

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 e in alcune sedi sportive
- ▶ Alcune buvette saranno in funzione tutto il giorno (Lido e stand di tiro); per pranzo, dalle 11.30 alle 14.00, il ristorante all'interno della struttura sportiva del Lido proporrà, solo in caso di bel tempo, un piatto di pasta a prezzo modico (costo: max fr. 7.-, bibite escluse) per i partecipanti di Sportissima
- ▶ Ogni partecipante deve provvedere personalmente al proprio equipaggiamento sportivo (bicicletta, casco, ecc.); abbigliamento consigliato: pantaloncini, maglietta, scarpe da ginnastica; le palestre sono accessibili unicamente calzando scarpe con suola bianca destinate esclusivamente per l'interno
- ▶ 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
- ▶ 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 @luganocity e @divisionesport_lugano



Attività Sportissima

- 1 Ciclismo / Mountain bike
- 2 Tennis *Accademia Tennis*
- 3 Arrampicata
- 4 Badminton
- 5 Tiro con l'arco
- 6 Pallavolo *Volley Lugano*
- 7 Pallavolo *#Dragons Lugano*
- 8 Scherma
- 9 Canottaggio
Canottieri Ceresio
- 10 Danza
Free Beat Dance Studio
- 11 Danze popolari
- 12 Incontro e movimento
- 13 Taekwondo
- 14 Tennis
Tennis Club Lugano 1903
- 15 Danza
Diamonds Dance Company
- 16 Karate
- 17 Attività fisica e salute per la terza età
- 18 Handbike e Wheelchair
Table Soccer
- 19 Pole dance
- 20 Parco giochi
- 21 Fitness park
- 22 Scoutismo
- 23 Equitazione
- 24 Attività circensi
- 25 Vela
Circolo Velico Lago di Lugano
- 26 Canottaggio
Canottieri Lugano
- 27 Canoa / Kayak
- 28 Nuoto, nuoto sincronizzato e pallanuoto
- 29 Subacquea
- 30 Salvataggio

- 31 AquaGAG, AquaGym e AquaTonic
- 32 Football americano
- 33 Fitness - sport di combattimento
- 34 Calcio femminile
- 35 Hockey su prato
- 36 Minirugby e motricità
- 37 Boxe
- 38 Atletica
- 39 Basket
- 40 Tennis tavolo
- 41 Yoga
- 42 Judo
- 43 Skateboard
- 44 Beach tennis
- 45 Tiro
- 46 Wrestling
- 47 Ginnastica e Parkour
- 48 Vela *Associazione Vela Ceresio*

INTRATTENIMENTI

- STAND Curling
- STAND Judo
- STAND Tiro
- AIL SA
- Comunità tariffale Arcobaleno
- Festeggiamo i 50 anni di Gioventù+Sport
- Flashmob: ore 15.00

SERVIZI

- Acqua gratuita

Riparte Sportissima

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



Sportissima è una giornata particolare promossa dal Dipartimento dell'educazione, della cultura e dello sport (DECS) del Canton Ticino con l'obiettivo di promuovere il movimento e avvicinare il maggior numero possibile di persone all'attività sportiva.

Dopo una pausa forzata di due anni dovuta alla pandemia, quest'anno si riparte in grande stile. Domenica 18 settembre potrete provare gratuitamente un centinaio di discipline sportive a Bellinzona, Biasca, Chiasso, Mendrisio, Lugano e Tenero-Contra. Il tutto beneficiando del 20% di sconto sui mezzi pubblici. È un'occasione da non perdere per scoprire e sperimentare una vasta gamma di attività sportive individuali e a squadre, per tutti i gusti e tutte le età. Vi invito a mettervi in gioco, da soli o in compagnia, e a lasciarvi incuriosire da alcune tra le molte proposte disponibili.

Pierre de Coubertin, fondatore dei Giochi olimpici moderni, disse che per ogni individuo lo sport è una possibile fonte di miglioramento interiore. Condivido questo pensiero e sono certo che a Sportissima saprete trovare attività divertenti e stimolanti che, praticate regolarmente, potranno contribuire al vostro benessere.



