10 anni SPORTISSIMA

Domenica
14 settembre 2014

dalle 9.30 alle 17.00
www.ti.ch/sportissima

ti Dipartimento dell'educazione, della cultura e dello sport

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

Sponsor principali

coop

Helsana

Sportissima, manifestazione gratuita e aperta a tutti, si terrà domenica 14 settembre 2014 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 bandana multiuso Sportissima se praticherai almeno 30 minuti di movimento in una o più attività Sportissima.

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

SPORTISSIMA: IN PIENA FORMA DA 10 ANNI!

Quest'anno Sportissima raggiunge la sua decima edizione e lo fa in ottime condizioni di salute, segno che l'attività fisica… fa bene anche a lei.
Il 2014 è l'anno che ha visto in Ticino il varo della Legge sullo sport e l'attività fisica, approvata all'unanimità dal parlamento il 17 febbraio scorso. Nella denominazione vengono abbinati correttamente sport e attività fisica che non sono propriamente sinonimi e tuttavia se non gemelli si possono definire almeno fratelli. Di sport e movimento si occupa il Dipartimento che dirigo, sia nelle scuole con l'educazione fisica sia nel sostegno alle federazioni sportive e nella scolarizzazione dei talenti che proprio in questi giorni vede inaugurare l'esperimento pilota di un liceo sportivo a Locarno e Tenero.
"La promozione dello sport e dell'attività fisica per tutte le fasce d'età ed i livelli di prestazione è nell'interesse della società". Lo scriveva il Consiglio federale a supporto della Legge sulla promozione dello sport, i cui benefici, aggiungeva, "sia per la società sia per l'economia sono riconosciuti sul piano politico e scientificamente provati, in particolare in settori quali la salute, la prevenzione, lo sviluppo della personalità, la formazione e l'integrazione".
Purtroppo la sedentarietà avanza ed in Svizzera oltre il 60 per cento della popolazione non si muove a sufficienza; oltre un terzo di noi è in sovrappeso, al punto che una stima dei costi causati dalla scarsa attività fisica porta, per le sole cure mediche, ad oltre 2,4 miliardi di franchi l'anno.
Ecco allora che un appuntamento come Sportissima acquista parecchi significati: da quello agonistico per chi ama la competizione, a quello di divertimento per chi pratica uno sport per il solo piacere, al

significato di coesione sociale per chi ama stare in compagnia, a quello legato alla salute ed al mantenersi in forma.
Domenica 14 settembre, sperando in un cielo meno plumbeo di quello dell'anno scorso, ci si ritroverà nelle tradizionali località di Bellinzona, Biasca, Capriasca, Chiasso, Lugano, Mendrisio e Tenero-Contra con le particolarità seguenti. A Bellinzona: in collaborazione con Special Olympics, percorso "adattato" d'introduzione allo sport per bambini disabili. A Capriasca: attribuzione del "Premio al merito sportivo" promosso dal Comune, presentazione progetto "Valori in Movimento" e Zumba Party, una grande festa a ritmo di musica. A Mendrisio: presenza dell'atleta Irene Pusterla. A Lugano: iniziativa "A merenda coi campioni" che ospiterà nomi illustri dello sport ticinese. A Tenero-Contra e Lugano: attività sportiva dedicata agli invalidi.
Da parte mia un caloroso invito a partecipare.

Manuele Bertoli, Consigliere di Stato
Direttore del Dipartimento dell'educazione, della cultura e dello sport
Repubblica e Cantone Ticino

Bellinzona

INFO POINT
Piscina comunale esterna
(entrata lato campi del liceo)
In caso di cattivo tempo: 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, disponibile all'Info Point, 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
- 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 una bandana multiuso (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

27 Acquadance / Balli di gruppo
Orari: 11.30 e 14.30

26 Acquafit e acquagym
- Acquafit: ore 11.00 e 16.00 (30 min.)
- Acquagym: ore 10.30 e 15.30 (30 min.)

Turrita Nuoto – www.turritanuoto.ch

5 Arrampicata
Ufficio Gioventù e Sport
www.ti.ch/gs

29 Basket
Basket Club 79 Arbedo – www.bc79.ch
Pallacanestro Bellinzona
www.bellinzonabasket.ch

28 Beach volley
GB Volley Giubiasco
www.gbvolley.ch

12 Calcetto
Bellinzona Channel Football Team
www.bellinzonachannel.ch

13 Calcio
AC Bellinzona – Settore giovanile
www.acbellinzona.ch

20 Capoeira
Orari: 10.00 e 13.00
Associazione Sportiva Capoeira Ticino
www.capoeiraticino.ch

18 Cheerleading
Acrobatico e Dance – Orari: 10.30 e 15.30
Jaguars Cheerleaders

2 Ciclismo
Percorso (32 km): Bellinzona - Giubiasco - Gudo - Sportissima CST Tenero e ritorno
Velo Club Bellinzona – www.vcbellinzona.ch

6 Corsa
Ticino Running
www.lineasport02.altervista.org/ticinorunning.htm
www.runningwalkingday.altervista.org

9 Flamenco
Orari: 11.00 e 13.30 (30 min.)
Rosa de Fuego – www.rosadefuego.ch

16 Football americano
Associazione Ticinese Football Americano
Lakers – www.atfalakers.ch

11 Hip hop
- Orari: 10.00 e 13.00 (30 min.)

Fit & Gym – www.gym-dance.com
- Orari: 14.00 e 15.00 (30 min.)

