

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

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

📺 Esibizioni varie

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

🏠 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

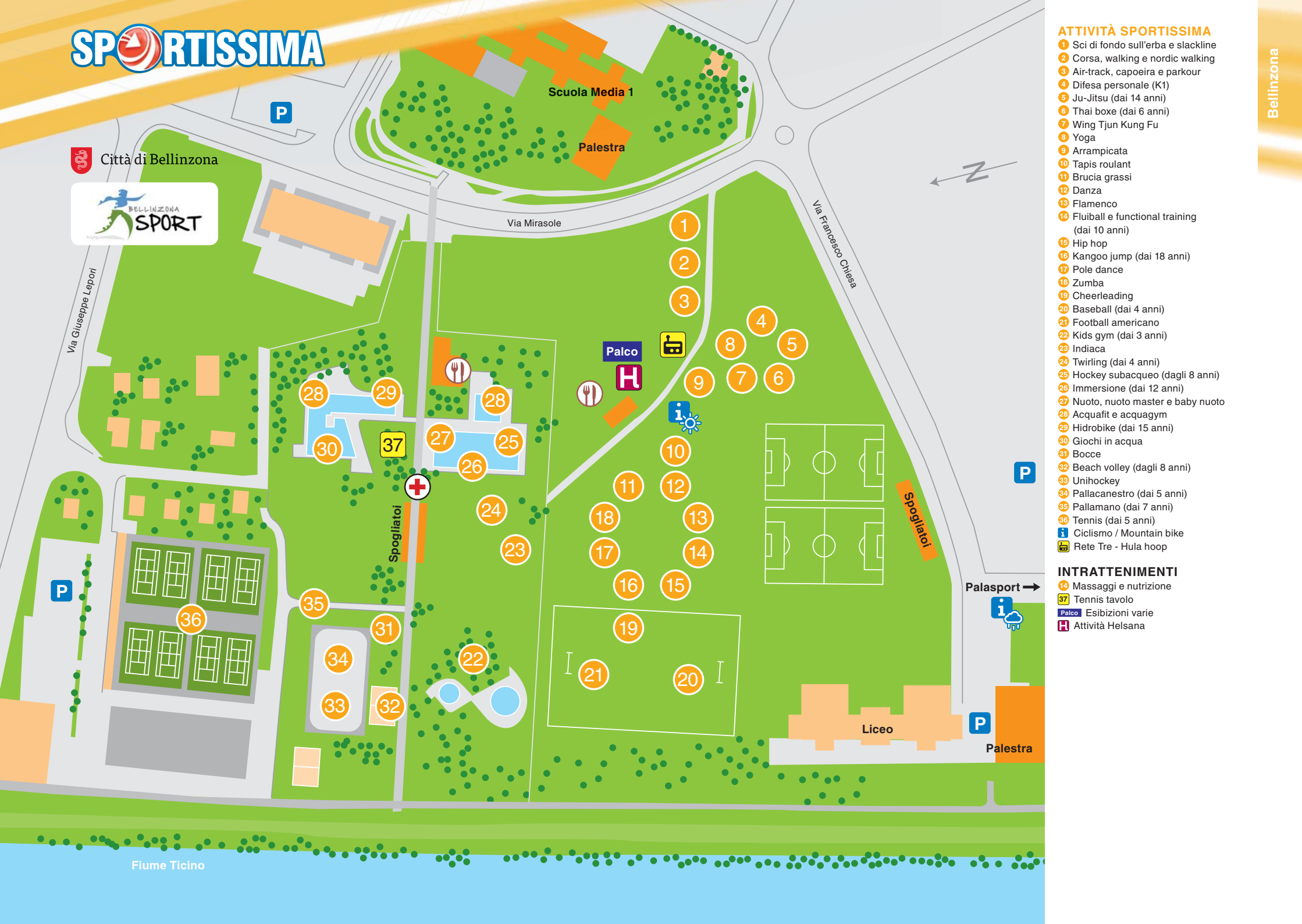
Fiume Ticino

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



Scuola Media

Spogliatoi

Spogliatoi

Pista ghiaccio

Spogliatoi

Spogliatoi



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

- 18 Attività varie per bambini (0 - 5 anni)
- 19 Giochi di movimento per bambini (6 - 11 anni)
- i 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 😊
📍 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
📍 Programma invariato
(ritrovo presso l'Info Point)

