

## Informazioni

- ▶ La manifestazione si terrà con qualsiasi tempo; in caso di cattivo tempo la giornata si svolgerà presso le palestre del Centro Professionale Tecnico (CPT) Trevano, la Piscina coperta, la Pista ghiaccio Resega, in alcune sedi sportive e in due palestre comunali.
- ▶ Alcune buvette saranno in funzione tutto il giorno (Cornaredo, Resega, Lido, stand di tiro); per pranzo, dalle 11.30 alle 14.00, i ristoranti all'interno delle strutture sportive dello Stadio e del Lido proporranno un piatto di pasta a prezzo modico (massimo 7.- CHF) per i partecipanti di Sportissima (presentare il tagliando di partecipazione). In caso di brutto tempo il pasta party non avrà luogo.
- ▶ Ogni partecipante deve provvedere personalmente al proprio equipaggiamento sportivo (bicicletta, casco, pattini, ecc.); abbigliamento consigliato: pantaloncini, maglietta, scarpe da ginnastica e pantaloni lunghi, felpa e guanti per le attività sul ghiaccio (è obbligatorio inoltre indossare il casco per l'hockey su ghiaccio e le scarpe con le suole in gomma per il curling). È obbligatorio utilizzare scarpe con suola bianca per accedere alle palestre.
- ▶ 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 praticeranno del movimento per almeno 30 minuti in una o più attività riceveranno in omaggio una luce LED (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.



## Attività Sportissima

- Skateboard
- Basket
- Scoutismo
- Unihockey
- Badminton
- Scherma giapponese
- Tiro con l'arco
- Hockey su prato
- Rugby
- Karate
- Calcio
- Taekwondo  
Summit Taekwondo Lugano
- Golf
- Inline hockey
- Tennis Tennis Club Cadro
- Kangatraining
- Scherma Lugano Scherma
- Corsa d'orientamento  
Gold Savosa
- Taekwondo  
Taekwondo Academy Ticino
- Scherma  
Circolo scherma SAL Lugano
- Ginnastica
- Pole dance
- Danze popolari
- Arti marziali cinesi
- Tennis tavolo
- Corsa d'orientamento  
C.O. AGET Lugano
- Arti marziali
- Atletica
- Walking
- Handbike
- Rugby per bambini
- Ciclismo / Mountain Bike
- Arrampicata
- Curling
- Hockey su ghiaccio
- Pattinaggio artistico
- Yoga
- Tiro
- Boxe / Wrestling
- Bocce
- Beach tennis
- Beach volley
- Tennis Tennis Club Lugano 1903
- Pallavolo
- Scoutismo
- Body tone
- Nuoto, nuoto sincronizzato e pallanuoto
- Sub
- Salvataggio
- Acqua gym / Fitness in acqua
- Canoa / Kayak
- Canottaggio Canottieri Lugano
- Vela Circolo Velico Lago di Lugano
- Judo
- Tennis kids Tennis Lido Lugano
- Canottaggio Canottieri Ceresio
- Vela Associazione Vela Ceresio
- Rete Tre - Hula hoop

### INTRATTENIMENTI

- Stand** Associazione Svizzera Arbitri, Corsa della speranza, tiro e vela
- A** AIL SA
- C** Attività Coop - Naturaplan
- H** Attività Helsana
- L** Lega ticinese contro il cancro

### SERVIZI

- A** Acqua gratuita



## IL PIACERE DI ATTIVARSI

“Non sono un atleta. Ho cattivi riflessi. Una volta sono stato investito da un'automobile spinta da due tizi”, diceva Woody Allen. Finora io sono stato più fortunato. Forse perché, pur senza essere un grande sportivo, ogni tanto ritaglio del tempo da dedicare a qualche attività sportiva per mantenermi fisicamente attivo, sfogarmi dalle fatiche quotidiane e liberare la mente. Fare movimento praticando regolarmente dello sport è tanto semplice quanto importante per mantenere un sano equilibrio psicofisico e consolidare il proprio benessere. Allo scopo di promuovere il movimento e avvicinare il maggior numero possibile di persone all'attività sportiva, il Dipartimento dell'educazione, della cultura e dello sport (DECS) propone anche quest'anno Sportissima: una domenica durante la quale scoprire numerose attività a vostra disposizione e invogliarvi a provare discipline più o meno conosciute in grado di appassionarvi e divertirvi. Sì, perché, come diceva il tennista Pancho Gonzales, c'è un circolo virtuoso nello sport: più ti diverti più ti alleni, più ti alleni più migliori, più migliori più ti diverti. E, aggiungerei, perché fare sport dev'essere un sano piacere, una cosa che si fa per la propria salute, per stare bene. Il mio consiglio è di buttarvi nella mischia e provare un po' di tutto alla ricerca di ciò che fa al caso vostro. Da Biasca a Capriasca, da Bellinzona a Tenero, da Lugano a Mendrisio e Chiasso, sono davvero molte le attività per tutti i gusti e tutte le età, individuali e a squadre, proposte in tutto il Cantone. Curiosate il programma, fatevi avanti e troverete ciò che fa per voi. Non è mai tardi per provare e iniziare qualcosa di nuovo. Lasciatevi sorprendere!