Dance Studio Gimnasium – gimnasium.ch

25 Immersione
Happy Scuba Diver - www.hsdiver.ch

19 Ju-Jitsu
Orari: 13.00 e 16.00 (durata: 30 min.)
Ju-Jitsu Club Giub. – ju-jitsu-giubiasco.ch

21 Karate
Orari: 9.30 e 15.00 (durata: 30 min.)
Karate Club Bellinzona – karatebzona.ch

22 Kids gym
Percorso sportivo (adattato) per bambini
SAG Gordola – www.saggordola.ch
Special Olympics – www.specialolympics.ch

1 Minigolf
Minigolf Club Bellinzona
www.minigolfbellinzona.ch

3 Mountain bike
Percorso d'agilità
Velo Club Bellinzona – www.vcbellinzona.ch

24 Nuoto
Turrita Nuoto – www.turritanuoto.ch

7 Sh'bam
Orari: 11.00 e 13.30 (durata: 30 min.)
Fitness Gimnasium - www.gimnasium.ch

17 Softball / Baseball
Ticino Softball Team

10 Tango
Orari: 11.30 e 14.00 (30 min.)
Casa del Tango – www.lacasadeltango.ch

31 Tennis
Tennis Club Bellinzona – www.tcbellinzona.ch

14 Tiro
Società Carabinieri Bellinzona
www.carabinieri-bellinzona.com

15 Tiro con l'arco
Arcieri del Bellinzonese – www.arcieri-bellinzonese.ch

23 Twirling
Orari: 12.00 e 15.00 (durata: 30 min.)
Sport Twirling Bellinzona – www.twirlingbellinzona.ch

30 Unihockey
Orari: 11.00 e 14.00 (durata: 30 min.)
Ticino Unihockey - www.ticinounihockey.ch

4 Walking / Nordic walking
Orari: 10.00 e 14.00 (durata: 90 min.)
Allez Hop Ticino – www.allezhop.ch

8 Zumba
- Orari: 10.30 e 15.30 (durata: 30 min.)

Step & Dance - SFG Bellinzona
www.sfgbellinzona.ch
- Orari: 11.30 e 14.30 (durata: 30 min.)

Fitness Gimnasium – www.gimnasium.ch

ESIBIZIONI

Palco Esibizioni varie
(programma disponibile all'Info Point)
Orari: 10.00 - 12.00 e 13.00 - 16.00

INTRATTENIMENTI

32 Castello gonfiabile per bambini

33 Tennis tavolo

Animazione Rete Tre
RSI Rete Tre
www.rsi.ch/retetre

H Attività Helsana
www.helsana.ch
www.helsi.ch

ATTIVITÀ SPORTISSIMA

1. Minigolf
2. Ciclismo
3. Mountain bike (percorso d'agilità)
4. Walking / Nordic walking
5. Arrampicata
6. Corsa
7. Sh'bam
8. Zumba
9. Flamenco
10. Tango
11. Hip hop
12. Calcetto
13. Calcio
14. Tiro
15. Tiro con l'arco
16. Football americano
17. Softball / Baseball
18. Cheerleading
19. Ju-Jitsu
20. Capoeira
21. Karate
22. Kids gym
23. Twirling
24. Nuoto
25. Immersione
26. Acquafit e acquagym
27. Acquadance / Balli di gruppo
28. Beach volley
29. Basket
30. Unihockey
31. Tennis

ESIBIZIONI

Palco Esibizioni varie

INTRATTENIMENTI

32. Castello gonfiabile per bambini
33. Tennis tavolo
- Animazione Rete Tre
- H Attività Helsana

Biasca

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; in caso di cattivo tempo le attività "calcio" e "walking / nordic walking" saranno annullate, mentre tutte le altre attività si svolgeranno regolarmente (programma alternativo disponibile all'Info Point)
- 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
- Per chi vorrà recarsi dalla Pista di ghiaccio al Palaroller, a partire dalle 10.30 sarà organizzato un accompagnamento con ritrovo presso la postazione n. 3
- 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 una bandana multiuso (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

9 Arrampicata
Sei vie di arrampicata con diverse difficoltà
Orari: 10.00 - 12.00 e 13.30 - 16.30
UTOE Biasca Sezione Torrone d'Orza
www.utoe-biasca.ch

10 Calcio
Orari: 10.00 - 12.00 e 13.30 - 17.00
Giovani Calciatori Biaschesi
Sezione allievi

1 Ciclismo
Percorso bici da corsa:
Biasca - Claro - Preonzo - Biasca
oppure:
Biasca - Cresciano - Lodrino - Biasca
Velo Club 3 Valli Biasca
www.vc3vallibiasca.ch

6 Hockey su ghiaccio
Orario: 12.00 - 17.00
HC Ambrì Piotta - Settore giovanile
www.hcap.ch
HC Biasca
www.hcbiasca.ch

13 Inline
Pattinaggio libero e percorso inline/roller
Orario: 10.00 - 12.30
Roller Club Biasca
www.rollerbiasca.ch

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

Velo Club 3 Valli Biasca
www.vc3vallibiasca.ch

12 Nuoto
Orario: 10.00 - 16.30
Salvataggio Sub Biasca e Valli

7 Pallavolo
Orario: 10.00 - 16.30
Pallavolo Alto Ticino
www.pvaltoticino.ch

5 Pattinaggio artistico
Orario: 12.00 - 17.00
Club Pattinaggio Biasca
www.biascaskating.ch

14 Roller
Orario: 14.00 - 17.00
Roller Club Biasca
www.rollerbiasca.ch

11 Tennis
Orario: 10.00 - 16.30
Tennis Club Bodio
www.tcbodio.ch

8 Unihockey
Orario: 10.00 - 16.30
Blenio Stars Unihockey
www.bleniostars.com

3 Walking / Nordic walking
Percorso: Pista ghiaccio - Ponte vecchio - Argine fiume - Palaroller - Grotti - Chiesa San Carlo - Manor - Pista ghiaccio
Allez Hop
www.allezhop.ch

4 Zumba
Perditi nella musica e… ritrovati in forma!
Orari: 11.00 - 12.00 e 15.30 - 16.30
www.zumbabiasca.com

INTRATTENIMENTI

15 Attività varie per bambini (0-5 anni)
Orario: 9.30 - 16.30
Girotondo: 10.30 - 11.00 e 15.00 - 15.30
Associazione spazio famiglie 3V
"Primi passi" e "La Favola" Biasca
www.spaziofamiglie3v.ch

16 Giochi di movimento per bambini (6 - 11 anni)
Orario: 9.30 - 16.30
Ludoteca "La trottola" Biasca

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

Animazione Rete Tre
RSI Rete Tre
www.rsi.ch/retetre

Attività Helsana
www.helsana.ch
www.helsi.ch

ATTIVITÀ SPORTISSIMA

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. Calcio
11. Tennis
12. Nuoto
13. Inline
14. Roller

