

**Domenica 9 settembre 2012**

dalle 9.30 alle 17.00



**Bellinzona** (Piscina comunale)

**Biasca** (Pista di ghiaccio)

**Capriasca** (Arena Sportiva Capriasca - Val Colla)

**Chiasso** (Piazza Indipendenza, Stadio del ghiaccio e Piscina)

**Ligornetto** (Oratorio)

**Lugano** (Area Cornaredo e Lido)

**Tenero-Contra** (Centro sportivo nazionale della gioventù)

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

## A Sportissima vincono tutti



Sport e agonismo sono due parole che vengono spesso associate. Eppure le loro radici sono assai diverse.

Sport trova origine nel verbo latino "deportare" che allude a un'uscita fuori porta, appunto su terreni ampi oltre le mura della città, vasti spazi in cui giocare e divertirsi in libertà.

Agonismo ci giunge invece dal greco "agòn" che vuol dire gara. E in tutte le gare c'è chi vince e c'è chi perde.

Dunque da un lato il divertimento, dall'altro la competizione.

Per Sportissima mi piace allora pensare che non si parli di perdere o vincere, bensì solo e semplicemente di partecipare.

Certo, in molte occasioni è importante l'agonismo e penso ad esempio alle passate Olimpiadi in cui i nostri atleti si sono sforzati di far valere i colori nazionali nelle tantissime discipline.

Ma il senso di Sportissima, che anche quest'anno si ripropone a tutti, è quello insito nel suo nome: divertimento, svago e gioco all'insegna del movimento e della scoperta di nuove attività.

Nelle sette località del Cantone, che offrono un ampio ventaglio di proposte, sono attese le migliaia di persone che regolarmente ormai da sette anni seguono questa manifestazione.

Anziani, bambini, giovani, donne: tutti troveranno quello che fa per loro, chi attività più moderate chi più intensive. Il tutto con il tradizionale con-

torno sociale e ricreativo che fa di questa giornata anche un'occasione per incontrarsi, conoscersi e stare assieme.

A tutti auguro buon divertimento.

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

## Informazioni

### Info Point

Piscina comunale esterna di Bellinzona  
(entrata lato campi del liceo)

### Organizzatori

- Ufficio Sport Bellinzona  
www.bellinzona.ch

### Contatti

- Franco Luca  
E-mail: sportissima.belli@gmail.com  
Mobile: 079 240 04 27  
- Marco Rossi  
E-mail: sport@bellinzona.ch  
Tel.: 091 821 87 35

### Altre informazioni

- La giornata sarà allietata da diverse esibizioni (programma disponibile all'Info Point)
- 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
- La manifestazione si terrà con qualsiasi tempo (in caso di cattivo tempo il programma alternativo sarà disponibile all'Info Point)
- Le persone che praticheranno del movimento per almeno 30 minuti in una o più attività Sportissima riceveranno in omaggio, fino a esaurimento scorte, un asciugamano in microfibra
- La cartolina di partecipazione e l'omaggio vanno ritirati all'Info Point; per ottenere l'asciugamano in microfibra, ad attività conclusa, bisogna consegnare la cartolina timbrata all'Info Point entro le ore 17.00

## Attività Sportissima

- 28 Acquafit**  
Orari: 11.00 e 16.00 (durata: 30 min.)  
Turrita Nuoto  
www.turritanuoto.ch
- 29 Acquagym**  
Orari: 10.30 e 15.30 (durata: 30 min.)  
Turrita Nuoto  
www.turritanuoto.ch
- 8 Arrampicata**  
Ufficio Gioventù e Sport  
www.ti.ch/gs
- 31 Basket**  
Basket Club 79 Arbedo  
www.bc79.ch  
Pallacanestro Bellinzona  
www.bellinzonabasket.ch
- 30 Beach volley**  
GB Volley Giubiasco  
www.gbvolley.ch
- 2 Bicicletta / Mountain bike**  
Percorsi sulla pista ciclabile nazionale Bellinzona - Giubiasco - Gudo - Tenero:  
- percorso corto (fino a Gudo): 9 km  
- percorso lungo (fino a Tenero): 15 km  
Velo Club Bellinzona  
www.vcbellinzona.ch
- 18 Boxe thailandese**  
Thai Boxing Bellinzona  
www.thaiboxingbellinzona.ch
- 10 Calciotto**  
Bellinzona Channel Football Team  
www.bellinzonachannel.ch
- 11 Calcio**  
AC Bellinzona - Settore giovanile  
www.acbellinzona.ch
- 16 Cheerleading**  
Federazione Italiana Cheerleading  
Acrobatico e Dance  
www.ficad.it
- 6 Corsa**  
Ticino Running  
www.ticinorunning.com

- 7 Danza**  
- Gym dance per adulti  
Orari: 10.00 e 14.00 (durata: 30 min.)  
- Danza moderna per bambini  
Orari: 11.00 e 15.00 (durata: 30 min.)  
abcDanza  
www.abcdanza.ch
- 4 Equitazione**  
Circolo Ippico Scuderia al Piano Giubiasco  
www.teamcrotta.com
- 9 Fitness e hip hop**  
Orari: 10.30 e 14.30 (durata: 30 min.)  
Gimnasium  
www.gimnasium.ch
- 13 Flamenco**  
Orari: 11.00 e 14.30 (durata: 30 min.)  
Rosa de Fuego  
www.rosadefuego.ch
- 15 Football americano**  
Associazione Ticinese Football Americano-Lakers  
www.atfalakers.ch
- 25 Hip hop**  
Orari: 11.30 e 15.30 (durata: 30 min.)  
Fit & Gym  
www.gym-dance.com
- 26 Immersione**  
Happy Scuba Diver  
www.hsdiver.ch
- 19 Ju-Jitsu**  
Ju-Jitsu Club Giubiasco  
www.ju-jitsu-giubiasco.ch
- 17 Karate**  
Karate Club Bellinzona  
www.karatebzona.ch
- 21 Kids day**  
Percorso sportivo adattato (per bambini)  
Polisport Team Ticino  
www.polisportteamticino.ch  
Special Olympics  
www.specialolympics.ch
- 22 Kids gym**  
SAG Gordola  
www.saggordola.ch
- 1 Minigolf**  
Minigolf Club Bellinzona  
www.minigolfbellinzona.ch
- 3 Mountain bike (percorso d'agilità)**  
Velo Club Bellinzona  
www.vcbellinzona.ch
- 27 Nuoto**  
Turrita Nuoto  
www.turritanuoto.ch
- 14 Rugby**  
Ticino Rugby  
www.rugbyclubticino.ch
- 20 Tango**  
Orari: 10.30 e 14.00 (durata: 30 min.)  
Casa del Tango  
www.lacasadeltango.ch
- 32 Tennis**  
Tennis Club Bellinzona  
www.tcbellinzona.ch
- 12 Tiro con l'arco**  
Arcieri del Bellinzonese  
www.arcieri-bellinzonese.ch
- 24 Twirling**  
Sport Twirling Bellinzona  
www.twirlingbellinzona.ch
- 5 Walking e nordic walking**  
Orari: 10.00 e 14.00 (durata: 90 min.)  
Allez Hop Ticino  
www.allezhop.ch
- 23 Zumba**  
Aerobica latino-americana  
Orari: 11.30 e 15.00 (durata: 30 min.)

