Beach tennis (dagli 8 anni)
- 20 Pallacanestro in carrozzina (dai 10 anni)
- 21 Pallacanestro
- 22 Canoa (dai 10 anni)
- 23 Canottaggio (tecnica a secco per tutte le età, in acqua dai 12 anni)
- 24 Vela (dai 10 anni)
- 25 Windsurf (dai 10 anni)
- 26 Stand up paddle (dai 10 anni)
- 27 Golf
- 28 Country line dance
- 29 Lotta svizzera
- 30 Corsa, walking e nordic walking
- 31 Fitness (dai 10 anni)
- 32 Scherma (dai 10 anni)
- 33 Inline
- 34 Syboba (dai 12 anni)
- 35 Slackline
- 36 BMX (dai 5 anni)
- 37 Nuoto
- 38 Nuoto e nuoto sincronizzato (dai 4 anni)
- 39 Tiro sportivo (sistema biathlon)
- 40 Judo (dai 5 anni)
- 41 Pallavolo
- 42 Ginnastica ritmica e artistica
- 43 Airgame (5 - 12 anni)
- 44 Corsa d'orientamento (dai 4 anni)
- 45 Tennis (dai 5 anni)
- 46 Tiro con l'arco (dai 10 anni)

## INTRATTENIMENTI

- Stand Arbitraggio
- Stand Curling
- Stand Corsa della speranza
- Palco Esibizioni varie
- CST Il CST si presenta alla popolazione
- Villaggio per bambini (4 - 8 anni)
- Attività Coop - Pro Montagna
- Attività Helsana
- Testimonial: Ajla Del Ponte
- Testimonial: Deborah Scanzio

# BASTA UN ATTIMO!

LA SICUREZZA IN ACQUA  
DIPENDE DA TE.



Z. ROBERTA



Dipartimento  
delle istituzioni



SWISSLOS



[www.ti.ch/lacque-sicure](http://www.ti.ch/lacque-sicure)



# PRO MUOVELO SPORT



Dipartimento dell'educazione,  
della cultura e dello sport

Sponsor principali



Sponsor



Media partner



Radiotelevisione  
svizzera