INTRATTENIMENTI

15. Attività varie per bambini (0 - 5 anni)
16. Giochi di movimento per bambini (6 - 11 anni)

Attività ATTE

Animazione Rete Tre

Attività Helsana

Capriasca

INFO POINT
Entrata Arena Sportiva Capriasca - Val Colla
In caso di cattivo tempo:
Entrata Scuole Medie Tesserete

ORGANIZZATORI
- Comune di Capriasca, Dicastero Sport
- Arena Sportiva Capriasca - Val Colla
  CP 347 - 6950 Tesserete
  www.arenasportiva.ch
  info@arenasportiva.ch

CONTATTI
- Giovanna Demo
  giovanna.demo@arenasportiva.ch
  Tel.: 091 943 36 36

ALTRE INFORMAZIONI
- La manifestazione si terrà con qualsiasi tempo; in caso di cattivo tempo il programma alternativo, disponibile all'Info Point, si svolgerà presso le scuole medie e la palestra delle scuole elementari
- Dai Comuni di Canobbio, Comano, Cureglia, Origlio e Ponte Capriasca è possibile raggiungere a piedi gli impianti sportivi dell'Arena Sportiva attraverso i percorsi segnalati nel bosco collinare
- Nel corso della giornata saranno presenti alcuni testimonial
- Dalle 12.30 alle 13.30 le attività sportive saranno sospese per la pausa pranzo; sul piazzale dell'ex-caserma è prevista una maccheronata servita alle 11.30, 12.30 e 13.30 (buono pasto da acquistare all'Info Point)
- 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

continua

ATTIVITÀ SPORTISSIMA

23 Acquafit e acquagym
- Acquafit: ore 11.30, 14.00 e 15.00
- Acquagym: ore 11.00, 12.00, 14.30 e 15.30

Capriasca Water Team
www.capriascawaterteam.ch

15 Aikido
Orari: 10.00 (Aikido) e 14.30 (Jo e Bokken)
Gruppo Aikido Tesserete
www.aikido.ch

2 Atletica
Unione Sportiva Capriaschese
Sezione atletica – www.uscatletica.ch

8 Balli di gruppo
Orari: 10.00, 13.30 e 16.00 (durata: 20 min.)
Sweetdance – www.sweetdance.ch

16 Beach volley
Volley Capriasca – www.volleycapriasca.ch

18 Bellicon
Orari: 10.00, 11.00, 14.00 e 15.00
(durata: 20 min)
Art & Gym - www.angologym.ch

25 Bocce
Società Bocciofila Aurora

3 Calcio
FC Stella Capriasca
www.fcstellacapriasca.ch

17 Corsa d'orientamento
ASCO Lugano - www.asco-lugano.ch
GOLD Savosa - www.gold-savosa.ch

11 Fitness
- Country fitness: 11.00 e 14.00
- Movida fitness: 15.00

Chang Gym Studio
www.changgymstudio.ch
- Pole fitness

Akrobatika
www.akrobatika.ch

6 Ginnastica attrezzistica, ritmica e sport per bambini
SFG Valle del Vedeggio
www.sfgvdv.com

5 Hockey su prato
Hockey Athletic Club Lugano
www.hacl.ch

1 Judo
Orari: 10.00 - 11.45 e 13.30 - 16.30
Judo Waza Capriasca
www.judo-capriasca.ch

14 Karate
Judo, Ju-jitsu, Karate Club
www.jjkclub.ch

12 Mountain bike
Percorso d'abilità per adulti e ragazzi
Velo Club Lugano
www.veloclublugano.ch

20 Nuoto
Orari: 11.00, 12.00, 14.00, 15.00 e 15.30
Capriasca Water Team
www.capriascawaterteam.ch
Team Nuoto Tesserete
www.teamtriathloncapriasca.ch

21 Nuoto sincronizzato
Orari: 11.30, 13.30 e 15.30
Capriasca Water Team
www.capriascawaterteam.ch

22 Pallanuoto
Orari: 13.30 e 15.00
Capriasca Water Team
www.capriascawaterteam.ch

7 SpideRap
Orari: 10.30, 14.30 e 16.30 (durata: 20 min.)
www.giannileone.ch

24 Tennis
Tennis Club Capriasca
www.tccapriasca.ch

9 Tennis tavolo
Società tennis tavolo Lugano
www.sttlugano.ch

26 Tiro
Tiro con pistola ad aria compressa
(età minima: 14 anni)
Poligono di tiro raggiungibile a piedi
in 10 minuti dall'Arena Sportiva
Club Pistola Tesserete
www.cptesserete.ch

19 Triathlon
Circuiti di mini triathlon: 10.30, 11.30, 14.30 e 15.30 (durata: 20 min.)
Team Triathlon Capriasca
www.teamtriathloncapriasca.ch

4 Unihockey
UniJocker Capriasca – www.unijoker.ch

13 Walking, nordic walking e jogging
- Percorso nel bosco di San Clemente (2.7, 5.4 o 7.7 km)
- Orari percorsi accompagnati: 9.30, 11.00 e 14.00 (bastoni nordic walking a disposizione)

Arena Sportiva Capriasca - Val Colla
www.arenasportiva.ch

10 Zumba
Orari: 11.30 e 15.30 (durata: 20 min.)
Sweetdance - www.sweetdance.ch

Capriasca

ALTRE INFORMAZIONI

- Spogliatoi e docce saranno a disposizione dei partecipanti presso lo stadio e la piscina
- Le persone che praticheranno del movimento per almeno 30 minuti in una o più attività Sportissima riceveranno in omaggio una bandana multiuso (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

ESIBIZIONI

1 Judo
Orari: 11.00 e 14.30
Judo Waza Capriasca
www.judo-capriasca.ch

Palco Danza sportiva
Orario: 12.00
Sweetdance - www.sweetdance.ch

Palco Esibizioni varie
(programma disponibile all'Info Point)
Orario: 12.30 - 13.30