## Altri intrattenimenti

**33** Castello gonfiabile per bambini

**34** Tennistavolo



**Attività Sportissima**

- 1 Minigolf
- 2 Bicicletta / Mountain bike
- 3 Mountain bike (percorso d'agilità)
- 4 Equitazione
- 5 Walking e nordic walking
- 6 Corsa
- 7 Danza
- 8 Arrampicata
- 9 Fitness e hip hop
- 10 Calciotto
- 11 Calcio
- 12 Tiro con l'arco
- 13 Flamenco
- 14 Rugby
- 15 Football americano
- 16 Cheerleading
- 17 Karate
- 18 Boxe thailandese
- 19 Ju-Jitsu
- 20 Tango
- 21 Kids day
- 22 Kids gym
- 23 Zumba
- 24 Twirling
- 25 Hip hop
- 26 Immersione
- 27 Nuoto
- 28 Acquafit
- 29 Acqua gym
- 30 Beach volley
- 31 Basket
- 32 Tennis

**Altri intrattenimenti**

- 33 Castello gonfiabile per bambini
- 34 Tennistavolo

## Informazioni

### Info Point

Pista di ghiaccio di Biasca (posteggio/piazzale)

### Organizzatori

Comune di Biasca  
Ufficio sport e tempo libero  
Stradone Vecchio Sud 25  
6710 Biasca  
www.biasca.ch

### Contatti

Fabio Chiecchi  
E-mail: sport.tempolibero@biasca.ch  
Mobile: 079 590 72 00

### Altre informazioni

- Una buvette 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 Palroller, a partire dalle ore 10.30 (ogni ora), sarà organizzato un accompagnamento (walking, bicicletta o pattini inline) con ritrovo all'Info Point
- 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
- La manifestazione si terrà con qualsiasi tempo (in caso di cattivo tempo il programma alternativo sarà disponibile all'Info Point)
- Le persone che praticheranno del movimento per almeno 30 minuti in una o più attività Sportissima riceveranno in omaggio, fino a esaurimento scorte, un asciugamano in microfibra
- La cartolina di partecipazione e l'omaggio vanno ritirati all'Info Point; per ottenere l'asciugamano in microfibra, ad attività conclusa, bisogna consegnare la cartolina timbrata all'Info Point entro le ore 17.00

## Attività Sportissima

- 9 Arrampicata**  
UTOE Biasca Sezione Torrone d'Orza  
www.utoe-biasca.ch
- 11 Atletica**  
Orari: 10.30 - 12.00 (giochi) e 14.00 - 16.00 (discipline atletica)  
SFG Biasca  
www.sfg-biasca.ch
- 10 Calcio**  
Orari: 10.00 - 12.00 e 13.30 - 17.00  
Giovani Calciatori Biaschesi - Sezione allievi
- 1 Ciclismo / Mountain bike**  
- Percorso bici da corsa:  
Biasca - Claro - Preonzo - Biasca oppure Biasca - Cresciano - Lodrino - Biasca  
- 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 (settore pista)  
Velo Club 3 Valli Biasca  
www.vc3vallibiasca.ch
- 6 Condizione fisica per adulti**  
Orario: 10.30 - 11.30  
SFG Biasca  
www.sfg-biasca.ch
- 7 Ginnastica attrezzistica**  
Introduzione ai vari attrezzi e maxi-tramp  
Orario: 10.00 - 11.30  
SFG Biasca  
www.sfg-biasca.ch
- 8 Gymnastique**  
Introduzione all'utilizzo dei piccoli attrezzi e acrobazie  
Orario: 14.00 - 16.00  
SFG Biasca  
www.sfg-biasca.ch

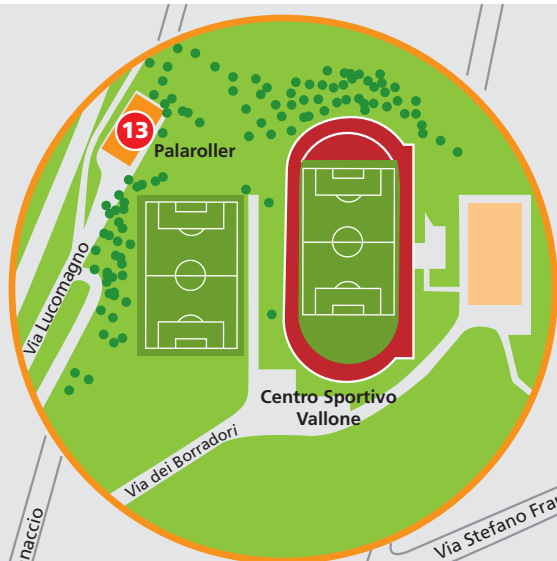
- 4 Hockey su ghiaccio**  
Orario: 12.00 - 17.00  
Hockey Club Ambri Piotta - Settore giovanile  
www.hcap.ch
- 13 Inline**  
Orario: 10.00 - 12.30 (pattinaggio libero e/o percorso inline e roller con istruttore) e 14.00 - 17.00 (gioco roller con allenatori)  
Roller Club Biasca  
www.rollerbiasca.ch
- 12 Nuoto**  
Orario: 10.00 - 16.30  
Salvataggio Sub Biasca e Valli  
www.homepage.hispeed.ch/SSBV
- 5 Pattinaggio artistico**  
Orario: 12.00 - 17.00  
Club Pattinaggio Biasca  
www.biascaskating.ch
- 2 Walking**  
Percorso: Pista ghiaccio - Via dei Rodari - Via San Gottardo/Via al Ponte - Via G. Pioda - Via G. Motta - Via Sosto - Via Lucomagno - Palroller - Via Lucomagno - Via A. Giovannini - Via S. Franscini - Pista ghiaccio  
Allez Hop Ticino  
www.allezhop.ch
- 3 Zumba**  
Perditi nella musica e... ritrovati in forma!  
Orario: 10.00 - 12.00  
Oasis Fitness Club Biasca  
www.zumba.com

## Altri intrattenimenti

- 14 Attività ATTE**  
Associazione Ticinese Terza Età (ATTE)  
Biasca e Valli  
www.attebiascaevalli.ch
- 16 Attività per bambini in età preasilo e asilo (2-5 anni)**  
Giochi e attività varie  
Orario: 10.00 - 16.00  
Preasilo "Primi passi" Biasca
- 15 "Danziamo insieme"**  
Orari: 10.00 - 11.30 e 14.00 - 16.00  
Gruppo ricreativo Malvaglia
- 17 Giochi di movimento per bambini delle scuole elementari**  
Ludoteca "La trottola" Biasca
- 18 Kubb, banco trucco e giochi vari**  
Orario: 10.00 - 16.00  
Gruppo di colonia "Salame al cioccolato" in collaborazione con Gruppo libero  
www.salciok.ch