Manuele Bertoli, Consigliere di Stato  
Direttore DECS  
Repubblica e Cantone Ticino



## Info point

- ☀ Stadio Cornaredo (entrata via Trevano) e Lido (entrata cassa via Foce)
- ☁ Centro Professionale Tecnico (CPT) Trevano e Pista ghiaccio Resega

### Organizzatori

Divisione Sport Città di Lugano  
Via Trevano 100 – 6900 Lugano  
www.luganosport.ch  
✉ sport@lugano.ch  
Tel.: 058 866 72 66

### Contatti

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

Domenica 9 settembre 2018  
con qualsiasi tempo  
9.30 – 17.00



Sponsor locali



Si ringrazia per la collaborazione



Sponsor principali



Media partner



Manifestazione promossa da



Sponsor



Sponsor principali



www.ti.ch/sportissima



Domenica  
9 settembre  
2018  
9.30 - 17.00



# LUGANO

## Attività Sportissima

### 49 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](http://www.luganonuoto.ch)  
📍 Piscina coperta

### 32 Arrampicata (dai 10 anni)

Club Alpino Svizzero - [www.casticino.ch](http://www.casticino.ch)  
📍 Palestra allo stadio di Cornaredo (tribuna Monte Brè)

### 27 Arti marziali (dai 6 anni)

Old School Fighting - [www.osflugano.com](http://www.osflugano.com)  
📍 CPT Trevano - palestra A: 09.30-13.00

### 24 Arti marziali cinesi (dai 4 anni)

IACMA - [www.iacma.com](http://www.iacma.com)  
📍 Sede (via Sonvico 9, Porza)

### 28 Atletica (dai 6 anni)

Società atletica Lugano SAL - [www.sal-atletica.ch](http://www.sal-atletica.ch)  
📍 CPT Trevano - palestra F: 13.30-17.00

### 5 Badminton (dai 9 anni)

Badminton Club Cadro - [www.badminton-cadro.ch](http://www.badminton-cadro.ch)  
📍 Programma invariato (palestra Gerra)

### 2 Basket (dai 6 anni)

Cassarate Basket Lugano - [www.cassaratebasket.com](http://www.cassaratebasket.com)  
📍 CPT Trevano - palestra D: 13.30-17.00

### 40 Beach tennis (dai 6 anni)

Lugano Beach Tennis - [www.luganobeachtennis.ch](http://www.luganobeachtennis.ch)  
📍 CPT Trevano - palestra B: 13.30-17.00

### 41 Beach volley (dai 12 anni)

Beach Volley Lugano - [www.beachvolleylugano.com](http://www.beachvolleylugano.com)  
📍 Attività annullata

### 39 Bocce

Società Bocce Lugano - Bocciodromo al Maglio  
📍 Programma invariato (via alla Stampa, Canobbio)

### 45 Body tone

Orario: 14.00 (45 min.) - Portare un tappetino  
DECS - Corsi per adulti - [www.ti.ch/cpa](http://www.ti.ch/cpa)  
📍 Attività annullata

### 38 Boxe / Wrestling (dai 7 anni)

Fight Gym Club Lugano - [www.fgcl.ch](http://www.fgcl.ch)  
con Wrestling Ticino  
📍 Programma invariato (via alla Stampa, Canobbio)

### 11 Calcio (dai 5 anni)

FC Rapid Lugano - [www.fcrapidlugano.ch](http://www.fcrapidlugano.ch)  
📍 CPT Trevano - palestra D: 09.30-13.00

### 50 Canoa / Kayak (minimo 120 cm)

Gruppo Canoisti Ticinesi - [www.canoa.ch](http://www.canoa.ch)  
📍 Attività annullata

### 55 Canottaggio (dai 10 anni)

Canottieri Ceresio - [www.scceresio.ch](http://www.scceresio.ch)  
📍 Sede (Sentiero di Gandria, Lugano)

### 51 Canottaggio (dagli 11 anni)

Canottieri Lugano - [www.canottierilugano.ch](http://www.canottierilugano.ch)  
📍 Sede (via Foce, Lugano)