INTRATTENIMENTI

29 Animazione
Sci Club Capriasca
www.sccapriasca.ch

28 Indiaca
SFG Valle del Vedeggio
www.sfgvdv.com

30 Parcogiochi Melontano

27 Skateboard

Animazione Rete Tre
RSI Rete Tre
www.rsi.ch/retetre

Attività Helsana
www.helsana.ch
www.helsi.ch

Premio al merito sportivo
Cerimonia di assegnazione del "Premio al merito sportivo 2012-2013" promosso dal Comune di Capriasca
Orario: 13.15

Palco Presentazione progetto "Valori in Movimento"
Progetto di promozione della salute e prevenzione nell'ambito dei settori giovanili delle società sportive di Capriasca promosso dal Dicastero della Socialità e dal Dicastero Sport – Arena Sportiva Capriasca e Val Colla del Comune di Capriasca
Orario: 13.00

Palco Zumba Party
Una grande festa a ritmo di musica per festeggiare insieme la decima edizione di Sportissima
Orario: a partire dalle ore 16.00

ATTIVITÀ SPORTISSIMA

1. Judo
2. Atletica
3. Calcio
4. Unihockey
5. Hockey su prato
6. Ginnastica attrezzistica, ritmica e sport per bambini
7. SpideRap
8. Balli di gruppo
9. Tennis tavolo
10. Zumba
11. Fitness
12. Mountain bike
13. Walking, nordic walking e jogging
14. Karate
15. Aikido
16. Beach volley
17. Corsa d'orientamento
18. Bellicon
19. Triathlon
20. Nuoto
21. Nuoto sincronizzato
22. Pallanuoto
23. Acquafit e acquagym
24. Tennis
25. Bocce
26. Tiro

ESIBIZIONI

1. Judo

Palco Danza sportiva

Palco Esibizioni varie

INTRATTENIMENTI

27. Skateboard
28. Indiaca
29. Animazione
30. Parcogiochi Melontano

Animazione Rete Tre

Attività Helsana

Premio al merito sportivo

Palco Presentazione progetto "Valori in Movimento"

Palco Zumba Party

Capriasca

Chiasso

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; in caso di cattivo tempo il programma alternativo sarà disponibile all'Info Point
- 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 una bandana multiuso (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

19 Acquagym
Società Nuoto Chiasso
www.nuotochiasso.ch

9 Arrampicata
Società Alpinistica Ticinese Chiasso
www.satchiasso.ch

10 Atletica
Società Ginnastica Chiasso
www.sfgchiasso.ch

16 Basket
SAV Vacallo – www.savvacallobasket.ch

15 Bocce
Associazione Chiassese Sport Bocce

14 Calcio
Football Club Chiasso
www.fcchiasso.ch

13 Curling
Curling Club Chiasso
www.curlingclubchiasso.ch

7 Ginnastica
Società Ginnastica Chiasso
www.sfgchiasso.ch

11 Hockey su ghiaccio
Hockey Club Chiasso
www.hc-chiasso.ch

5 Judo
Centro Arti marziali Do Yu Kai Chiasso
www.dykchiasso.ch

3 Maxi-tramp
Ufficio Gioventù e Sport
www.ti.ch/gs

6 Nanbudo
Nanbudo Club Chiasso

18 Nuoto
Società Nuoto Chiasso
www.nuotochiasso.ch

17 Pallavolo
Morbio Volley
www.morbiovolley.ch

12 Pattinaggio artistico
Club Pattinaggio Chiasso
www.cpchiasso.ch

1 Tennis
Tennis Club Chiasso
www.tcchiasso.ch

8 Tennis tavolo
Tennis tavolo Chiasso
www.chiasso.attt.ch

4 Tiro
Liberi Tiratori
www.ftst.ch/content/chiasso-liberi-tiratori

20 Tiro con l'arco
Sporting Club Chiasso

2 Unihockey
Sportiva Unihockey Mendrisiotto
unihockey.sum.ch

ESIBIZIONI

Palco Esibizioni varie
(programma disponibile all'Info Point)

INTRATTENIMENTI

21 Giochi vari

Animazione Rete Tre
RSI Rete Tre
www.rsi.ch/retetre

Attività Helsana
www.helsana.ch
www.helsi.ch

SERVIZI

Trenino-navetta gratuito
Durante la manifestazione sarà disponibile un servizio trenino-navetta gratuito che seguirà il percorso seguente: Piazza Indipendenza - Palestra Via Vela - Palapenz - Piscina - Piazza Indipendenza

ATTIVITÀ SPORTISSIMA

1. Tennis
2. Unihockey
3. Maxi-tramp
4. Tiro
5. Judo
6. Nanbudo
7. Ginnastica
8. Tennis tavolo
9. Arrampicata
10. Atletica
11. Hockey su ghiaccio
12. Pattinaggio artistico
13. Curling
14. Calcio
15. Bocce
16. Basket
17. Pallavolo
18. Nuoto
19. Acquagym
20. Tiro con l'arco

ESIBIZIONI

Palco Esibizioni varie

INTRATTENIMENTI

21 Giochi vari
Animazione Rete Tre
Attività Helsana

SERVIZI

Trenino-navetta gratuito

Chiasso

Lugano

INFO POINT
- Stadio Cornaredo (entrata via Trevano)
- Lido (entrata cassa via Foce)

ORGANIZZATORI
Dicastero Sport Città di Lugano
Via Trevano 100 – 6904 Lugano
www.luganosport.ch
sport@lugano.ch
Tel.: 058 866 72 66

CONTATTI
- Claudia Burgarella
  claudia.burgarella@lugano.ch
  Tel.: 058 866 72 71
- Cesare Lotti
  cesare.lotti@lugano.ch
  Mobile: 079 743 63 42