Comune di Biasca



Via Lucomagno

Via del Borradori

Centro Sportivo Vallone

Via Pianaccio

Via Stefano Franscini

P

Scuola Media

Spogliatoi

10

Pista ghiaccio

8

9

5

6

7

4

3

Spogliatoi

18

14

17

16

15

2

1

11

12

13

Stradone Vecchio Sud

Via E. Cejo

Via Bellinzona

Stazione FFS



**Attività Sportissima**

- 1 Ciclismo / Mountain bike
- 2 Walking
- 3 Zumba
- 4 Hockey su ghiaccio
- 5 Pattinaggio artistico
- 6 Condizione fisica per adulti
- 7 Ginnastica attrezzistica
- 8 Gymnastique
- 9 Arrampicata
- 10 Calcio
- 11 Atletica
- 12 Nuoto
- 13 Inline

**Altri intrattenimenti**

- 14 Attività ATTE
- 15 "Danziamo insieme"
- 16 Attività per bambini in età preasilo e asilo
- 17 Giochi di movimento per bambini delle scuole elementari
- 18 Kubb, banco trucco e giochi vari

## Informazioni

### Info Point

Entrata Arena Sportiva Capriasca - Val Colla

### Organizzatori

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

### Contatti

Alessandro Stampanoni  
E-mail: info@arenasportiva.ch  
Tel.: 091 943 36 36

### Altre informazioni

- Dai Comuni di Canobbio, Comano, Cureglia, Origgio e Ponte Capriasca è possibile raggiungere a piedi gli impianti sportivi di Tesserete attraverso i percorsi segnalati nel bosco collinare
- Sarà organizzato un servizio di baby-sitting gratuito per bambini tra i 3 e i 5 anni con personale qualificato (orari: 10.00 - 12.00 e 14.00 - 16.30)
- 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 pranzo da acquistare all'Info Point)
- Spogliatoi e docce saranno a disposizione dei partecipanti presso lo stadio e la piscina
- Ogni partecipante è individualmente responsabile in caso d'infortunio e/o incidente che dovesse accadere durante lo svolgimento delle attività
- La manifestazione si terrà con qualsiasi tempo (in caso di cattivo tempo il programma alternativo sarà disponibile all'Info Point)
- Le persone che praticheranno del movimento per almeno 30 minuti in una o più attività Sportissima riceveranno in omaggio, fino a esaurimento scorte, un asciugamano in microfibra
- La cartolina di partecipazione e l'omaggio vanno ritirati all'Info Point; per ottenere l'asciugamano in microfibra, ad attività conclusa, bisogna consegnare la cartolina timbrata all'Info Point entro le ore 17.00

## Attività Sportissima

- 13 Acquagym, hidrobike e altri sport in acqua** (programma disponibile all'Info Point)  
Capriasca Water Team  
www.capriascawaterteam.ch
- 1 Arti marziali (aikido, judo e taekwondo)**  
Gruppo Aikido Tesserete  
www.aikido.ch  
Judo Waza Capriasca  
www.judo-capriasca.ch  
Taekwondo Nanbudo Academy  
www.nanbudotaekwondo.com
- 2 Atletica**  
Unione Sportiva Capriaschese - Sezione atletica  
www.uscatletica.ch
- 7 Beach volley**  
Volley Club Capriasca
- 8 Bicicletta / Mountain bike**  
Percorso: Arena Sportiva - Redde e ritorno (5.5 km, strada sterrata, dislivello 96 m)  
Percorso accompagnato da monitori:  
ore 11.00 e 15.00  
Velo Club Lugano  
www.veloclublugano.ch
- 16 Bocce**  
Società Bocciofila Aurora
- 3 Calcio**  
FC Stella Capriasca  
www.fcstellacapriasca.ch
- 9 Corsa d'orientamento**  
ASCO Lugano  
www.asco-lugano.ch
- 4 Ginnastica attrezistica, ritmica e kids gym**  
SFG Valle del Vedeggio  
www.sfgvdv.com
- 5 Indiana**  
SFG Valle del Vedeggio  
www.sfgvdv.com

- 12 Nuoto**  
Capriasca Water Team  
www.capriascawaterteam.ch  
Team Nuoto Tesserete  
www.teamnuototesserete.ch
- 14 Rugby**  
Rugby Lugano  
www.rugbylugano.ch
- 15 Tennis**  
Tennis Club Capriasca  
www.tccapriasca.ch
- 17 Tiro**  
Tiro con pistola ad aria compressa con la guida di monitori (età minima: 14 anni)  
Poligono di tiro raggiungibile a piedi in 10 minuti dall'Arena Sportiva  
Club Pistola Tesserete  
www.cptesserete.ch
- 10 Tiro con l'arco**  
Arena Sportiva Capriasca - Val Colla  
www.arenasportiva.ch
- 11 Triathlon**  
Programma indicativo: 100 metri nuoto, 3 km mountain bike e 800 m corsa  
Team Triathlon Capriasca  
www.teamnuototesserete.ch
- 6 Walking, nordic walking e jogging**  
Percorso nel bosco di San Clemente (2.7, 5.4 o 7.7 km)  
Percorso accompagnato da monitori:  
ore 10.00, 14.00 e 16.00  
(bastoni nordic walking a disposizione)  
Arena Sportiva Capriasca - Val Colla  
www.arenasportiva.ch

## Esibizioni

- Palco** **Esibizioni di diversi gruppi**  
(programma disponibile all'Info Point)  
Orario: 11.30 - 13.30

## Altri intrattenimenti

- 18 Skater**  
Arena Sportiva Capriasca - Val Colla  
www.arenasportiva.ch
- 19 Tennistavolo**  
Arena Sportiva Capriasca - Val Colla  
www.arenasportiva.ch
- 20 Trottolino / Footballino**  
Arena Sportiva Capriasca - Val Colla  
www.arenasportiva.ch

- Palco** **Premio al merito sportivo 2011**  
Cerimonia di assegnazione del "Premio al merito sportivo 2011" promosso dal Comune di Capriasca  
Orario: 13.15

## Servizi

- A** **Servizio di baby-sitting gratuito**



arenasportiva  
CAPRIASCA-VAL COLLA



#### Attività Sportissima

- 1 Arti marziali (aikido, judo e taekwondo)
- 2 Atletica
- 3 Calcio
- 4 Ginnastica attrezzistica, ritmica e kids gym
- 5 Indica
- 6 Walking, nordic walking e jogging
- 7 Beach volley
- 8 Bicicletta / Mountain bike
- 9 Corsa d'orientamento
- 10 Tiro con l'arco
- 11 Triathlon
- 12 Nuoto
- 13 Acquagym, hidrobike e altri sport in acqua
- 14 Rugby
- 15 Tennis
- 16 Bocce
- 17 Tiro

#### Esibizioni

- Palco** Esibizioni di diversi gruppi

#### Altri intrattenimenti

- 18** Skater
- 19** Tennistavolo
- 20** Trottolino / Footbalino
- Palco** Premio al merito sportivo 2011

#### Servizi

- A** Servizio di baby-sitting gratuito



## Informazioni

### Info Point

Piazza Indipendenza, Stadio del ghiaccio e 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  
E-mail: loris.codoni@chiasso.ch  
Mobile: 079 359 94 85
- Paolo Zürcher  
E-mail: paolozu@bluewin.ch  
Mobile: 079 240 12 17

