

## Informazioni

- ▶ La manifestazione si terrà con qualsiasi tempo
- ▶ 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 dello stabile Gottardo, in caso di brutto tempo presso la mensa dello stabile 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
- ▶ Durante l'evento verranno realizzati video e fotografie che saranno utilizzati per promuovere Sportissima
- ▶ Il CST è una zona senza fumo; al CST è inoltre vietato l'accesso ai cani

Condividi su Facebook e Instagram la tua esperienza al CST utilizzando gli hashtag #CSTenero e #SportissimaCST



## Attività Sportissima

- 1 Camminata
- 2 Gioca con il CST
- 3 Discipline aeree acrobatiche / Pole dance
- 4 Pallacanestro in carrozzina
- 5 Tennis tavolo
- 6 Arrampicata
- 7 Scherma
- 8 Tiro con l'arco
- 9 Rugby
- 10 Karate tradizionale
- 11 Flamenco e Flamenco Body Form
- 12 Tennis
- 13 Mini rugby e motricità
- 14 Capoeira
- 15 Unihockey
- 16 Ginnastica attrezzistica
- 17 Indica
- 18 Judo
- 19 Pallavolo
- 20 Tiro sportivo - sistema biathlon
- 21 CrossFit
- 22 Nuoto e nuoto sincronizzato
- 23 Airgame
- 24 Equitazione
- 25 BMX
- 26 Scoutismo
- 27 Yoga giocando
- 28 Inline
- 29 Corsa, walking e nordic walking
- 30 Country line dance
- 31 Lotta svizzera
- 32 Pattinaggio artistico inline
- 33 Pattini inline e roller
- 34 Percorso con gli sci
- 35 Beach tennis
- 36 Pallacanestro
- 37 Windsurf
- 38 Stand up paddle
- 39 Canoa
- 40 Vela
- 41 Canottaggio
- 42 Golf
- 43 Parkour / Streetworkout
- 44 Skimboard

### INTRATTENIMENTI

- STAND Curling
- PALCO Esibizioni varie
- Vieni a votare i Migliori Sportivi Ticinesi dell'anno!
- Festeggiamo i 50 anni di Gioventù+Sport
- Flashmob: ore 15.00

## 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

Centro sportivo nazionale della gioventù Tenero (CST)

### Organizzatori

- CST - [www.cstenero.ch](http://www.cstenero.ch) - in collaborazione con:
  - ▶ SEV - [www.sev-verzasca.ch](http://www.sev-verzasca.ch)
  - ▶ SFG Brissago
  - ▶ SFG Losone - [www.sfglosone.ch](http://www.sfglosone.ch)
  - ▶ Unione Sportiva Ascona - [www.usascona.ch](http://www.usascona.ch)

### Contatti

- ▶ Luca Cellina
  - ✉ [saraluca2000@gmail.com](mailto:saraluca2000@gmail.com)
  - Mobile: 076 679 12 89
- ▶ Valentina Torelli
  - ✉ [valentina.torelli@baspo.admin.ch](mailto:valentina.torelli@baspo.admin.ch)
  - Tel.: 058 468 61 17



**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](http://www.arcobaleno.ch)



Centro sportivo nazionale della gioventù CST  
6598 Tenero

Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra  
Ufficio federale dello sport UFSPO

Sponsor locale



Sponsor istituzionale

SWISSLOS

Media partner



Sponsor istituzionale

SWISSLOS

Manifestazione promossa da



Dipartimento dell'educazione,  
della cultura e dello sport



Media partner



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



**TENERO-CONTRA**

Domenica 18 settembre 2022  
9.30 - 17.00

# TENERO-CONTRA

## Attività Sportissima

**23 Airgame** (5 - 12 anni)  
SISPORT - [www.sisport.ch](http://www.sisport.ch)  
📍 Attività annullata

**6 Arrampicata** (dai 10 anni)  
SISPORT - [www.sisport.ch](http://www.sisport.ch)  
📍 Programma invariato

**35 Beach tennis** (dai 10 anni)  
Beach Tennis Club Lugano  
📍 Stabile Naviglio

**25 BMX** (dai 6 anni)  
SISPORT - [www.sisport.ch](http://www.sisport.ch)  
📍 Attività annullata

**1 Camminata**  
Percorso su sentieri escursionistici  
Ritrovo: ore 7.30 all'Info Point  
Percorso: circuito del Sarsariente; sono previsti dei trasporti dal CST per l'andata e il ritorno  
Per info: Fabiana Domenighini - 079 655 53 19  
e Giorgio Matasci - 079 420 47 57  
Società Escursionistica Verzaschese (SEV)  
[www.sev-verzasca.ch](http://www.sev-verzasca.ch)  
📍 Attività annullata