ALTRE INFORMAZIONI
- La manifestazione si terrà con qualsiasi tempo; in caso di cattivo tempo il programma alternativo sarà disponibile all'Info Point
- Alcune buvette saranno in funzione tutto il giorno (Cornaredo, Gerra, Resega e Lido); per pranzo, dalle 11.30 alle 14.00, saranno organizzati due pasta-party allo Stadio Cornaredo e al Lido (costo: Fr. 5.-, bibite escluse)
- 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 suole in gomma per il curling)
- Spogliatoi e docce saranno a disposizione dei partecipanti

continua

ATTIVITÀ SPORTISSIMA

37 Acqua GAG e acqua gym
- Acqua GAG: 13.00 (30 min.)
- Acqua gym: 11.00 e 15.30 (30 min.)

Lugano Nuoto – www.luganonuoto.ch

26 Arrampicata
Club Alpino Svizzero – www.casticino.ch
Ufficio Gioventù e Sport – www.ti.ch/gs

12 Arti marziali
Fight Gym Club – www.fightgymclub.ch

20 Atletica
Società Atletica Lugano
www.sal-atletica.ch

5 Badminton
Badminton Club Lugano
www.badminton-lugano.ch

2 Basket
Associazione Basket Lugano Tigers
www.luganobasket.ch
Basket Cassarate
www.cassaratebasket.com
Basket Viganello
www.abvlbasketviganello.ch

33 Beach tennis
Lugano Beach Tennis
www.luganobeachtennis.ch

32 Beach volley
Beach Volley Lugano
www.beachvolleylugano.ch

8 Calcio
FC Rapid Lugano
www.fcrapidlugano.ch

41 Canoa
Nota: attività per persone di statura superiore a 120 cm
Gruppo Canoisti Ticinesi – www.canoa.ch

40 Canottaggio
Club Canottieri Lugano
www.canottierilugano.ch

43 Canottaggio
Società Canottieri Ceresio
L'attività si svolgerà presso la sede della società sul sentiero Castagnola – Gandria
www.scceresio.ch

18 Capoeira
Capoeira Ticino – Sezione Luganese
www.capoeiraticino.ch

22 Corsa d'orientamento
C.O. AGET Lugano
www.coaget.ch

27 Curling
Nota: indossare scarpe con suole in gomma e guanti
Curling Club Lugano – www.cclugano.ch

15 Football americano
ATFA Lakers Lugano
www.atfalakers.ch

21 Football australiano e calcio gaelico
Orules Lugano – www.oruleslugano.ch

3 Futsal (calcio a 5)
Lugano Pro Futsal
www.luganoprofutsal.ch

23 Ginnastica
SFG Lugano – www.sglugano.ch

29 Hockey su ghiaccio
Nota: indossare casco e guanti
Hockey Club Lugano
www.hclugano.ch

9 Hockey su prato
Hockey Athletic Club Lugano
www.hacl.ch

16 Karate
Shito Ryu Karate Club
www.itaidoshin.ch

36 Nuoto, nuoto sincronizzato e pallanuoto
Lugano Nuoto – www.luganonuoto.ch

28 Pattinaggio artistico
Nota: indossare guanti
Club Pattinaggio Lugano
www.cpl-lugano.ch

19 Rugby
Rugby Club Castori Lugano
www.castorirugby.blogspot.com

35 Salvataggio
Società Svizzera di Salvataggio
Sezione Lugano
www.ssslugano.ch

17 Scherma
Durante la giornata sarà presente Alfredo Rota, oro olimpico a Sidney 2000 e bronzo a Pechino 2008
Lugano Scherma
www.luganoscherma.com

4 Scherma giapponese
Mu Mun Kwan
www.mumunkwan.org

1 Scoutismo
Scout San Gottardo Viganello
www.viganello.scout.ch

14 Sport invalidi
inSuperAbili
Gruppo sportivo carrozzella
www.insuperabili.ch

38 Stand up paddle
Lugano Stand up paddle
www.lugano-sup.ch

39 Sub (lago)
Pesce Sole Sub Lugano
www.pescesole.ch

34 Sub (piscina)
Planet Sea Lugano - Sub
www.planetsea.ch

7 Taekwondo
Taekwondo Summit
www.summitaekwondo.ch

Lugano

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 una bandana multiuso (fino a esaurimento scorte); la cartolina di partecipazione va ritirata all'Info Point, dove va poi riconsegnata, ad attività conclusa, entro le ore 17.00 per ottenere il gadget
- Durante l'evento verranno realizzati video e foto che saranno utilizzati dal Dicastero Sport a scopo promozionale

11 Taekwondo
Taekwondo Nanbudo Academy
www.nanbudotaekwondo.com

31 Tennis
Tennis Club Cadro - www.tccadro.ch
Tennis Club Lugano 1903
www.tclugano1903.ch

25 Tennis kids
Tennis Club Lido Lugano - www.tclido.ch

24 Tennis tavolo
Società Tennis tavolo Lugano
www.sttlugano.ch

30 Tiro
Civici Carabinieri Lugano
www.civicicarabinieri.ch

10 Tiro con l'arco
Associazione Tiro con l'Arco Luganese
www.atal-arco.ch

42 Vela
Circolo Velico Lago di Lugano
www.cvll.ch

44 Vela
L'attività si svolgerà a Figino-Casoro (ritrovo: parcheggio comunale Figino)
Associazione Vela Ceresio
www.velaceresio.ch

6 "Vivimeglio giocando" (per bambini)
Dicastero Integrazione e Informazione Sociale e Polizia Città di Lugano
www.lugano.ch/diis

13 Volley
Volley Lugano – www.volleylugano.com

20 Walking
Orari: 10.00, 12.00, 14.00 e 16.00
Società Atletica Lugano
www.sal-atletica.ch

ESIBIZIONI

12 Arti marziali
Dimostrazioni di sport da combattimento con il campione svizzero Raim Mountarik
Orari: 11.30 e 15.30
Fight Gym Club - www.fightgymclub.ch

33 Beach tennis
Orario: 14.00
Lugano Beach Tennis
www.luganobeachtennis.ch

18 Capoeira
Esibizione con maestri
Orari: 11.00 e 15.00
Capoeira Ticino - Sez. Lugano
www.capoeiraticino.ch

36 Nuoto, nuoto sincronizzato e pallanuoto (durata: 15 min.)
- Nuoto: 10.00 e 15.00
- Nuoto sincronizzato: 11.30 e 14.00
- Pallanuoto: 10.30 e 16.00