### 31 Ciclismo / Mountain bike (dai 6 anni)

Percorso accompagnato in mountain bike: 10.45  
Velo Club Lugano - [www.veloclublugano.ch](http://www.veloclublugano.ch)  
📍 CPT Trevano - palestra C: 13.30-17.00

### 26 Corsa d'orientamento (dagli 8 anni)

C.O. AGET Lugano - [www.coaget.ch](http://www.coaget.ch)  
📍 CPT Trevano - palestra B: 09.30-13.00

### 18 Corsa d'orientamento (dai 3 anni)

GOLD Savosa - [www.gold-savosa.ch](http://www.gold-savosa.ch)  
📍 CPT Trevano - palestra A: 13.30-17.00

### 33 Curling (dai 7 anni)

Curling Lugano - [www.cclugano.ch](http://www.cclugano.ch)  
📍 Programma invariato (Pista Resega)

### 23 Danze popolari (dai 6 anni)

Il mondo della danza  
📍 CPT Trevano - palestra E: 13.30-17.00

### 21 Ginnastica (dai 3 anni)

SFG Lugano - [www.sglugano.ch](http://www.sglugano.ch)  
📍 CPT Trevano - palestra A: 09.30-13.00

### 13 Golf (dai 6 anni)

Federazione Golf Ticino  
[www.federazionegolfticino.ch](http://www.federazionegolfticino.ch)  
📍 Attività annullata

### 29 Handbike (dai 6 anni)

Gruppo Carrozzella inSuperAbili  
[www.insuperabili.ch](http://www.insuperabili.ch)  
📍 Attività annullata

### 34 Hockey su ghiaccio (saper pattinare)

Hockey Club Lugano  
[www.hclugano-sezionegiovanile.ch](http://www.hclugano-sezionegiovanile.ch)  
📍 Programma invariato (Pista Resega)

### 8 Hockey su prato (dai 4 anni)

Hockey Athletic Club Lugano - [www.hacl.ch](http://www.hacl.ch)  
📍 CPT Trevano - palestra C: 13.30-17.00

### 14 Inline hockey (dai 10 anni)

COB Unicorns - [www.cob-unicorns-cadro.ch](http://www.cob-unicorns-cadro.ch)  
📍 Attività annullata

### 53 Judo (dai 4 anni)

Judo Budo Club Lugano - [www.jbclugano.ch](http://www.jbclugano.ch)  
📍 Programma invariato (Palestra Polisportiva, via al Chioso 7, Lugano)

### 16 Kangatraining

[www.kangatraining-ticino.ch](http://www.kangatraining-ticino.ch)  
📍 CPT Trevano - palestra F: 09.30-13.00

### 10 Karate (dai 7 anni)

Shin Wa Kai Karate Club Lugano  
📍 CPT Trevano - palestra D: 13.30-17.00

### 46 Nuoto, nuoto sincronizzato e pallanuoto (dai 6 anni)

Lugano Nuoto - [www.luganonuoto.ch](http://www.luganonuoto.ch)  
📍 Piscina coperta

### 43 Pallavolo (dagli 8 anni)

#Dragons Lugano - [www.dragonslugano.ch](http://www.dragonslugano.ch)  
📍 Programma invariato (Palestra Lambertenghi)

### 35 Pattinaggio artistico (dai 3 anni)

Club Pattinaggio Lugano - [www.cpl-lugano.ch](http://www.cpl-lugano.ch)  
📍 Programma invariato (Pista Resega)

### 22 Pole dance (dai 5 anni)

AC Pole Dance Studio - [www.acpoledance.ch](http://www.acpoledance.ch)  
📍 CPT Trevano - palestra E: 09.30-13.00

### 📺 Rete Tre - Hula hoop

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

### 9 Rugby (dai 5 anni)

Rugby Club Lugano - [www.rugbylugano.ch](http://www.rugbylugano.ch)  
📍 CPT Trevano - palestra F: 13.30-17.00

### 30 Rugby per bambini (2-11 anni)

Rugbytots - [www.rugbytots.ch](http://www.rugbytots.ch)  
📍 CPT Trevano - palestra D: 09.30-13.00

### 48 Salvataggio (dagli 8 anni)

Società Svizzera di Salvataggio - [www.ssslugano.ch](http://www.ssslugano.ch)  
📍 Attività annullata

### 20 Scherma (dai 5 anni)

Circolo scherma SAL Lugano  
[www.schermalugano.ch](http://www.schermalugano.ch)  
📍 Palestra Polisportiva (via al Chioso 7, Lugano)

