

Informazioni

- ▶ La manifestazione si terrà con qualsiasi tempo; in caso di cattivo tempo la giornata si svolgerà presso le palestre del Centro Professionale di Trevano, la Piscina coperta, la Pista ghiaccio Resega e in alcune sedi sportive
- ▶ Alcune buvette saranno in funzione tutto il giorno (Resega, Lido, stand di tiro); per pranzo, dalle 11.30 alle 14.00, il ristorante all'interno del Lido proporrà, solo in caso di bel tempo, un piatto di pasta a prezzo modico per i partecipanti di Sportissima (presentare il tagliando di partecipazione)
- ▶ Ogni partecipante deve provvedere personalmente al proprio equipaggiamento sportivo (bicicletta, casco, pattini, ecc.); consigliati pantaloni lunghi, felpa e guanti per le attività sul ghiaccio; obbligatorio indossare il casco per l'hockey su ghiaccio, scarpe con soles in gomma per il curling e scarpe a suola bianca per accedere alle palestre
- ▶ Spogliatoi e docce saranno a disposizione dei partecipanti all'interno del Lido
- ▶ 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 l'astuccio di Sportissima (fino ad esaurimento scorte); la cartolina di partecipazione va ritirata all'Info Point dove va poi riconsegnata ad attività conclusa, entro le ore 17.00 per ottenere il gadget
- ▶ Durante l'evento verranno realizzati video e foto che saranno utilizzati per promuovere Sportissima

Condividi su Facebook e Instagram la tua esperienza utilizzando i tag @sportcittalugano e @divisionesport_lugano



Attività Sportissima

- Skateboard
- Pattinaggio artistico
- Hockey su ghiaccio
- Curling
- Tiro
- Boxe / Wrestling
- Tennis
- Tennis Club Lugano 1903
- Inline hockey
- Scherma
- Ciclismo / Mountain bike
- Tennis Tennis Club Cadro
- Tiro con l'arco
- Arrampicata
- Badminton
- Pallavolo Volley Lugano
- Pallavolo #Dragons Lugano
- Scherma Lugano Scherma
- Canottaggio
- Canottieri Ceresio
- Taekwondo
- Taekwondo Academy Ticino
- Danze popolari
- Corsa d'orientamento
- GOLF Savosa
- Golf
- Taekwondo
- Summit Taekwondo Lugano
- Tennis Tennis Club Carona
- Corsa d'orientamento
- C.O. AGET Lugano
- Karate
- Handbike
- Ginnastica
- Pole dance
- Fitness park
- Parco giochi
- Scoutismo
- Arti marziali Old School Fighting
- Arti marziali Dragon's Club
- Yoga
- Judo
- Unihockey
- Tennis kids
- Tennis Club Lido Lugano
- Basket Cassarate e Viganello
- Beach volley
- Beach tennis
- Calcio
- Hockey su prato
- Scoutismo
- Minirugby
- Rugby
- Aletica
- Tennis tavolo
- Nuoto, nuoto sincronizzato e pallanuoto
- Subacquea
- Salvataggio
- Acquagym / Fitness in acqua
- Canoa / Kayak
- Canottaggio Canottieri Lugano
- Vela Circolo Velico Lago di Lugano
- Navigazione
- Vela Associazione Vela Ceresio
- Rete Tre - Gran Premio Tricicli

INTRATTENIMENTI

- STAND Corsa della speranza
- STAND Tiro
- Attività Coop - Naturaplan
- Attività Helsana
- Smoothie bike e palloncini