24 Salvataggio

Società Svizzera di Salvataggio
- Sezione Paradiso
www.salvataggioparadiso.org
📍 Stand: portico scuola media

13 Slackline

Sci Club Capriasca
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
📍 Palestra Spinning (Giascion Est):
10.00 e 11.00

27 Tennis

Tennis Club Capriasca
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
📍 Programma invariato

19 Tiro con l'arco

Dipartimento dell'educazione, della cultura e dello sport (DECS)
Ufficio dello sport - 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
📍 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
📍 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
📍 Orario: 9.30 - 12.30
(ritrovo presso l'Info Point)

INTRATTENIMENTI

Esibizione danza acrobatica

Orario: 12.30
Akrobatika Sagl - www.akrobatika.ch

15 Esibizione fitness calistenico

Orario: 13.30
Mt. Ashes CrossFit & Stonesport
www.mtashes.ch

1 Esibizioni judo

Orari: 11.00 e 14.30
Judo Waza Capriasca
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

Corsa della speranza

www.corsadellasperanza.ch

Attività Coop - Castello gonfiabile per bambini

COOP - 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



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
- V** 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

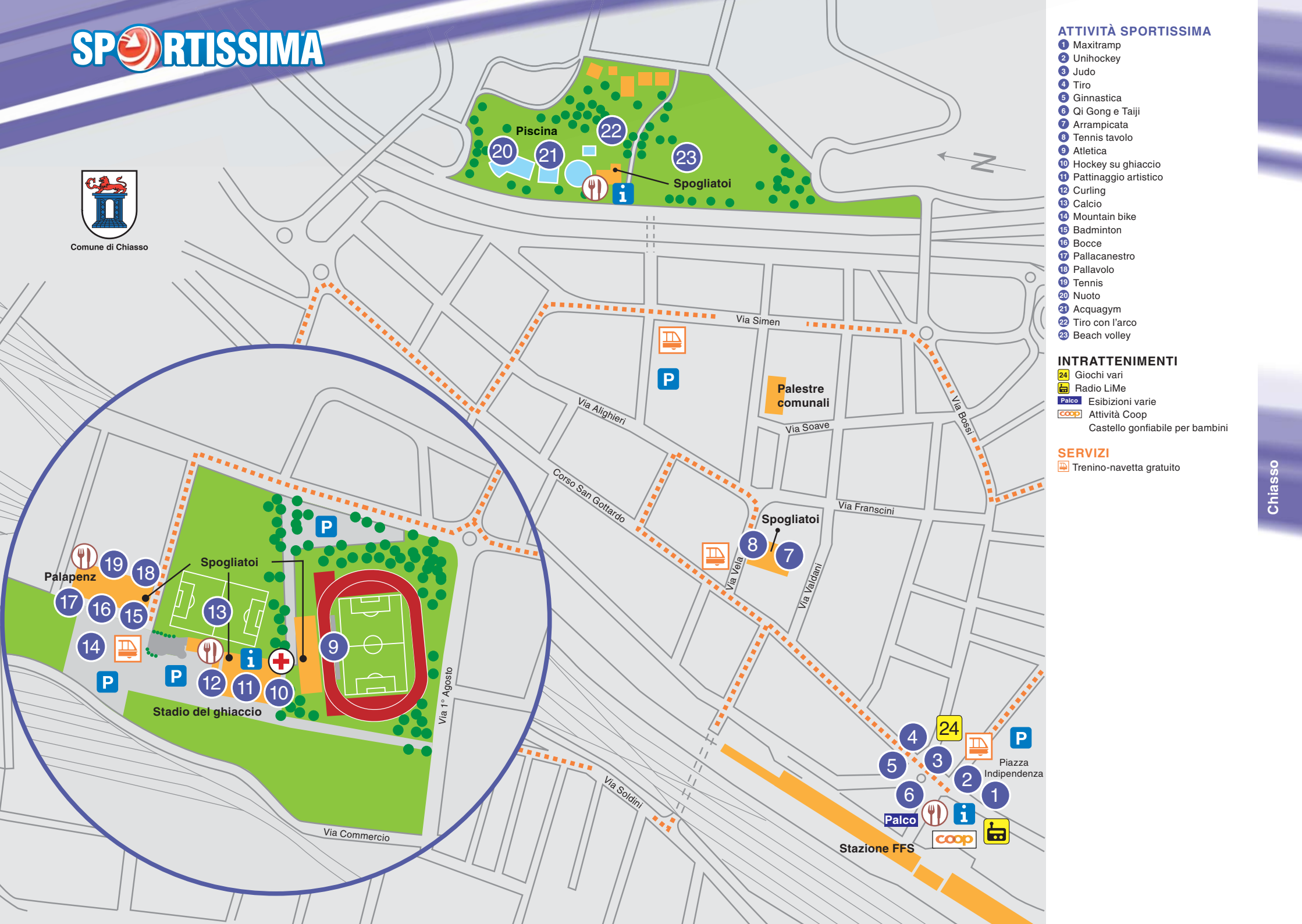
SERVIZI

Trenino-navetta gratuito

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



Comune di Chiusso



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 
☞ Centro Esposizioni - Mac 7

41 Salvataggio

Società Svizzera di Salvataggio
www.ssslugano.ch
☞ Piscina coperta

16 Scherma

Lugano Scherma - www.luganoscherma.ch
☞ Centro Esposizioni - Mac 7

19 Scherma

Circolo scherma SAL Lugano
www.schermalugano.com
☞ Palestra polisportiva in via al Chioso 7

5 Scherma giapponese

Mu Mun Kwan Ticino
www.mumunkwan.org
☞ Programma invariato

2 Scout

Sezione Scout San Gottardo Viganello
www.viganello.scout.ch
☞ Centro Esposizioni - Mac 7

40 Sub

Planet Sea Lugano
www.planetsealugano.ch