### Altre informazioni

- La giornata sarà allietata da diverse esibizioni che si svolgeranno sul palco in piazza Indipendenza (programma disponibile all'Info Point)
- Per pranzo, in piazza Indipendenza, sarà offerta una maccheronata organizzata dal Gruppo Maccheronata di Chiasso
- Sarà disponibile un servizio trenino-navetta gratuito Piazza Indipendenza-Palestra Via Vela-Palapenz-Piscina-Piazza Indipendenza
- 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
- La manifestazione si terrà con qualsiasi tempo (in caso di cattivo tempo il programma alternativo sarà disponibile all'Info Point)
- Le persone che praticheranno del movimento per almeno 30 minuti in una o più attività Sportissima riceveranno in omaggio, fino a esaurimento scorte, un asciugamano in microfibra
- La cartolina di partecipazione e l'omaggio vanno ritirati all'Info Point; per ottenere l'asciugamano in microfibra, ad attività conclusa, bisogna consegnare la cartolina timbrata all'Info Point entro le ore 17.00

## Attività Sportissima

- 19 Acquagym**  
Società Nuoto Chiasso  
www.nuotochiasso.ch
- 7 Arrampicata**  
Società Alpinistica Ticinese Chiasso  
www.satchiasso.ch
- 9 Atletica**  
Società Ginnastica Chiasso  
www.sfgchiasso.ch
- 14 Badminton**  
Associazione Badminton Chiasso
- 16 Basket**  
SAV Vacallo  
www.savbasket.ch
- 8 Biliardo**  
Biliardo Club Carlino
- 15 Bocce**  
Associazione Chiassese Sport Bocce
- 10 Calcio**  
Football Club Chiasso  
www.fcchiasso.ch
- 11 Curling**  
Curling Club Chiasso  
www.curlingclubchiasso.ch
- 12 Hockey su ghiaccio**  
Hockey Club Chiasso  
www.hc-chiasso.ch
- 1 Judo**  
Centro Arti marziali Do Yu Kai Chiasso  
www.dykchiasso.ch
- 3 Nanbudo**  
Nanbudo Club Chiasso
- 18 Nuoto**  
Società Nuoto Chiasso  
www.nuotochiasso.ch
- 17 Pallavolo**  
Morbio Volley  
www.morbiovolley.ch

- 13 Pattinaggio artistico**  
Club Pattinaggio Chiasso  
www.cpchiasso.ch
- 2 Tennis**  
Tennis Club Chiasso  
www.tcchiasso.ch
- 6 Tennistavolo**  
Tennistavolo Chiasso  
www.chiasso.attt.ch
- 4 Tiro**  
Liberi Tiratori  
www.ftst.ch/content/chiasso-liberi-tiratori
- 20 Tiro con l'arco**  
Sporting Club Chiasso
- 5 Unihockey**  
Sportiva Unihockey Mendrisiotto  
unihockey.sum.ch

## Esibizioni

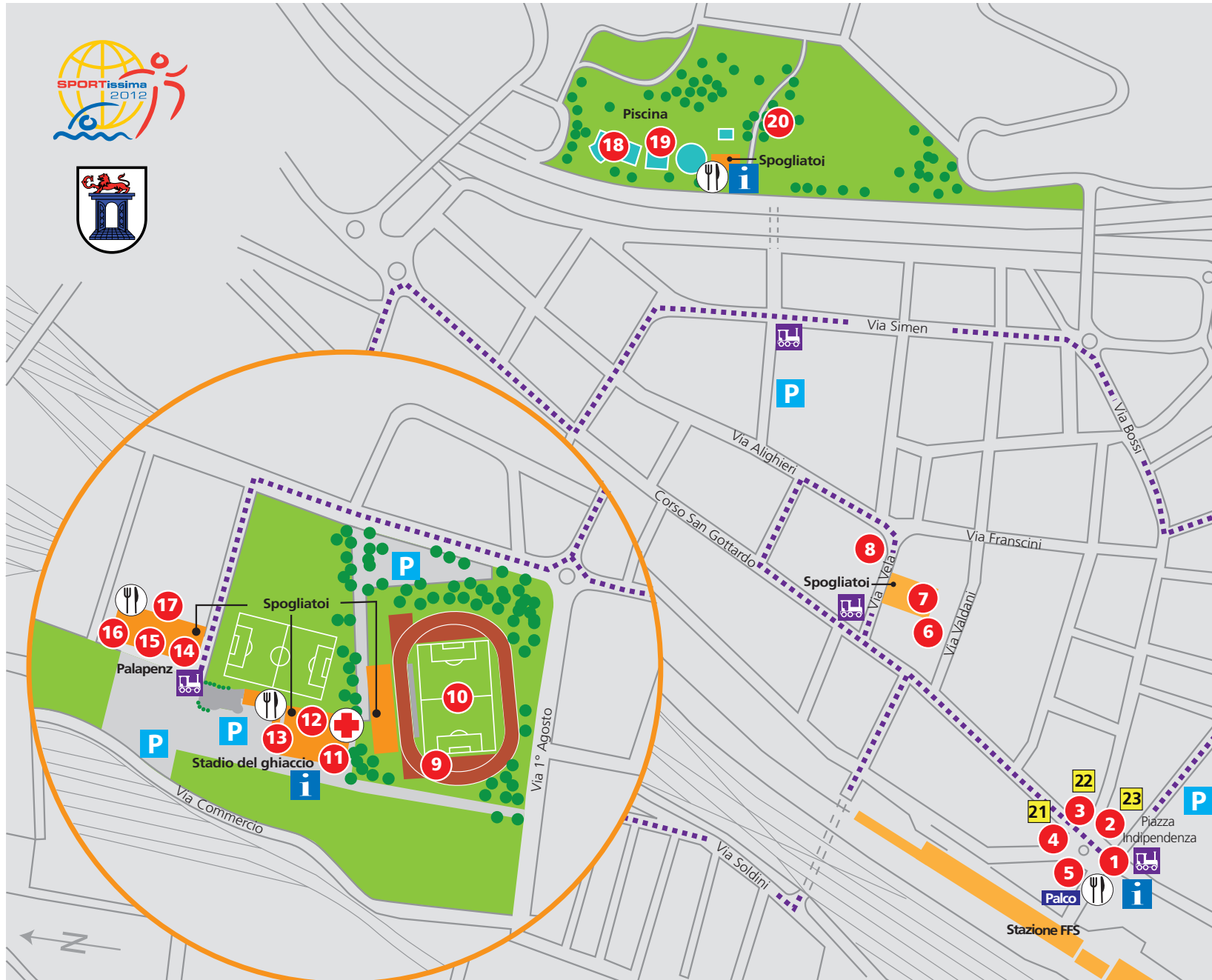
- 21 Attività su ghiaccio**  
Club Pattinaggio Chiasso  
www.cpchiasso.ch  
Curling Club Chiasso  
www.curlingclubchiasso.ch  
Hockey Club Chiasso  
www.hc-chiasso.ch

## Altri intrattenimenti

- 22 Giochi vari**
- 23 Maxi-tramp**  
Ufficio Gioventù e Sport  
www.ti.ch/gs

## Servizi

-  **Trenino-navetta gratuito**  
Piazza Indipendenza-Palestra-Via Vela-Palapenz-Piscina-Piazza Indipendenza