**39 Canoa** (dai 10 anni)  
SISPORT - [www.sisport.ch](http://www.sisport.ch)  
📍 In caso di temporale: attività annullata

**41 Canottaggio** (tecnica a secco per tutte le età, in acqua dagli 11 anni)  
Società Canottieri Locarno - [www.sclocarno.ch](http://www.sclocarno.ch)  
📍 In caso di temporale: attività annullata

**14 Capoeira** (dai 5 anni)  
Capoeira Ticino  
📍 Stabile Naviglio

**29 Corsa, walking e nordic walking**  
Percorso (12 km): CST - Lido di Locarno - CST  
Attrezzatura eventualmente ottenibile al CST  
SFG Brissago  
📍 Programma invariato

**30 Country line dance**  
Associazione Country Smile  
[www.countrysmile.ch](http://www.countrysmile.ch)  
📍 Stabile Gottardo

**21 CrossFit**  
CrossFit ValMoving - [www.valmoving.com](http://www.valmoving.com)  
📍 Programma invariato

**3 Discipline aeree acrobatiche / Pole dance**  
AC Poledance - [www.acpoledance.ch](http://www.acpoledance.ch)  
📍 Programma invariato

**24 Equitazione**  
Federazione Sportiva Sport Equestre  
[www.equiticino.ch](http://www.equiticino.ch)  
Scuderia Progero  
[www.scuderiaprogero.ch](http://www.scuderiaprogero.ch)  
📍 Attività annullata

**11 Flamenco e Flamenco Body Form** (dai 6 anni)  
Lezioni di prova: 09.30 - 12.00  
Centro di Danza Rosa De Fuego  
[www.rosadefuego.ch](http://www.rosadefuego.ch)  
📍 Stabile Gottardo

**16 Ginnastica attrezistica** (dai 6 anni)  
Associazione Cantonale Ticinese Ginnastica  
[www.actg.ch](http://www.actg.ch)  
📍 Programma invariato

**2 Gioca con il CST**  
CST Tenero - [www.cstenero.ch](http://www.cstenero.ch)  
📍 Programma invariato

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

**17 Indiacca** (dai 6 anni)  
Associazione Cantonale Ticinese Ginnastica  
[www.actg.ch](http://www.actg.ch)  
📍 Programma invariato

**28 Inline**  
Attrezzatura eventualmente ottenibile al CST  
SFG Losone - [www.sfglosone.ch](http://www.sfglosone.ch)  
📍 Attività annullata

**18 Judo** (dai 4 anni)  
Judo Budo Club Bellinzona - [www.jbcbellinzona.ch](http://www.jbcbellinzona.ch)  
📍 Programma invariato

**10 Karate tradizionale** (dai 7 anni)  
Ticino Shotokan Karate - [www.ticinoshotokan.com](http://www.ticinoshotokan.com)  
📍 Stabile Gottardo

**31 Lotta svizzera**  
Associazione Ticinese di Lotta Svizzera  
[www.lottasvizzera.ch](http://www.lottasvizzera.ch)  
📍 Attività annullata

**13 Minirugby e motricità** (dai 2 anni)  
TuttiNeri Ticino / Associazione Rugby Svizzera Italiana  
[www.minirugbyinticino.com](http://www.minirugbyinticino.com)  
📍 Stabile Naviglio

**22 Nuoto e nuoto sincronizzato** (dai 4 anni)  
Nuoto Sport Locarno  
[www.nuotosportlocarno.ch](http://www.nuotosportlocarno.ch)  
📍 In caso di temporale: attività annullata

**36 Pallacanestro**  
Star Basket - [www.stargordola.ch](http://www.stargordola.ch)  
📍 Stabile Naviglio

**4 Pallacanestro in carrozzina** (dai 10 anni)  
Gruppo Paraplegici Ticino - Ticino-Bulls  
[www.gpticino.ch](http://www.gpticino.ch)  
📍 Programma invariato