☞ Piscina coperta

13 Taekwondo

Summit Taekwondo Lugano
www.summitaekwondo.ch
☞ Centro Esposizioni - Mac 7

18 Taekwondo

Taekwondo Academy Ticino
www.taekwondo-ticino.ch
☞ Centro Esposizioni - Mac 7

14 Tennis

Tennis Club Cadro - www.tccadro.ch
☞ Stand al Centro Esposizioni - Mac 7

35 Tennis

Tennis Club Lugano 1903
www.tclugano1903.ch
☞ Stand al Centro Esposizioni - Mac 7

22 Tennis kids

Tennis Club Lido Lugano - www.tclido.ch
☞ Stand al Centro Esposizioni - Mac 7

23 Tennis tavolo

Società Tennis Tavolo Lugano
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
☞ Programma invariato

7 Tiro con l'arco

Associazione Tiro con l'Arco Luganese
www.atal-arco.ch
☞ Stand al Centro Esposizioni - Mac 7

1 Unihockey

Unihockey Club Lugano
www.uhclugano.ch
☞ Palestra SE Lambertenghi

45 Vela

Circolo Velico Lago di Lugano
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
☞ 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
☞ Stand al Centro Esposizioni - Mac 7

26 Walking

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

15 Yoga

Yoga Roof - 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
☞ Stand al Centro Esposizioni - Mac 7

Stand Vela

Circolo Velico Lago di Lugano
www.cvll.ch
☞ Stand al Centro Esposizioni - Mac 7

Stand Corsa della speranza

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
☞ 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
☞ Stand al Centro Esposizioni - Mac 7



H Attività Helsana

Movimento e divertimento allo stand Helsana - www.helsana.ch
☞ Stand al Centro Esposizioni - Mac 7

Campagna di prevenzione "acque sicure"

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

SERVIZI

Acqua gratuita

AIL SA - www.ail.ch
☞ Centro Esposizioni - Mac 7

Merenda sana gratuita

DSS - www.ti.ch/promozionesalute
☞ Centro Esposizioni - Mac 7



ATTIVITÀ SPORTIVISSIMA

- 1 Unihockey
- 2 Scout
- 3 Basket
- 4 Badminton
- 5 Scherma giapponese
- 6 "Vivimegljo 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

in collaborazione con:

