

Sportissima, in forma per una vita sana

Ritorna domani Sportissima. La manifestazione, coordinata dal Decs a livello cantonale, a Lugano è organizzata dal Dicastero sport assieme alle società sportive luganesi e all'aiuto fornito dagli scout. Si svolgerà dalle 9.30 alle 17 nelle strutture sportive di Cornaredo-Gerra, la Resega, i campi di Pregassona (tennis e beach volley), il Lido, la Foce, Figino-Casoro e il sentiero di Gandria. Si potrà assistere a esibizioni di arti marziali, badminton, capoeira, ginnastica, vari sport acquatici, pattinaggio artistico, scherma, scherma giappone-

se, tennis, taekwondo. A Cornaredo, nella zona dell'infopoint (all'esterno della tribuna ovest) ci saranno stand interattivi di: associazione svizzera arbitri, associazione amici della natura, pole dance, tiro e vela. Le 43 attività sportive mirano a diffondere l'interesse per il movimento a beneficio della salute, promuovendo le società sportive luganesi. Sportissima incoraggia uno stile di vita sano, fatto di una regolare attività fisica (30 minuti al giorno). Le informazioni verranno fornite nei due infopoint all'entrata dello stadio (lato via

Trevano) e al Lido (lato via Foce). Il Pasta Party sarà servito sia allo stadio sia al Lido a 5 franchi. Il Dicastero sport ha coinvolto i ristoranti delle due strutture sportive. Allo stadio ci sarà un'animazione per i più piccoli proposta dalla Compagnia Cinastik.

Il Dss offrirà invece una merenda sana (mele ticinesi) grazie al sostegno dell'Associazione Orti. I partecipanti riceveranno acqua gratuitamente tramite le Ail Sa che proporranno spettacoli dalle 10.30 alle 11 e dalle 14.30 alle 15. E anche Capriasca è pronta ad accoglie-

re l'11° edizione con ben 28 discipline sportive rappresentate e oltre 200 volontari che illustreranno a grandi e piccini i segreti delle diverse attività in programma.

Tante le nuove attività sportive proposte, tra cui il maxi-tramp, attività di motricità di base per bambini in età di scuola dell'infanzia. Sarà inoltre ben rappresentato il tema della bici. Lo Sci Club Capriasca presenterà invece lo slackline, esercizio di abilità ed equilibrio, illustrato dai ragazzi dell'Associazione Ticino Parkour e Freerunning.