**19 Pallavolo** (dai 5 anni)  
SAG Gordola - Sezione Volley  
[www.sagvolley.ch](http://www.sagvolley.ch)  
📍 Programma invariato

**43 Parkour / Streetworkout**  
CST Tenero  
📍 Attività annullata

**34 Percorso con gli sci**  
Sci Club Sarsariente - [www.sciclubsarsariente.ch](http://www.sciclubsarsariente.ch)  
Scuola Svizzera di Sci - [sssboscogurin.ch](http://sssboscogurin.ch)  
📍 Attività annullata

**32 Pattinaggio artistico inline**  
SKATE College - [www.skatecollege.ch](http://www.skatecollege.ch)  
📍 In caso di temporale: attività annullata

**33 Pattini inline e roller**  
Skating Club Bellinzona  
[www.skating-club-bellinzona.com](http://www.skating-club-bellinzona.com)  
📍 In caso di temporale: attività annullata

**🚲 Rete Tre - Cyclette**  
Pedala con noi... per raggiungere la vetta!  
RSI Rete Tre - [www.rsi.ch/retetre](http://www.rsi.ch/retetre)  
📍 Portico Gottardo

**9 Rugby**  
Rugby Club Lugano  
[www.rugbylugano.ch](http://www.rugbylugano.ch)  
📍 Stabile Gottardo

**7 Scherma**  
Circolo Scherma Locarno  
[www.schermalocarno.ch](http://www.schermalocarno.ch)  
📍 Stabile Naviglio

**26 Scoutismo** (dai 6 anni)  
Gruppo Scout del Locarnese  
[www.scoutismoticino.ch](http://www.scoutismoticino.ch)  
📍 Stabile Naviglio

**44 Skimboard**  
SISPORT - [www.sisport.ch](http://www.sisport.ch)  
📍 Attività annullata

**38 Stand up paddle** (dai 10 anni)  
SISPORT - [www.sisport.ch](http://www.sisport.ch)  
📍 In caso di temporale: attività annullata

**12 Tennis**  
Tennis Club Vallemaggia  
[www.tennisvallemaggia.ch](http://www.tennisvallemaggia.ch)  
📍 Attività annullata

**5 Tennis tavolo**  
Società Tennistavolo Tenero - [www.stttenero.ch](http://www.stttenero.ch)  
📍 Stabile Naviglio

**8 Tiro con l'arco** (dai 10 anni)  
SISPORT - [www.sisport.ch](http://www.sisport.ch)  
📍 Programma invariato

**20 Tiro sportivo - sistema biathlon**  
Federazione Ticinese Società di Tiro  
[www.ftst.ch](http://www.ftst.ch)  
📍 Programma invariato

**15 Unihockey**  
Drakkar (Verbano, Gambarognese e Ascona Unihockey)  
[www.verbanounihockey.ch](http://www.verbanounihockey.ch)  
[www.guhc.ch](http://www.guhc.ch)  
[www.uhcascona.ch](http://www.uhcascona.ch)  
📍 Stabile Gottardo

**40 Vela**  
SISPORT - [www.sisport.ch](http://www.sisport.ch)  
📍 In caso di temporale: attività annullata

**37 Windsurf** (dai 10 anni)  
SISPORT - [www.sisport.ch](http://www.sisport.ch)  
📍 In caso di temporale: attività annullata

**27 Yoga giocando**  
Rosa Roca Yogi  
[www.rosarocayogi.wordpress.com](http://www.rosarocayogi.wordpress.com)  
📍 Stabile Gottardo

### INTRATTENIMENTI

**STAND Curling**  
Curling Club Ascona - [www.ccascona.ch](http://www.ccascona.ch)  
📍 Attività annullata

**PALCO Esibizioni varie**  
Orario: 11.00 - 16.00  
Programma all'Info Point  
📍 Portico Gottardo

**🏠 Vieni a votare i Migliori Sportivi Ticinesi dell'anno!**  
Con un po' di fortuna potrai aggiudicarti due posti per assistere alla premiazione in diretta TV di lunedì 31 ottobre 2022  
📍 Portico Gottardo

**🇨🇭 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"  
Associazione Country Smile  
[www.countrysmile.ch](http://www.countrysmile.ch)  
📍 Portico Gottardo



A Sportissima  
per festeggiare i 50 anni  
di Gioventù+Sport

**+ dal 1972**  
giovane sportiva unico