SERVIZI

- Acqua gratuita

graficadise.ch



METTIAMOCI IN GIOCO

I vincitori sono sognatori che non si sono arresi. Così disse Nelson Mandela. I sogni possono essere modesti o ambiziosi, ma perseguendoli con determinazione, senza arrenderci a noi stessi o ai primi ostacoli, possiamo cogliere grandi soddisfazioni. Questo è un insegnamento valido in molti aspetti della vita, anche nello sport. Lo sport ci sprona infatti ad affrontare delle sfide e ad impegnarci per portarle a termine come meglio possiamo. A volte abbiamo successo, a volte no, ma ogni volta che ci mettiamo in gioco cogliamo una piccola vittoria. 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 Sportissima, quest'anno giunta alla 15esima edizione: un'occasione da non perdere per scoprire la vasta gamma di attività sportive per tutti i gusti e tutte le età, individuali e a squadre, proposte sul territorio cantonale. Vi invito dunque a provare nuove discipline e cercare qualcosa che vi appassioni, vi diverta e vi sproni a mettervi in gioco. Potete raggiungere le 7 località di Sportissima (Bellinzona, Biasca, Capriasca, Chiasso, Mendrisio, Tenero-Contra e Lugano - con la nuova postazione principale presso il Parco Ciani e il Lido) beneficiando del 20% di sconto sui mezzi pubblici. Praticare regolarmente dello sport è un modo semplice per consolidare il vostro benessere. Fatelo dunque anche voi!

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



Info Point

- ☀ Parco Ciani (Darsena), Lido (di fronte all'entrata Via Foce) e Pista ghiaccio Resega
- ☁ Centro Professionale di Trevano e Resega

Organizzatori

Divisione Sport Città di Lugano
Via Trevano 100 - 6900 Lugano
✉ sport@lugano.ch - Tel.: +41 58 866 72 66
www.luganosport.ch

Contatti

- ▶ Lisa Caspescha
✉ lisa.caspescha@lugano.ch
Tel.: +41 58 866 72 69
- ▶ Samuela Gaggini
✉ samuela.gaggini@lugano.ch
Tel.: +41 58 866 72 67



Sconto del 20%
arcobaleno.ch/ticinoevent



Città di Lugano

con la collaborazione della divisione Sport

Sponsor locali



Si ringrazia per la collaborazione



Sponsor principali



Media partner



Manifestazione promossa da



Sponsor



Sponsor principali



www.ti.ch/sportissima



LUGANO

Domenica
8 settembre

2019

9.30 - 17.00



LUGANO

Attività Sportissima

52 Acquagym / Fitness in acqua

► Acquagym: 13.30 (30 minuti)
► Fitness in acqua: 11.00 e 15.00 (30 minuti)
Lugano Nuoto - www.luganonuoto.ch
📍 Piscina coperta

13 Arrampicata

Club Alpino Svizzero - www.casticino.ch
📍 Palestra allo stadio di Cornaredo
(Tribuna Monte Brè)

34 Arti marziali (dagli 8 anni)

Dragon's Club - www.dragonsclub.ch
📍 Sede Dragon's Club - Via d'Argine, Bedano

33 Arti marziali (dagli 8 anni)

Old School Fighting Lugano - www.osflugano.com
📍 CPT Trevano - palestra A 09.30-13.00

47 Atletica (dai 6 anni)

Società atletica Lugano SAL - www.sal-atletica.ch
📍 CPT Trevano - palestra D 13.30-17.00

14 Badminton

Badminton Club Cadro - www.badminton-cadro.ch
Badminton Club Lugano - www.badminton-lugano.ch
📍 CPT Trevano - palestra C 09.30-13.00

39 Basket (dai 5 anni)

Associazione Basket Viganello
www.abvlbasketviganello.ch
📍 CPT Trevano - palestra A 09.30-13.00

39 Basket (dai 6 anni)

Cassarate Basket Lugano
www.cassaratebasket.com
📍 CPT Trevano - palestra F 13.30-17.00

41 Beach tennis

Lugano Beach Tennis
www.luganobeachtennis.ch
📍 CPT Trevano - palestra B 13.30-17.00