Info Point

- ☀ Lido (di fronte all'entrata di via Foce)
- 📍 Centro Professionale di Trevano

Organizzatori

Divisione Sport Città di Lugano
Via Trevano 100 - 6900 Lugano
✉ sport@lugano.ch - www.luganosport.ch

Contatti

- ▶ Lisa Caspescha
✉ lisa.caspescha@lugano.ch
Tel.: 058 866 72 69
- ▶ Samuela Gaggini
✉ samuela.gaggini@lugano.ch
Tel.: 058 866 72 67



Sconto del 20% con il biglietto speciale Ticino Event

Il biglietto può essere acquistato tramite i distributori di biglietti Arcobaleno (nella categoria "Altri biglietti")
www.arcobaleno.ch



con la collaborazione della Divisione Sport

Buono

Prezzo speciale per piatto di pasta per partecipanti e accompagnatori presso il ristorante **aL Lido** - Lugano
Valido per la giornata del 18.09.2022 (solo in caso di bel tempo)



Sponsor locali



Si ringrazia per la collaborazione



Sponsor istituzionale



Media partner



Manifestazione promossa da



Sponsor istituzionale



Media partner



LUGANO

Domenica 18 settembre 2022
9.30 - 17.00



Media partner



LUGANO

Attività Sportissima

31 AquaGAG, AquaGym e AquaTonic

- ▶ AcquaGym: 11.00 (30 minuti)
 - ▶ AcquaTonic: 13.00 (30 minuti)
 - ▶ AcquaGAG: 15.00 (30 minuti)
- Lugano Aquatics - www.lugano-aquatics.ch
👉 Piscina coperta

3 Arrampicata (dai 4 anni)

Club Alpino Svizzero - www.casticino.ch
👉 Attività annullata

38 Atletica (dai 6 anni)

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

24 Attività circensi

Circo Fortuna - www.circofortuna.ch
👉 CPT Trevano - palestra E 13.30-17.00

17 Attività fisica e salute per la terza età

Associazione Ticinese Terza Età (ATTE)
www.atte.ch
👉 CPT Trevano - palestra E 09.30-13.00

4 Badminton

Badminton Club Cadro - www.badminton-cadro.ch
👉 CPT Trevano - palestra C 09.30-13.00

39 Basket (dai 5 anni)

Associazione Basket Viganello
www.abv1basketviganello.ch
👉 CPT Trevano - palestra C 09.30-13.00

39 Basket (dai 6 anni)

Cassarate Basket Lugano - Pagina Facebook
👉 CPT Trevano - palestra F 13.30-17.00

44 Beach tennis

Campi di beach tennis
Via Maraini 15, Pregassona
Lugano Beach Tennis - www.luganobeachtennis.ch
👉 Attività annullata

37 Boxe (dai 7 anni)

Fight Gym Club Lugano - www.fightgymclub.ch
👉 CPT Trevano - palestra B 09.30-13.00

34 Calcio femminile (dai 4 anni)

Sezione Femminile FTC - www.football.ch/ftc
👉 CPT Trevano - palestra D 09.30-13.00

27 Canoa / Kayak (altezza minima: 120 cm)

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

9 Canottaggio

Canottieri Ceresio - www.scceresio.ch
👉 Possibilità di visitare la sede
Sentiero di Gandria, Lugano

26 Canottaggio (dai 10 anni)

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

1 Ciclismo / Mountain bike (dai 6 anni)

Velo Club Lugano - www.veloclublugano.ch
👉 Attività annullata

10 Danza

Free Beat Dance Studio - www.freebeat.ch
👉 Sede - Via Vignola 3, Lugano

15 Danza (dai 3 anni)

Diamonds Dance Company
www.diamondsdancecompany.ch
👉 Sede - Via Trevano 29, Lugano
(entrata laterale)

11 Danze popolari

Il mondo della danza
👉 Attività annullata

23 Equitazione

Centro Equestre Lugano
👉 Attività annullata

21 Fitness park (dai 14 anni)

Croce Rossa Svizzera Fitness Park
👉 Attività annullata

33 Fitness - sport di combattimento

Performance Gym and Combat Club
www.x4mance.ch
👉 CPT Trevano - palestra C 13.30-17.00

32 Football americano (dai 12 anni)

Lugano Rebels - www.luganorebels.ch
👉 CPT Trevano - palestra F 13.30-17.00

47 Ginnastica e Parkour

Palagym La Mobiliare
Via Dossor 1
Villa Luganese
▶ 09.30 - 12.30: Ginnastica attrezzistica e Gymnastique
▶ 14.00 - 17.00: Parkour
SFG Lugano - www.sglugano.ch
👉 Programma invariato

18 Handbike e Wheelchair Table Soccer (dagli 8 anni)

Gruppo inSuperAbili - www.insuperabili.ch
👉 Attività annullata

35 Hockey su prato

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

12 Incontro e movimento (2-11 anni)

Fondazione IdéeSport - www.ideesport.ch/it
👉 CPT Trevano - palestra E 13.30-17.00