### Attività Sportissima

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

### Esibizioni

- 21 Attività su ghiaccio

### Altri intrattenimenti

- 22 Giochi vari
- 23 Maxi-tramp

### Servizi

- Treno-navetta gratuito



## Informazioni

### Info Point

Oratorio - Ligornetto

### Organizzatori

Società Atletica VIGOR Ligornetto  
www.vigorligornetto.ch

### Contatti

Michele Battaglia  
E-mail: [presidente@vigorligornetto.ch](mailto:presidente@vigorligornetto.ch)  
Mobile: 079 647 02 87

### Altre informazioni

- Durante la manifestazione sarà organizzato un servizio di baby-sitting gratuito dalle mamme del Gruppo Genitori di Ligornetto e da apprendisti operatori socio-assistenziali
- 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
- La manifestazione si terrà con qualsiasi tempo (in caso di cattivo tempo il programma alternativo sarà disponibile all'Info Point)
- Le persone che praticheranno del movimento per almeno 30 minuti in una o più attività Sportissima riceveranno in omaggio, fino a esaurimento scorte, un asciugamano in microfibra
- La cartolina di partecipazione e l'omaggio vanno ritirati all'Info Point; per ottenere l'asciugamano in microfibra, ad attività conclusa, bisogna consegnare la cartolina timbrata all'Info Point entro le ore 17.00

## Attività Sportissima

- 1 Bicicletta**  
Nuovo percorso su strada asfaltata e sterrata (11 km) aperto anche ai monocicli  
Società Atletica VIGOR Ligornetto  
www.vigorligornetto.ch
- 4 Bocce**  
Orari:  
10.00, 11.00, 12.00, 14.00, 15.00 e 16.00  
Società Bocciofila di Riva San Vitale
- 3 Corsa**  
Nuovo percorso nel bosco (2 km) adatto a tutti  
Società Atletica VIGOR Ligornetto  
www.vigorligornetto.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
- 6 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
- 7 Nordic walking**  
Per i principianti sono disponibili i bastoni  
- Percorso accompagnato da monitori:  
ore 9.30 e 15.00  
- Attività in gruppo con i monitori di  
Pro Senectute: ore 10.30 e 14.30  
Allez Hop Ticino  
www.allezhop.ch  
Pro Senectute  
www.prosenectute.org
- 8 Passeggiata**  
Percorso senza barriere architettoniche adatto a tutti, anche per persone diversamente abili  
Società Atletica VIGOR Ligornetto  
www.vigorligornetto.ch
- 2 Walking**  
Nuovo percorso su strada asfaltata e sterrata (9 km) aperto anche ai monocicli  
Società Atletica VIGOR Ligornetto  
www.vigorligornetto.ch

## Esibizioni

- i Monociclo**  
Associazione MOMòciclo  
www.momociclo.altervista.org

## Testimonial

- i Irene Pusterla (atletica)**  
Atleta della Società Atletica VIGOR Ligornetto selezionata per le Olimpiadi di Londra 2012, è detentrica dei record svizzeri nel salto in lungo e nel salto triplo; Irene Pusterla è stata eletta atleta dell'anno 2010 da Swiss Athletics e sportiva ticinese dell'anno 2010 e 2011  
Orari di presenza: 11.00 e 16.30

## Servizi

- A Servizio di baby-sitting gratuito**



#### Attività Sportissima

- 1 Bicicletta
- 2 Walking
- 3 Corsa
- 4 Bocce
- 5 Mini olimpiadi (per bambini)
- 6 Monociclo
- 7 Nordic walking
- 8 Passeggiata

#### Servizi

- A Servizio di baby-sitting gratuito

## Informazioni

### Info Point

Stadio Cornaredo (entrata principale - via Trevano) e Lido (entrata cassa via Foce)

### Organizzatori

Dicastero Sport Città di Lugano  
Via Trevano 100  
6900 Lugano  
www.lugano.ch  
E-mail: sport@lugano.ch  
Tel.: 058 866 72 66

### Contatti

- Michelle Uffer  
E-mail: michelle.uffer@lugano.ch  
Tel.: 058 866 72 71  
- Cesare Lotti  
E-mail: cesare.lotti@lugano.ch  
Mobile: 079 743 63 42

### Altre informazioni

- Alcune buvette saranno in funzione tutto il giorno (Cornaredo, Gerra, Resega, Lido, ecc.); per pranzo, dalle 11.30 alle 14.00, saranno organizzati due pasta-party allo Stadio Cornaredo e al Lido (costo: Fr. 5.-, bibite escluse)
- Sarà disponibile un servizio bus-navetta gratuito Stadio-Lido-Stadio (orari: 10.00, 11.00, 12.00, 13.00, 14.00, 15.00 e 16.00)
- Ogni partecipante deve provvedere personalmente al proprio equipaggiamento sportivo (bicicletta, casco, pattini, ecc.); abbigliamento consigliato: pantaloncini, maglietta e scarpe da ginnastica (pantaloni lunghi, felpa, guanti e casco consigliati per le attività sul ghiaccio)
- 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
- La manifestazione si terrà con qualsiasi tempo (in caso di cattivo tempo il programma alternativo sarà disponibile all'Info Point)
- Le persone che praticheranno del movimento per almeno 30 minuti in una o più attività Sportissima riceveranno in omaggio, fino a esaurimento scorte, un asciugamano in microfibra
- La cartolina di partecipazione e l'omaggio vanno ritirati all'Info Point; per ottenere l'asciugamano in microfibra, ad attività conclusa, bisogna consegnare la cartolina timbrata all'Info Point entro le ore 17.00
- Durante l'evento verranno realizzati foto e video che saranno utilizzati dal Dicastero Sport per promuovere le sue attività

## Attività Sportissima

- 45 Acquagym**  
Orari: 11.00 e 15.30 (durata: 30 min.)  
Lugano Nuoto  
www.luganonuoto.ch
- 24 Arrampicata**  
Club Alpino Svizzero  
www.casticino.ch  
Ufficio Gioventù e Sport  
www.ti.ch/gs
- 21 Atletica**  
Società Atletica Lugano  
www.sal-atletica.ch
- 4 Badminton**  
Badminton Club Lugano  
www.badminton-lugano.ch
- 2 Basket**  
Lugano Basket  
www.luganobasket.ch
- 38 Beach tennis**  
Lugano Beach Tennis  
www.luganobeachtennis.ch
- 39 Beach volley**  
Beach Volley Lugano  
www.beachvolleylugano.com
- 9 Boxe**  
Boxing Team Luganese  
www.boxingteamluganese.ch
- 15 Calcio**  
FC Lugano  
www.fclugano.com
- 16 Calcio**  
FC Rapid Lugano  
www.fcrapidlugano.ch
- 49 Canottaggio**  
Club Canottieri Lugano  
www.canottierilugano.ch  
Società Canottieri Ceresio Castagnola Gandria  
www.scceresio.ch
- 23 Ciclismo**  
Orari percorsi accompagnati:  
- su strada: 10.15  
- mountain bike: 11.00 e 14.00  
Velo Club Lugano  
www.veloclublugano.ch
- 27 Corsa d'orientamento**  
C.O. AGET Lugano  
www.coaget.ch
- 33 Curling**  
Nota: indossare scarpe con soles in gomma  
Curling Club Lugano  
www.cclugano.ch
- 14 Football americano**  
ATFA Lakers Lugano  
www.luganolakers.ch
- 19 Football australiano**  
Aussie Rules Lugano  
www.orules.org
- 1 Futsal (calcio a 5)**  
Lugano Pro Futsal  
www.luganoprofutsal.ch
- 29 Ginnastica adulti (fitness)**  
Orari: 10.30, 11.30, 14.00 e 15.00  
Società Ginnastica Lugano  
www.sglugano.ch
- 31 Ginnastica artistica**  
Società Ginnastica Lugano  
www.sglugano.ch
- 30 Ginnastica kids**  
Società Ginnastica Lugano  
www.sglugano.ch
- 12 Golf**  
Golf Club Lugano  
www.golflugano.ch
- 5 "In salute giocando" (per bambini)**  
Dicastero Integrazione e Informazione sociale  
e Polizia Città di Lugano  
www.lugano.ch