40 Beach volley (dai 12 anni)

Beach Volley Lugano
www.beachvolleylugano.com
📍 Attività annullata

6 Boxe / Wrestling (dai 7 anni)

Fight Gym Club Lugano con Wrestling Ticino
www.fightgymclub.ch
📍 Programma invariato - Via alla Stampa 1A,
Canobbio

42 Calcio (dai 4 anni)

Sezione Femminile Federazione Ticinese di calcio
www.football.ch/ftc
📍 CPT Trevano - palestra D 09.30-13.00

53 Canoa / Kayak (altezza minima: 130 cm)

Gruppo Canoisti Ticinesi - www.canoa.ch
📍 Attività annullata

18 Canottaggio (dai 10 anni)

Canottieri Ceresio - www.scceresio.ch
📍 Sede (possibilità di visitarla) - Sentiero di
Gandria, Lugano

54 Canottaggio (dagli 11 anni)

Canottieri Lugano - www.canottierilugano.ch
📍 Sede Club Canottieri Lugano - Via Foce, Lugano

10 Ciclismo / Mountain bike (dai 6 anni)

Velo Club Lugano - www.veloclublugano.ch
📍 CPT Trevano - palestra C 13.30-17.00

25 Corsa d'orientamento (dagli 8 anni)

C.O. AGET Lugano - www.coaget.ch
📍 CPT Trevano - palestra B 09.30-13.00

21 Corsa d'orientamento (dai 7 anni)

Gruppo Orientisti Lugano e Dintorni
www.gold-savosa.ch
📍 CPT Trevano - palestra A 13.30-17.00

4 Curling (dai 12 anni)

Curling Lugano - www.cclugano.ch
📍 Programma invariato - Pista Resega

20 Danze popolari (dai 5 anni)

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

30 Fitness park (dai 14 anni)

Cardiocentro Ticino Fitness Park
📍 Attività annullata

28 Ginnastica

Società Federale di Ginnastica - www.sglugano.ch
📍 Palagym di Villa Luganese 09.30-13.00

22 Golf

Federazione Golf Ticino
www.federazionegolfticino.ch
📍 Attività annullata

27 Handbike

Gruppo Carrozzella inSuperAbili
www.insuperabili.ch
📍 Attività annullata

3 Hockey su ghiaccio (saper pattinare)

Hockey Club Lugano
www.hclugano-sezionegiovanile.ch
📍 Programma invariato - Pista Resega

43 Hockey su prato

Hockey Athletic Club Lugano - www.hacl.ch
📍 CPT Trevano - palestra C 13.30-17.00

8 Inline hockey

L'attività si svolgerà in Via Maraini, Lugano
Inline Hockey Rangers Lugano
www.ihrangerslugano.ch
📍 Attività annullata

36 Judo (dai 6 anni)

Judo Budo Club Lugano - www.jbclugano.ch
📍 Programma invariato - Palestra Polisportiva,
Via al Chioso 7, Lugano

26 Karate (dai 6 anni)

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

45 Minirugby (dai 2 anni)

Tutti Neri Ticino
www.minirugbyinticino.com
📍 CPT Trevano - palestra D 09.30-13.00