### 17 Scherma (dai 5 anni)

Lugano Scherma - [www.luganoscherma.ch](http://www.luganoscherma.ch)  
📍 CPT Trevano - palestra B: 09.30-13.00

### 6 Scherma giapponese (dai 14 anni)

Mu Mun Kwan Ticino - [www.mumunkwan.org](http://www.mumunkwan.org)  
📍 Programma invariato (palestra Gerra)

### 3 44 Scoutismo (dai 7 anni)

Sezione Scout San Gottardo Viganello  
[www.viganello.scout.ch](http://www.viganello.scout.ch)  
📍 CPT Trevano - palestra F: 09.30-13.00

### 1 Skateboard (dai 5 anni)

Skateboard Lugano - [www.skateparklugano.ch](http://www.skateparklugano.ch)  
📍 Programma invariato (via Trevano)

### 47 Sub (dai 13 anni)

Planet Sea Lugano - [www.planetsealugano.ch](http://www.planetsealugano.ch)  
📍 Attività annullata

### 12 Taekwondo (dai 4 anni)

Summit Taekwondo Lugano  
[www.summitaekwondo.ch](http://www.summitaekwondo.ch)  
📍 CPT Trevano - palestra E: 09.30-13.00

### 19 Taekwondo (dai 6 anni)

Taekwondo Academy Ticino  
[www.taekwondo-ticino.ch](http://www.taekwondo-ticino.ch)  
📍 CPT Trevano - palestra E: 13.30-17.00

### 15 Tennis (dai 3 anni)

Tennis Club Cadro - [www.tccadro.ch](http://www.tccadro.ch)  
📍 CPT Trevano - palestra B: 13.30-17.00

### 42 Tennis (dai 5 anni)

Tennis Club Lugano 1903 - [www.tclugano1903.ch](http://www.tclugano1903.ch)  
📍 Attività annullata

### 54 Tennis kids (dai 3 anni)

Tennis Club Lido Lugano - [www.tclido.ch](http://www.tclido.ch)  
📍 Attività annullata

### 25 Tennis tavolo (dai 5 anni)

Società Tennis Tavolo Lugano  
[www.sttlugano.ch](http://www.sttlugano.ch)  
📍 CPT Trevano - palestra A: 13.30-17.00

### 37 Tiro

Civici Carabinieri Lugano  
[www.civivicarabinieri.ch](http://www.civivicarabinieri.ch)  
📍 Programma invariato (via Sonvico 15, Porza)

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

Associazione Tiro con l'Arco Luganese  
[www.atal-arco.ch](http://www.atal-arco.ch)  
📍 Programma invariato (Stadio Cornaredo)

### 4 Unihockey (dagli 8 anni)

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

### 52 Vela (dai 6 anni)

Circolo Velico Lago di Lugano - [www.cvll.ch](http://www.cvll.ch)  
📍 Attività annullata

### 56 Vela (dai 7 anni)

Associazione Vela Ceresio - [www.velaceresio.ch](http://www.velaceresio.ch)  
📍 Sede (Figino-Casoro)

### 28 Walking

Società atletica Lugano SAL - [www.sal-atletica.ch](http://www.sal-atletica.ch)  
📍 Attività con partenza dal CPT Trevano

### 36 Yoga (dai 6 anni)

Yoga Dinamico e Natural Wellness  
[www.yogadinamico.ch](http://www.yogadinamico.ch)  
📍 Programma invariato (via Chiosso 15, Porza)

## INTRATTENIMENTI

### Stand Associazione Svizzera Arbitri

📍 CPT Trevano

### Stand Corsa della speranza

[www.corsadellasperanza.ch](http://www.corsadellasperanza.ch)  
📍 CPT Trevano

### Stand Tiro

Civici Carabinieri - [www.civivicarabinieri.ch](http://www.civivicarabinieri.ch)  
📍 CPT Trevano

### Stand Vela

Circolo Velico Lago di Lugano - [www.cvll.ch](http://www.cvll.ch)  
📍 CPT Trevano

### 🍷 AIL SA

AIL SA - [www.ail.ch](http://www.ail.ch)  
📍 CPT Trevano

### 📍 Attività Coop - Naturaplan

Coop - [www.naturaplan.ch](http://www.naturaplan.ch)  
📍 CPT Trevano

### 🏠 Attività Helsana

Helsana - [www.helsana.ch](http://www.helsana.ch)  
📍 CPT Trevano

### 🐦 Lega ticinese contro il cancro

ticino.legacancro.ch  
📍 CPT Trevano

## SERVIZI

### 🍷 Acqua gratuita

AIL SA - [www.ail.ch](http://www.ail.ch)  
📍 CPT Trevano



### 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!