## Attività Sportissima

- 35 Hockey su ghiaccio**  
Hockey Club Lugano  
[www.hclugano.ch](http://www.hclugano.ch)
- 6 Hockey su prato**  
Hockey Athletic Club Lugano  
[www.hacl.ch](http://www.hacl.ch)
- 25 Inline**  
IH Rangers Lugano Sorengo  
[www.ihrsls.ch](http://www.ihrsls.ch)
- 7 Ippica**  
Circolo Ippico di Lugano  
[www.luganocavalli.ch](http://www.luganocavalli.ch)
- 18 Karate**  
Shito-Ryu Karate  
[www.itaidoshin.ch](http://www.itaidoshin.ch)
- 20 Minirugby**  
Rugby Club Castori Lugano  
[www.castorirugby.blogspot.com](http://www.castorirugby.blogspot.com)
- 44 Nuoto avanzati**  
Orari: 9.30 - 10.30 e 15.00 - 16.00  
Lugano Nuoto  
[www.luganonuoto.ch](http://www.luganonuoto.ch)
- 46 Nuoto principianti**  
Orari: 9.30 - 10.30 e 15.00 - 16.00  
Lugano Nuoto  
[www.luganonuoto.ch](http://www.luganonuoto.ch)
- 43 Nuoto sincronizzato**  
Orario: 11.30 - 12.30  
Lugano Nuoto  
[www.luganonuoto.ch](http://www.luganonuoto.ch)
- 42 Pallanuoto**  
Orari: 10.30 - 11.30 e 14.00 - 15.00  
Lugano Nuoto  
[www.luganonuoto.ch](http://www.luganonuoto.ch)
- 34 Pattinaggio artistico**  
Club Pattinaggio Lugano  
[www.cpl-lugano.ch](http://www.cpl-lugano.ch)
- 17 Rugby**  
Rugby Lugano  
[www.rugbylugano.ch](http://www.rugbylugano.ch)
- 41 Salvataggio**  
Salvataggio Lugano  
[www.ssslugano.ch](http://www.ssslugano.ch)
- 32 Scherma**  
Circolo Scherma SAL Lugano  
[www.schermalugano.ch](http://www.schermalugano.ch)
- 13 Scherma**  
Lugano Scherma  
[www.luganoscherma.com](http://www.luganoscherma.com)
- 10 Scherma giapponese**  
Wa Rei Ryu Switzerland  
[www.waireiruswitzerland.com](http://www.waireiruswitzerland.com)
- 3 Scoutismo**  
Scout San Gottardo Viganello  
[www.viganello.scout.ch](http://www.viganello.scout.ch)
- 48 Sub (lago)**  
Pesce Sole Sub Lugano  
[www.pescesole.ch](http://www.pescesole.ch)
- 40 Sub (piscina)**  
Planet Sea Lugano - Sub  
[www.planetsea.ch](http://www.planetsea.ch)
- 11 Taekwondo**  
Taekwondo Nanbudo Academy  
[www.nanbudotaekwondo.com](http://www.nanbudotaekwondo.com)
- 37 Tennis**  
Tennis Lugano 1903  
[www.tclugano1903.ch](http://www.tclugano1903.ch)
- 26 Tennis kids**  
Tennis Club Lido Lugano  
[www.tclido.ch](http://www.tclido.ch)
- 28 Tennistavolo**  
Società Tennistavolo Lugano  
[www.sttlugano.ch](http://www.sttlugano.ch)
- 36 Tiro**  
Civici Carabinieri Lugano  
[www.civicicarabinieri.ch](http://www.civicicarabinieri.ch)
- 8 Tiro con l'arco**  
Associazione Tiro con l'Arco Luganese  
[www.atal-arco.ch](http://www.atal-arco.ch)

- 47 Tuffi**  
Orari: 13.00 - 14.00 e 16.00 - 17.00  
Lugano Nuoto  
[www.luganonuoto.ch](http://www.luganonuoto.ch)
- 50 Vela**  
Circolo Velico Lago di Lugano  
[www.cvl.ch](http://www.cvl.ch)
- 22 Walking**  
Orari percorsi accompagnati:  
10.00, 11.30 e 14.30  
Società Atletica Lugano  
[www.sal-atletica.ch](http://www.sal-atletica.ch)

## Esibizioni

- 44 Nuoto**  
Orari: 10.15 e 15.00 (durata: 15 min.)  
Lugano Nuoto  
[www.luganonuoto.ch](http://www.luganonuoto.ch)
- 43 Nuoto sincronizzato**  
Orario: 11.30 (durata: 15 min.)  
Lugano Nuoto  
[www.luganonuoto.ch](http://www.luganonuoto.ch)
- 42 Pallanuoto**  
Orari: 10.30 e 14.00 (durata: 15 min.)  
Lugano Nuoto  
[www.luganonuoto.ch](http://www.luganonuoto.ch)
- 34 Pattinaggio artistico**  
Orari: 11.15 e 15.45 (durata: 15 min.)  
Club Pattinaggio Lugano  
[www.cpl-lugano.ch](http://www.cpl-lugano.ch)
- 32 Scherma**  
Orari: 11.00 e 14.30  
Circolo Scherma SAL Lugano  
[www.schermalugano.ch](http://www.schermalugano.ch)
- 10 Scherma giapponese**  
Orario: 14.00  
Wa Rei Ryu Switzerland  
[www.waireiruswitzerland.com](http://www.waireiruswitzerland.com)

- 11 Taekwondo**  
Orario: 14.30  
Taekwondo Nanbudo Academy  
[www.nanbudotaekwondo.com](http://www.nanbudotaekwondo.com)
- 47 Tuffi**  
Orari: 13.00 e 16.00 (durata: 15 min.)  
Lugano Nuoto  
[www.luganonuoto.ch](http://www.luganonuoto.ch)

## Altri intrattenimenti

- Stand Sci**  
Sci Club Pregassona  
[www.sciclubpregassona.ch](http://www.sciclubpregassona.ch)
- Stand Sport invalidi**  
Sport Invalidi Lugano  
[www.sil-lugano.ch](http://www.sil-lugano.ch)
- Stand Tiro**  
Civici Carabinieri Lugano  
[www.civicicarabinieri.ch](http://www.civicicarabinieri.ch)
- Stand Vela (simulatore)**  
Circolo Velico Lago di Lugano  
[www.cvl.ch](http://www.cvl.ch)
- Stand Corsa della speranza (iscrizioni)**  
Comitato Corsa della speranza  
[www.corsadellasperanza.ch](http://www.corsadellasperanza.ch)