Lugano Nuoto
www.luganonuoto.ch

28 Pattinaggio artistico
Orari: 11.15 e 15.45 (durata: 15 min.)
Club Pattinaggio Lugano
www.cpl-lugano.ch

11 Taekwondo
Ore 14.00
Taekwondo Nanbudo Academy
www.nanbudotaekwondo.com

24 Tennis tavolo
Esibizione giocatori di LNA
Orari: 11.00, 14.00 e 15.00
Società Tennis tavolo Lugano
www.sttlugano.ch

INTRATTENIMENTI

Stand Basket
Basket Denti della Vecchia
www.dentidellavecchia.ch

Stand Clean-Up-Day 2014
Campagna di sensibilizzazione contro il littering
www.igsu.ch/it/novit/clean-up-day

Stand Sci
Sci Club Pregassona – www.sciclubpregassona.ch

Stand Tiro
Civici Carabinieri Lugano
www.civicicarabinieri.ch

Stand Vela
Circolo Velico Lago di Lugano – www.cvll.ch

"A merenda coi campioni"
Il Dicastero Sport della Città di Lugano offrirà una merenda alla presenza di alcuni ospiti illustri del mondo sportivo ticinese
Orario: 15.00 - 16.00

Animazione Rete Tre
RSI Rete Tre
www.rsi.ch/retetre

Attività Coop - La mia Terra
Azione, movimento e divertimento alla postazione Coop - La mia Terra con giochi e premi per tutti
www.coop.ch/lamiaterra

Attività Helsana
www.helsana.ch
www.helsi.ch

SERVIZI

Acqua gratuita
AIL SA – www.ail.ch

Bus-navetta gratuito
Percorso: Stadio - Lido - Stadio
Ogni ora dalle 10.00 alle 16.00

ATTIVITÀ SPORTISSIMA

1. Scoutismo
2. Basket
3. Futsal
4. Scherma giapponese
5. Badminton
6. "Vivimeglio giocando" (per bambini)
7. Taekwondo Taekwondo Summit
8. Calcio
9. Hockey su prato
10. Tiro con l'arco
11. Taekwondo Taekwondo Nanbudo Academy
12. Arti marziali
13. Volley
14. Sport invalidi Gruppo sportivo carrozzella
15. Football americano
16. Karate
17. Scherma
18. Capoeira
19. Rugby
20. Atletica / Walking
21. Football australiano e calcio gaelico
22. Corsa d'orientamento
23. Ginnastica
24. Tennis tavolo
25. Tennis kids
26. Arrampicata
27. Curling
28. Pattinaggio artistico
29. Hockey su ghiaccio
30. Tiro
31. Tennis
32. Beach volley
33. Beach tennis
34. Sub (piscina)
35. Salvataggio
36. Nuoto, nuoto sincronizzato e pallanuoto
37. Acqua GAG e acqua gym
38. Stand up paddle
39. Sub (lago)
40. Canottaggio
41. Canoa
42. Vela Circolo Velico Lago di Lugano
43. Canottaggio (sentiero Castagnola – Gandria)
44. Vela Associazione Vela Ceresio

INTRATTENIMENTI

- Stand Diversi stand
- "A merenda coi campioni"
- Animazione Rete Tre
- Attività Coop - La mia Terra
- Attività Helsana

SERVIZI

- Acqua gratuita (AIL)
- Bus-navetta gratuito

Lugano

Mendrisio – quartiere di Ligornetto

INFO POINT
Oratorio Ligornetto

ORGANIZZATORI
Società Atletica VIGOR Ligornetto
www.vigorligornetto.ch

CONTATTI
Michele Battaglia
presidente@vigorligornetto.ch
Mobile: 079 647 02 87

ALTRE INFORMAZIONI
- La manifestazione si terrà con qualsiasi tempo; in caso di cattivo tempo il programma alternativo prevede un circuito a stazioni di condizione fisica nella palestra della scuola elementare di Ligornetto
- Una buvette sarà in funzione tutto il giorno; per pranzo sarà inoltre organizzata una grigliata
- 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 una bandana multiuso (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

6 Arrampicata
Ufficio Gioventù e Sport
www.ti.ch/gs

4 Bocce
Orari: 10.00, 11.00, 12.00, 14.00, 15.00 e 16.00
Società Bocciofila di Riva San Vitale

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

3 Ciclismo
Società Atletica VIGOR Ligornetto
www.vigorligornetto.ch
Società MoMo Bike Mendrisio
www.momobike.ch

5 Mini olimpiadi (per bambini)
Orari: 10.00, 11.00, 14.00, 15.00 e 16.00
Società Atletica VIGOR Ligornetto
www.vigorligornetto.ch

10 Monociclo
Possibilità di esercitarsi con il monociclo; attività adatta a tutti
Orari: 10.00, 11.00, 12.00, 14.00, 15.00 e 16.00
Associazione MOMÒciclo
www.momociclo.altervista.org

2 Mountain bike
Percorso su strada asfaltata e sterrata aperto anche ai monocicli
Società Atletica VIGOR Ligornetto
www.vigorligornetto.ch
Società MoMo Bike Mendrisio
www.momobike.ch

8 Nordic walking
Percorso libero o accompagnato da monitori Allez Hop o monitori Pro Senectute (per i principianti sono disponibili i bastoni)
Orari: 9.30 e 15.00
Allez Hop Ticino - www.allezhop.ch
Pro Senecute - www.prosenectute.org

9 Tiro con l'arco
Ufficio Gioventù e Sport
www.ti.ch/gs

7 Walking
Percorso su strada asfaltata e sterrata aperto anche ai monocicli
Società Atletica VIGOR Ligornetto
www.vigorligornetto.ch

ESIBIZIONI

Monociclo
Associazione MOMÒciclo
www.momociclo.altervista.org

INTRATTENIMENTI

Animazione Rete Tre
RSI Rete Tre
www.rsi.ch/retetre

Attività Helsana
www.helsana.ch
www.helsi.ch

Testimonial: Irene Pusterla
L'atleta della Società Atletica VIGOR Ligornetto, che ha partecipato ai Campionati europei 2014 a Zurigo ed è detentrice dei record svizzeri nel salto in lungo e nel salto triplo, sarà a disposizione per firmare autografi
Orari: 11.00 e 15.00