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

CONTATTI

- ▶ Luca Cellina
✉ saraluca2000@gmail.com
Mobile: 076 679 12 89
- ▶ Valentina Pozzi
✉ 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
☞ Programma invariato

6 Arrampicata (dai 10 anni)

SISPORT - www.sisport.ch
☞ Programma invariato

4 Badminton (dai 5 anni)

SAG Gordola - Sezione Badminton 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
☞ Attività annullata

7 "Caccia al CST"

CST - 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
☞ Attività annullata

22 Canoa (dai 10 anni)

SISPORT - 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
☞ Programma invariato
(in caso di temporale: attività annullata)

9 Capoeira

Associazione Sportiva Capoeira Ticino 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
☞ Attività annullata

44 Corsa d'orientamento (dai 4 anni)

- ▶ Orientisti 92 Piano di Magadino www.o-92.ch
 - ▶ Gruppo Orientisti Vallemaggia 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
☞ Galleria Naviglio

10 Equitazione

FTSE - Federazione ticinese sport equestri - 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
☞ Palestra Squash

42 Ginnastica ritmica e artistica

Associazione Cantonale Ticinese Ginnastica - www.actg.ch
☞ Palestra Naviglio

27 Golf

Federazione Golf Ticino www.federazionegolfticino.ch
☞ Informazioni all'Info Point

33 Inline

Attrezzatura eventualmente ottenibile al CST
SFG Losone - www.sfglosone.ch
☞ Attività annullata

40 Judo (dai 5 anni)

Judo Budo Club Bellinzona www.jbcbellinzona.ch
☞ Atrio Palestra Naviglio

12 Kangatraining

Kangatraining Ticino www.kangatraining-ticino.ch
☞ Informazioni all'Info Point

15 Karate tradizionale

Ticino Shotokan Karate 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
 ☹️ Attività annullata

37 Nuoto

SFG Losone - 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
 ☹️ Programma invariato
 (in caso di temporale: attività annullata)

21 Pallacanestro

Star Basket
www.stargordola.ch
 ☹️ Palestra Naviglio

20 Pallacanestro in carrozzina (dai 10 anni)

Gruppo Paraplegici Ticino
www.gpticino.ch
 ☹️ Palestra Gottardo

41 Pallavolo

SAG Gordola - Sezione Volley
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 😊
 ☹️ Stand portico Gottardo

14 Rugby (dai 5 anni)

ARSI - Associazione Rugby della Svizzera italiana
www.castorirugby.blogspot.com
 ☹️ Informazioni all'Info Point

8 Scherma

Circolo Scherma Locarno
www.schermalocarno.ch
 ☹️ Galleria Naviglio

32 Scherma (dai 10 anni)

Moschettieri Locarno
 ☹️ Galleria Naviglio

18 Scoutismo

Gruppo Scout del Locarnese
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
 ☹️ Attività annullata

26 Stand up paddle (dai 10 anni)

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

34 Syboba (dai 12 anni)

Ora - www.ora.ch
 ☹️ Atrio Naviglio

11 Taekwondo (dai 5 anni)

Taekwondo Academy Ticino
www.taekwondo-ticino.ch
 ☹️ Palestra Gottardo

45 Tennis (dai 5 anni)

Tennis Club Tenero-Gordola
www.tennis-tenerogordola.ch
 ☹️ Attività annullata

3 Tennis tavolo

Società tennis tavolo Tenero
www.stttenero.ch
 ☹️ Palestra Gottardo

46 Tiro con l'arco (dai 10 anni)

SISPORT - www.sisport.ch
 ☹️ Programma invariato

39 Tiro sportivo (sistema biathlon)

Federazione Ticinese delle Società di Tiro
www.ftst.ch
 ☹️ Sala Teoria Naviglio

17 Unihockey

Regazzi Verbano Unihockey Gordola
www.verbanounihockey.ch
 ☹️ Palestra Gottardo

24 Vela (dai 10 anni)

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

25 Windsurf (dai 10 anni)

SISPORT - 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

Stand Corsa della speranza

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



H Attività Helsana

Test della forma fisica e della salute, gratuito e senza impegno, sul bus della salute Helsana
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



PRO MUOVELO SPORT



Dipartimento dell'educazione,
della cultura e dello sport

Sponsor principali



Sponsor



Media partner