## Servizi



**Bus-navetta gratuito**  
Stadio-Lido-Stadio  
Orari: 10.00, 11.00, 12.00, 13.00,  
14.00, 15.00 e 16.00



**Distribuzione gratuita acqua**  
AIL SA  
[www.ail.ch](http://www.ail.ch)



### Attività Sportissima

- 1 Futsal (calcio a 5)
- 2 Basket
- 3 Scoutismo
- 4 Badminton
- 5 "In salute giocando" (per bambini)
- 6 Hockey su prato
- 7 Ippica
- 8 Tiro con l'arco
- 9 Boxe
- 10 Scherma giapponese
- 11 Taekwondo
- 12 Golf
- 13 Scherma (Lugano Scherma)
- 14 Football americano
- 15 Calcio (FC Lugano)
- 16 Calcio (FC Rapid Lugano)
- 17 Rugby
- 18 Karate
- 19 Football australiano
- 20 Minirugby
- 21 Atletica
- 22 Walking
- 23 Ciclismo
- 24 Arrampicata
- 25 Inline
- 26 Tennis kids
- 27 Corsa d'orientamento
- 28 Tennistavolo
- 29 Ginnastica adulti (fitness)
- 30 Ginnastica kids
- 31 Ginnastica artistica
- 32 Scherma (SAL)
- 33 Curling
- 34 Pattinaggio artistico
- 35 Hockey su ghiaccio
- 36 Tiro
- 37 Tennis
- 38 Beach tennis
- 39 Beach volley
- 40 Sub (piscina)
- 41 Salvataggio
- 42 Pallanuoto
- 43 Nuoto sincronizzato
- 44 Nuoto (avanzati)
- 45 Acquagym
- 46 Nuoto (principianti)
- 47 Tuffi
- 48 Sub (lago)
- 49 Canottaggio
- 50 Vela

### Altri intrattenimenti

**Stand** Stand vari

### Servizi

- Bus-navetta gratuito
- Distribuzione gratuita acqua (AII)

## Informazioni

### Info Point

Entrata principale Centro sportivo nazionale della gioventù Tenero (CST)

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

### Organizzatori

- CST - [www.cstenero.ch](http://www.cstenero.ch)  
in collaborazione con:
- Società Escursionistica Verzaschese (SEV)  
[www.verzasca.com/sev](http://www.verzasca.com/sev)
- Società Federale Ginnastica Brissago
- Società Federale Ginnastica Losone  
[www.sfglosone.ch](http://www.sfglosone.ch)
- Unione Sportiva Ascona - [www.usascona.ch](http://www.usascona.ch)

### Contatti

- Alessandro Lava  
E-mail: [alessandro.lava@baspo.admin.ch](mailto:alessandro.lava@baspo.admin.ch)  
Mobile: 079 459 77 34
- Daniele Wyss  
E-mail: [d.wyss@sunrise.ch](mailto:d.wyss@sunrise.ch)  
Mobile: 076 440 27 61

### Altre informazioni

- Sarà organizzato un servizio di baby-sitting gratuito per bambini tra i 2 e i 6 anni con personale qualificato nella palestra Gottardo
- La giornata sarà allietata da diverse esibizioni che si svolgeranno sul palco davanti alla palestra Gottardo (programma disponibile all'Info Point)
- Alcune buvette saranno in funzione tutto il giorno; per pranzo sarà organizzata una maccheronata sotto il portico della palestra Gottardo
- 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
- La manifestazione si terrà con qualsiasi tempo (in caso di cattivo tempo il programma alternativo sarà disponibile all'Info Point)
- Le persone che praticheranno del movimento per almeno 30 minuti in una o più attività Sportissima riceveranno in omaggio, fino a esaurimento scorte, un asciugamano in microfibra
- La cartolina di partecipazione e l'omaggio vanno ritirati all'Info Point; per ottenere l'asciugamano in microfibra, ad attività conclusa, bisogna consegnare la cartolina timbrata all'Info Point entro le ore 17.00

## Attività Sportissima

- 20 Airgame**  
SISPORT  
[www.sisport.ch](http://www.sisport.ch)
- 6 Arrampicata**  
SISPORT  
[www.sisport.ch](http://www.sisport.ch)
- 16 Arti marziali cinesi - Wushu e Taichi**  
China Sport Center Martial Arts  
[www.csc-bellinzona.ch](http://www.csc-bellinzona.ch)
- 2 Badminton**  
SAG Gordola  
[www.saggordola.ch](http://www.saggordola.ch)
- 39 Basket**  
Ticino Basket  
[www.ticinobasket.ch](http://www.ticinobasket.ch)
- 33 Beach tennis**  
Lugano Beach Tennis  
[www.luganobeachtennis.ch](http://www.luganobeachtennis.ch)
- 11 Bicicletta / Mountain bike**
  - Percorso facile (12 km): CST - Lido di Locarno e ritorno
  - Percorso impegnativo (55 km con dislivello di 700 m): CST - Valle Verzasca fino a Sonogno e ritorno  
Unione Sportiva Ascona  
[www.usascona.ch](http://www.usascona.ch)
- 1 Camminata**  
**Percorsi su sentieri escursionistici**  
Ritrovo: dalle 7.00 all'Info Point CST (alle 7.15 partenza con pulmino) o alle 7.45 ai Monti della Gana
  - Percorso facile: Monti della Gana - Capanna Borgna e ritorno; capo gita: Giorgio Matasci (per informazioni: 079 420 47 57)
  - Percorso impegnativo: Monti della Gana - Capanna Borgna - Cima del Madone e ritorno; capo gita: Fabiana Domenighini (per informazioni: 091 745 14 30)  
Società Escursionistica Verzaschese (SEV)  
[www.verzasca.com/sev](http://www.verzasca.com/sev)
- 36 Canoa**  
SISPORT  
[www.sisport.ch](http://www.sisport.ch)
- 35 Canottaggio**  
Società Canottieri Locarno  
[www.sclocarno.ch](http://www.sclocarno.ch)
- 10 Capoeira**  
Associazione Sportiva e Culturale Arte Capoeira  
[www.artecapoeira.ch](http://www.artecapoeira.ch)
- 12 Corsa, walking e nordic walking (per persone allenate)**  
Percorso di 12 km:  
CST - Lido di Locarno e ritorno  
Unione Sportiva Ascona  
[www.usascona.ch](http://www.usascona.ch)
- 30 Corsa, walking e nordic walking (per tutti)**  
Attrezzatura eventualmente ottenibile al CST  
SFG Brissago
- 21 Equitazione**  
Federazione ticinese sport equestri  
[www.equiticino.ch](http://www.equiticino.ch)
- 15 Fitness di gruppo: zumba, kettlebell, insanity, pilates, power yoga, hip hop, ecc.**  
Elements Fitness Club  
[www.elementsfitnessclub.ch](http://www.elementsfitnessclub.ch)
- 18 Ginnastica artistica, attrezzistica e ritmica**  
ACTG  
[www.actg.ch](http://www.actg.ch)
- 32 Golf**  
SISPORT  
[www.sisport.ch](http://www.sisport.ch)
- 22 Football americano**  
Associazione ticinese football americano  
[www.footballamericano.org](http://www.footballamericano.org)