SERVIZI

Baby-sitting gratuito
Durante la manifestazione sarà organizzato un servizio di baby-sitting gratuito dalle mamme del Gruppo Genitori di Ligornetto e da apprendisti operatori socio-assistenziali

ATTIVITÀ SPORTISSIMA

1. Camminata
2. Mountain bike
3. Ciclismo
4. Bocce
5. Mini olimpiadi (per bambini)
6. Arrampicata
7. Walking
8. Nordic walking
9. Tiro con l'arco
10. Monociclo

ESIBIZIONI

- Monociclo

INTRATTENIMENTI

- Animazione Rete Tre
- Attività Helsana
- Testimonial: Irene Pusterla (atletica)

SERVIZI

- Baby-sitting gratuito

Mendrisio

INFO POINT

Entrata principale Centro sportivo nazionale della gioventù Tenero (CST)

- Per l'attività n. 1 alle ore 7.15 sono previsti dei trasporti dal CST; alla fine dell'escursione c'è la possibilità di far ritorno al CST

ORGANIZZATORI

CST - www.cstenero.ch
in collaborazione con:

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

CONTATTI

- Luca Cellina
  saraluca2000@gmail.com
  Mobile: 076 679 12 89
- Alessandro Lava
  alessandro.lava@baspo.admin.ch
  Mobile: 079 459 77 34

ALTRE INFORMAZIONI

- La manifestazione si terrà con qualsiasi tempo; in caso di cattivo tempo il programma alternativo sarà disponibile all'Info Point
- Alcune buvette saranno in funzione tutto il giorno; 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

continua

ATTIVITÀ SPORTISSIMA

22 Airgame
SISPORT – www.sisport.ch

6 Arrampicata
SISPORT – www.sisport.ch

19 Arti marziali cinesi - Wushu e Taichi
China Sport Center Martial Arts
www.csc-bellinzona.ch

4 Badminton
SAG Gordola
www.saggordola.ch

40 Beach tennis
Lugano Beach Tennis
www.luganobeachtennis.ch

8 Calcio a 5
Infoclic.ch – www.infoclic.ch

1 Camminata - Percorsi su sentieri escursionistici
Ritrovo per tutti: ore 7.00
all'Info Point CST (partenza: 7.15)

- Percorso facile:
  Alpe di Neggia - Monte Tamaro
  per info: Giorgio Matasci
  079 420 47 57
- Percorso impegnativo:
  Magadino - Poncionino della Croce
  per info: Fabiana Domenighini
  091 745 14 30

Società Escursionistica Verzaschese (SEV)
www.verzasca.com/sev

38 Canoa
SISPORT
www.sisport.ch

20 Capoeira
Associazione Sportiva Capoeira Ticino
www.capoeiraticino.ch

2 Ciclismo / Mountain bike

- Percorso facile (12 km):
  CST - Lido di Locarno e ritorno
- Percorso medio (32 km):
  CST - Gudo – Giubiasco – Sportissima Bellinzona (Piscina comunale) e ritorno
- Percorso impegnativo (52 km - dislivello: 700 m):
  CST - Valle Verzasca (Sonogno) e ritorno

Unione Sportiva Ascona
www.usascona.ch

13 Corsa, walking e nordic walking
Percorso (12 km):
CST - Lido di Locarno - CST
Attrezzatura eventualmente ottenibile al CST
Unione Sportiva Ascona
www.usascona.ch

34 Country line dance
Associazione Country Smile
www.countrysmile.ch

12 Fitness
Zumba, kettlebell, insanity, pilates, power yoga, hip hop, ecc.
Elements Fitness Club
www.elementsfitnessclub.ch

18 Football americano
Associazione Ticinese Football Americano
www.footballamericano.org

23 Ginnastica artistica, attrezzistica e ritmica
Associazione Cantonale Ticinese Ginnastica
www.actg.ch

36 Golf
Federazione Golf Ticino

25 Immersione
Salvataggio Sub Minusio
www.subminusio.ch

33 Inline
Attrezzatura eventualmente ottenibile al CST
SFG Losone
www.sfglosone.ch

21 Karaté tradizionale
Ticino Shotokan Karaté
www.ticinoshotokan.com

35 Lotta svizzera
Associazione Ticinese Lotta Svizzera
www.lotta-svizzera.ch

30 Nanbudo
Ki Nanbudo Tenero
www.kinanbudotenero.ch

26 Nuoto
SFG Losone
www.sfglosone.ch

27 Nuoto sincronizzato e pallanuoto
Nuoto Sport Locarno
www.nuotosportlocarno.ch

7 Percorso del movimento
Dipartimento della sanità e della socialità
www.ti.ch/promozionesalute

32 Percorso misto a postazioni adatto a tutti
Società invalidi sportivi Locarno
www.sisl-locarno.ch

17 Rugby
Associazione Rugby della Svizzera italiana

31 Salsa, bachata e lady style
La Clandestina Dance

Tenero-Contra

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 una bandana multiuso (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

10 Scherma
Circolo Scherma Locarno
www.schermalocarno.ch

28 Scoutismo
Brigata Scout Locarno
www.scoutlocarno.ch

16 Sport in carrozzina
Gruppo Paraplegici Ticino
www.gpticino.ch

29 Sport per adulti over 60
Pro Senectute Ticino e Moesano
www.prosenectute.org

3 Squash
SAG Gordola
www.saggordola.ch

11 Taekwondo e nanbudo
Taekwondo Nanbudo Academy
www.nanbudotaekwondo.com

14 Tennis
TC Ascona
www.tennisascona.ch

5 Tennis tavolo
Società Tennis tavolo Tenero
www.tenero.attt.ch

9 Tiro con l'arco
SISPORT
www.sisport.ch

24 Tiro sportivo (sistema biathlon)
Federazione Ticinese delle Società di Tiro
www.ftst.ch

15 Unihockey
SAG Gordola
www.verbanounihockey.ch

37 Vela
Federazione Ticinese della Vela
www.federvela.ch

39 Windsurf
SISPORT
www.sisport.ch

ESIBIZIONI

Palco Esibizioni varie
(programma disponibile all'Info Point)
Orario: 11.00 - 15.00