42 Judo (dai 6 anni)

Palestra polisportiva
Via al Chioso 7, Lugano
Judo Budo Club Lugano
www.jbclugano.ch
👉 Programma invariato

16 Karate (dagli 8 anni)

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

36 Minirugby e motricità (dai 2 anni)

Tutti Neri Ticino
www.minirugbyinticino.com / www.rugbytots.ch
👉 CPT Trevano - palestra D 09.30-13.00

28 Nuoto, nuoto sincronizzato e pallanuoto

Lugano Aquatics - www.lugano-aquatics.ch
👉 Piscina coperta

6 Pallavolo (dai 6 anni)

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

7 Pallavolo (dai 7 anni)

#Dragons Lugano - www.dragonslugano.ch
👉 CPT Trevano - palestra A 09.30-13.00

20 Parco giochi

👉 Attività annullata

19 Pole dance

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

19 Pole dance (dai 5 anni)

AC Pole Dance di Sara Capponi
👉 Attività annullata

30 Salvataggio

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

8 Scherma (dai 4 anni)

Club Lugano Scherma
www.luganoscherma.ch
👉 CPT Trevano - palestra B 09.30-13.00
e palestra polisportiva - Via al Chioso 7, Lugano

22 Scoutismo

Scoutismo Ticino - zona luganese
www.scoutismoticino.ch
👉 CPT Trevano - palestra F 09.30-13.00

43 Skateboard (dai 4 anni)

Skatepark
Via Trevano 90, Lugano
Associazione The Joker Skate School
www.thejokershop.ch
👉 Programma invariato

29 Subacquea (dai 14 anni)

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

13 Taekwondo (dai 4 anni)

Black Eagle Taekwondo Academy
Pagina Instagram [blackeagle_tkdlugano](https://www.instagram.com/blackeagle_tkdlugano)
👉 Attività annullata

2 Tennis

Accademia Tennis
👉 CPT Trevano - palestra F 09.30-13.00

14 Tennis (dai 5 anni)

Tennis Club Lugano 1903 - www.tclugano1903.ch
👉 Attività annullata

40 Tennis tavolo

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

45 Tiro (dai 10 anni)

Stand di tiro
Via Sonvico 15, Porza
Civici Carabinieri Lugano
www.civicicarabinieri.ch
👉 Programma invariato

5 Tiro con l'arco (dai 10 anni)

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

48 Vela (dagli 8 anni)

Sede dell'associazione
Via alla Riva 17A, Figino-Casoro
Associazione Vela Ceresio - www.velaceresio.ch
👉 Attività annullata

25 Vela

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

46 Wrestling (dai 7 anni)

Palestra
Via alla Stampa 1A, Canobbio
Pro Wrestling Training Ticino - www.prowrestling.ch
👉 Programma invariato

41 Yoga (dai 6 anni)

▶ Lezione adulti: 09.30 (60 minuti)
▶ Lezione bambini: 11.00 (60 minuti)
Associazione Yoga Dinamico e Natural Wellness
www.yogadinamico.ch
👉 Sede - Via Luganetto 2, Viganello

INTRATTENIMENTI

STAND Curling

Curling Club Lugano - www.cclugano.ch
👉 Attività annullata

STAND Judo

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

STAND Tiro

Civici Carabinieri Lugano - www.civicicarabinieri.ch
👉 Programma invariato - Stand di tiro,
Via Sonvico 15, Porza

AIL SA: dove un buon bicchiere di acqua fresca non manca mai!

AIL SA - www.ail.ch
👉 Attività annullata

A Comunità tariffale Arcobaleno

Il personale Arcobaleno vi aspetta sul furgone informativo per offrirvi servizi e consulenze ad hoc; sono previsti anche un concorso con in palio un Rail Check da CHF 500.- e un'estrazione speciale il 31.12.2022 per una bicicletta pieghevole Brompton www.arcobaleno.ch
👉 Entrata CPT Trevano

+ Festeggiamo i 50 anni di Gioventù+Sport

Orario: 15.00
Coreografia per il 50° anniversario di Gioventù+Sport (G+S) sulle note della canzone ufficiale di G+S "Go Go"
Diamonds Dance Company
www.diamondsdancecompany.ch
Free Beat Dance Studio - www.freebeat.ch
👉 Sede Diamonds Dance Company -
Via Trevano 29, Lugano (entrata laterale)
Sede Free Beat Dance Studio -
Via Vignola 3, Lugano

SERVIZI

Acqua gratuita

AIL SA - www.ail.ch
👉 Attività annullata

A Sportissima
per festeggiare i 50 anni
di Gioventù+Sport

+ dal 1972
giovane sportiva unico