56 Navigazione

Cruising Club Svizzero - sezione Ticino
www.ccs-ti.ch
📍 Attività annullata

49 Nuoto, nuoto sincronizzato e pallanuoto

Lugano Nuoto - www.luganonuoto.ch
📍 Piscina coperta

16 Pallavolo (dagli 8 anni)

#Dragons Lugano - www.dragonslugano.ch
📍 CPT Trevano - palestra C 09.30-13.00

15 Pallavolo (dai 6 anni)

Volley Lugano - www.volleylugano.ch
📍 CPT Trevano - palestra B 13.30-17.00

31 Parco giochi

📍 Attività annullata

2 Pattinaggio artistico (dai 3 anni)

Club Pattinaggio Lugano - www.cpl-lugano.ch
📍 Programma invariato - Pista Resega

29 Pole dance (dai 6 anni)

AC Pole Dance - www.acpoledance.ch
📍 CPT Trevano - palestra E 09.30-13.00

🚲 Rete Tre - Gran Premio Tricicli

Orari: 9.30 - 12.30 e 13.30 - 17.00
Rete Tre - www.rsi.ch/retetre
📍 CPT Trevano

46 Rugby

Rugby Club Lugano - www.rugbylugano.ch
📍 CPT Trevano - palestra F 13.30-17.00

51 Salvataggio

Società Svizzera di Salvataggio
www.ssslugano.ch
📍 Attività annullata

9 Scherma (dai 5 anni)

Circolo scherma SAL Lugano
www.schermalugano.ch
📍 Palestra Polisportiva, Via al Chioso 7, Lugano

17 Scherma

Lugano Scherma - www.luganoscherma.ch
📍 CPT Trevano - palestra B 09.30-13.00

32 44 Scoutismo

Sezioni scout del luganese
www.scoutismoticino.ch/luganese
📍 CPT Trevano - palestra F 09.30-13.00

1 Skateboard (dai 4 anni)

The Joker Skate School
www.thejokershop.ch
📍 Programma invariato - Via Trevano, Lugano

50 Subacquea (dai 13 anni)

Planet Sea Lugano - www.planetsealugano.ch
📍 Attività annullata

23 Taekwondo

Summit Taekwondo Lugano
www.summitaekwondo.ch
📍 CPT Trevano - palestra E 09.30-13.00

19 Taekwondo (dai 5 anni)

Taekwondo Academy Ticino
www.taekwondo-ticino.ch
📍 CPT Trevano - palestra E 13.30-17.00

11 Tennis

Tennis Club Cadro - www.tccadro.ch
📍 CPT Trevano - palestra F 09.30-13.00

24 Tennis (dai 3 anni)

Tennis Club Carona
www.tccarona.ch
📍 Attività annullata

7 Tennis (dai 4 anni)

L'attività si svolgerà in Via Maraini 3, Lugano
Tennis Club Lugano 1903 - www.tclugano1903.ch
📍 Attività annullata

38 Tennis kids (dai 5 anni)

Tennis Club Lido Lugano - www.tclido.ch
📍 Attività annullata

48 Tennis tavolo

Società Tennis Tavolo Lugano - www.sttlugano.ch
📍 CPT Trevano - palestra A 13.30-17.00

5 Tiro (dai 10 anni)

Civici Carabinieri Lugano - www.civivicarabinieri.ch
📍 Programma invariato - Via Sonvico 15, Porza

12 Tiro con l'arco (dai 10 anni)

Ass. Tiro con l'Arco Luganese - www.atal-arco.ch
📍 Attività annullata

37 Unihockey (dagli 8 anni)

L'attività si svolgerà in Via Lambertenghi 4, Lugano
Unihockey Club Lugano - www.uhclugano.ch
📍 Attività annullata

57 Vela

Associazione Vela Ceresio - www.velaceresio.ch
📍 Sede (possibilità di visitarla) - Figino

55 Vela

Circolo Velico Lago di Lugano - www.cvll.ch
📍 Attività annullata

35 Yoga (dai 4 anni)

Yoga Dinamico e Natural Wellness
www.yogadinamico.ch
📍 CPT Trevano - palestra E 09.30-13.00

INTRATTENIMENTI

STAND Corsa della speranza

Corsa della Speranza
www.corsadellasperanza.ch
📍 CPT Trevano

STAND Tiro

Civici Carabinieri Lugano
www.civivicarabinieri.ch
📍 CPT Trevano

📍 Attività Coop - Naturaplan

Coop - www.naturaplan.ch
📍 CPT Trevano

🏠 Attività Helsana Smoothie bike e palloncini

Helsana - www.helsana.ch
📍 CPT Trevano

SERVIZI

🍷 Acqua gratuita

AIL SA - 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 l'astuccio di Sportissima!