INTRATTENIMENTI

Animazione Rete Tre
RSI Rete Tre
www.rsi.ch/retetre

Attività Coop - La mia Terra
Azione, movimento e divertimento sul bus Coop - La mia Terra con giochi e premi per tutti
www.coop.ch/lamiaterra

Attività Helsana
www.helsana.ch
www.helsi.ch

SERVIZI

Baby-sitting gratuito
Durante la manifestazione sarà organizzato un servizio di baby-sitting gratuito per bambini tra i 2 e i 6 anni con personale qualificato nella palestra Gottardo

Merenda sana gratuita
DSS – www.ti.ch/promozionesalute

ATTIVITÀ SPORTISSIMA

1. Camminata Percorsi su sentieri escursionistici
2. Ciclismo / Mountain bike
3. Squash
4. Badminton
5. Tennis tavolo
6. Arrampicata
7. Percorso del movimento
8. Calcio a 5
9. Tiro con l'arco
10. Scherma
11. Taekwondo e nanbudo
12. Fitness
13. Corsa, walking e nordic walking
14. Tennis
15. Unihockey
16. Sport in carrozzina
17. Rugby
18. Football americano
19. Arti marziali cinesi Wushu e Taichi
20. Capoeira
21. Karaté tradizionale
22. Airgame
23. Ginnastica artistica, attrezzistica e ritmica
24. Tiro sportivo Sistema biathlon
25. Immersione
26. Nuoto
27. Nuoto sincronizzato e pallanuoto
28. Scoutismo
29. Sport per adulti over 60
30. Nanbudo
31. Salsa, bachata e lady style
32. Percorso misto a postazioni adatto a tutti
33. Inline
34. Country line dance
35. Lotta svizzera
36. Golf
37. Vela
38. Canoa
39. Windsurf
40. Beach tennis

ESIBIZIONI

Palco Esibizioni varie

INTRATTENIMENTI

- Animazione Rete Tre
- Attività Coop - La mia Terra
- Attività Helsana

SERVIZI

- Baby-sitting gratuito
- Merenda sana gratuita

Tenero-Contra

10 anni SPORTISSIMA

Repubblica e Cantone Ticino
Dipartimento della sanità
e della socialità

Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

CRESCERE E MANTENERSI SANI… IN MOVIMENTO

Alimentazione equilibrata e sufficiente movimento sono, per tutti, fondamentali per la salute. Nei giovani, inoltre, l'attività fisica regolare è la condizione primaria per uno sviluppo corporeo armonioso. Queste sono evidenze ormai note ai più.

Ma quando il movimento è sufficiente?

Si raccomanda che bambini e adolescenti si muovano almeno un'ora al giorno, ad una intensità da media a elevata, in aggiunta alle correnti attività quotidiane. I bambini delle elementari, in particolare, dovrebbero muoversi quanto più possibile.

salute-movimento
per bambini e adolescenti

Fonte: UFSPO, UFSP (adattamento UMC/SPVS)

Quali attività sono consigliabili?

Nei giovani tutti i giochi di movimento e gli sport sono adatti - nascondino, calcio, street-dance, skateboard, bicicletta, arrampicarsi, ecc. - ma è bene diversificare il movimento. L'alternanza di attività, infatti, concorre allo sviluppo corporeo migliorando la destrezza, stimolando il sistema cuore-polmoni, rinforzando ossa e muscolatura e mantenendo la mobilità.

L'attività fisica è molto importante anche per adulti e anziani, perché prolunga l'autonomia fisica, contribuisce a prevenire molte malattie e stimola il benessere psicofisico. Durante la settimana è raccomandato che essi si muovano almeno due ore e mezza ad intensità media o un'ora e un quarto ad intensità elevata, cercando di combinare attività differenti (ad es. alternando tra i giorni le fasi moderate e quelle intense).

Ma soprattutto… per iniziare non è mai troppo tardi! Il movimento è benefico a tutte le età se lo si adatta alla condizione fisica di ciascuno e se si prendono le eventuali precauzioni necessarie. In particolare con i bambini: istruzioni chiare, sorveglianza ed equipaggiamento adatto.

Vuoi saperne di più?

Vieni a trovarci alla tenda del Dipartimento della sanità e della socialità a Tenero-Contra. Riceverai informazioni e suggerimenti, ma anche giochi per bambini, animazione e uno spuntino sano a base di frutta e acqua.

www.ti.ch/promozionesalute

10°

DIECI ANNI DI SPORTISSIMA

Nata nel 2005 in occasione dell'Anno internazionale dello sport e dell'educazione fisica decretato dall'ONU, Sportissima è un evento gratuito dedicato all'attività fisica moderata.

L'obiettivo della manifestazione del DECS è di promuovere e diffondere l'interesse per il movimento a beneficio della propria salute, in particolare tra le persone inattive.

Dal 2005 al 2013, nel corso di 9 edizioni, Sportissima ha visto la partecipazione di 54'195 persone, di cui 26'520 donne e 27'675 uomini, che hanno percorso 88'083 Km (edizioni 2005-2007) e svolto 42'641 ore di movimento (edizioni 2008-2013)

Domenica 14 settembre 2014 vi aspettiamo a Bellinzona, Biasca, Capriasca, Chiasso, Lugano, Mendrisio e Tenero-Contra per festeggiare il 10° anniversario di Sportissima…

… venite a provare l'emozione dello sport praticando oltre 90 discipline diverse!

PROMUOVE LO SPORT

Dipartimento dell'educazione, della cultura e dello sport

graficadidee.ch | Studio Warp

Sponsor principali

Helsana

Sponsor

aet · age acqua gas elettricità · ail · Dallmayr VENDING & OFFICE · SES Società Elettrica Sopracenerina · SWISSLOS · cornercard

Media partner

RSI RETE TRE Radiotelevisione svizzera