- 23 Immersione subacquea**  
Cavedano sub  
Salvataggio sub Gambarogno  
[www.sssgambarogno.ch](http://www.sssgambarogno.ch)  
Salvataggio sub Minusio  
[www.subminusio.ch](http://www.subminusio.ch)
  - 29 Inline**  
Attrezzatura eventualmente ottenibile al CST  
SFG Losone  
[www.sfglosone.ch](http://www.sfglosone.ch)
  - 9 Karaté tradizionale**  
Ticino Shotokan Karaté  
[www.ticinoshotokan.com](http://www.ticinoshotokan.com)
  - 31 Lotta svizzera**  
Associazione Ticinese Lotta Svizzera
  - 5 Mountain bike  
(percorso d'agilità tipo BMX)**  
Mountain bike eventualmente ottenibile  
al CST - altezza minima: 1.40-1.50 m  
SFG Brissago
  - 26 Nanbudo**  
Ki Nanbudo Tenero  
[www.kinanbudotenero.ch](http://www.kinanbudotenero.ch)
  - 25 Nuoto**  
SFG Losone  
[www.sfglosone.ch](http://www.sfglosone.ch)
  - 24 Nuoto sincronizzato**  
Nuoto Sport Locarno  
[www.nuotosportlocarno.ch](http://www.nuotosportlocarno.ch)
  - 28 Pallavolo**  
SAG Gordola  
[www.saggordola.ch](http://www.saggordola.ch)
  - 4 Percorso acrobatico**  
Parco Avventura Gordola  
[www.parcoavventura.ch](http://www.parcoavventura.ch)
  - 7 Scherma**  
Circolo Scherma Locarno  
[www.schermalocarno.ch](http://www.schermalocarno.ch)
  - 38 Sci nautico**  
Associazione Sci Nautico Lago Maggiore  
[www.snim.frogstyle.ch](http://www.snim.frogstyle.ch)
  - 29 Sport in carrozzina**  
SFG Losone  
[www.sfglosone.ch](http://www.sfglosone.ch)
  - 13 Tennis**  
Centro allenamento Tennis Ticino  
[www.tennis-ticino.ch](http://www.tennis-ticino.ch)
  - 3 Tennistavolo**  
Società Tennistavolo Tenero  
[www.tenero.att.ch](http://www.tenero.att.ch)
  - 14 Tiro con l'arco**  
SISPORT  
[www.sisport.ch](http://www.sisport.ch)
  - 19 Tiro sportivo (sistema biathlon)**  
Federazione Ticinese delle Società di Tiro  
[www.ftst.ch](http://www.ftst.ch)
  - 8 Tornei di calcio a 5**  
Infoclic.ch  
[www.infoclic.ch](http://www.infoclic.ch)
  - 17 Unihockey**  
SAG Gordola  
[www.verbanounihockey.ch](http://www.verbanounihockey.ch)
  - 34 Vela**  
Federazione Ticinese della Vela  
[www.federvela.ch](http://www.federvela.ch)
  - 27 Walking, nordic walking, ginnastica e  
acqua fitness**  
Pro Senectute Ticino e Moesano  
[www.pro-senectute.ch](http://www.pro-senectute.ch)
  - 37 Windsurf**  
SISPORT  
[www.sisport.ch](http://www.sisport.ch)
- Servizi**
- A Servizio di baby-sitting gratuito**



### Attività Sportissima

- 1 Camminata - Percorsi su sentieri escursionistici
- 2 Badminton
- 3 Tennistavolo
- 4 Percorso acrobatico
- 5 Mountain bike (percorso d'agilità tipo BMX)
- 6 Arrampicata
- 7 Scherma
- 8 Tornei di calcio a 5
- 9 Karate tradizionale
- 10 Capoeira
- 11 Bicicletta / Mountain bike
- 12 Corsa, walking e nordic walking (per persone allenate)
- 13 Tennis
- 14 Tiro con l'arco
- 15 Fitness di gruppo: zumba, kettlebell, insanity, pilates, power yoga, hip hop, ecc.
- 16 Arti marziali cinesi - Wushu e Taichi
- 17 Unihockey
- 18 Ginnastica artistica, attrezzistica e ritmica
- 19 Tiro sportivo (sistema biathlon)
- 20 Airgame
- 21 Equitazione
- 22 Football americano
- 23 Immersione
- 24 Nuoto sincronizzato
- 25 Nuoto
- 26 Nanbudo
- 27 Walking, nordic walking, ginnastica e acqua fitness
- 28 Pallavolo
- 29 Inline
- 30 Sport in carrozzina
- 31 Corsa, walking e nordic walking (per tutti)
- 32 Lotta svizzera
- 33 Golf
- 34 Beach tennis
- 35 Vela
- 36 Canottaggio
- 37 Canoa
- 38 Windsurf
- 39 Sci nautico
- 40 Basket

### Servizi

- Servizio di baby-sitting gratuito



## Stare bene grazie al movimento



Repubblica e Cantone Ticino  
Dipartimento della sanità  
e della socialità



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

Nutrirsi in modo equilibrato e fare sufficiente movimento è il modo più semplice di pensare alla propria salute e di mantenere un peso corporeo sano. Il moto, infatti, è fondamentale per prevenire numerose malattie non trasmissibili come le patologie cardiovascolari, il diabete mellito di tipo 2 e il tumore al seno e al colon. Muoversi regolarmente ha effetti positivi anche sulla psiche.

Purtroppo, tuttavia, questa consapevolezza è ancora poco diffusa. Nel 2007 risultava che in Ticino quasi il 40% degli abitanti fosse in sovrappeso. Inoltre, nel 2004 il 17% dei bambini di 8-9 anni era sovrappeso e tra questi il 3.6% obeso. Una situazione spiegabile soprattutto con l'alimentazione scorretta e lo scarso movimento combinati.



### Quanto movimento è sufficiente?

Secondo le raccomandazioni dell'Ufficio federale dello sport, gli adulti devono muoversi almeno cinque giorni alla settimana, come minimo per 30 minuti ad intensità media (fiatone). Bambini e adolescenti devono muoversi ancora di più (un'ora e oltre), poiché questo è essenziale per il loro sviluppo psicofisico.

L'attività fisica, mantenuta nel tempo, è comunque molto importante anche per gli anziani poiché prolunga l'autonomia fisica e previene disturbi tipici quali l'osteoporosi.



**salute-movimento**  
per bambini e adolescenti

Fonte: UFSPO, UFSP (adattamento UMC/SPVS)

### Vuoi saperne di più?

Il Dipartimento della sanità e della socialità sarà presente al Centro Sportivo Nazionale di Tenero con uno stand informativo e attività di animazione, come il percorso del movimento per ragazzi. Sei il benvenuto!

PRO MUOVELO SPORT

ti DECS

SWISSLOS  
+ SPORT-TOTO

aet

age  
acqua  
gas  
elettrica

ail

cornercard

Dallmayr  
VENDING & OFFICE

SES  
Società Elettrica Sopracenerina