

# Una giornata all'insegna dell'attività fisica

## Torna Sportissima: più di 120 le società che proporranno diverse discipline

**Domenica 12 settembre si svolgerà in sei località del Ticino la sesta edizione dell'evento dedicato alla salute e allo sport – Lo scorso anno hanno partecipato in 6.000**

Arrampicata, beach tennis, immersione, scherma, walking e tante altre attività sportive. Sono questi gli ingredienti di Sportissima 2010, che, giunta alla sesta edizione si impegna nuovamente a regalare una giornata ricca di emozioni all'insegna dello sport e della salute. Pronti a partire domenica 12 settembre in sei diverse località del Ticino, da Biasca a Ligornetto, passando per Bellinzona, Tenero-Contra, Capriasca e Lugano. Dopo il successo dello

scorso anno, che ha visto più di 6.000 persone partecipare alle attività sportive proposte, quest'anno si torna alla carica con un nuovo programma ricco e attrattivo. Saranno infatti più di 120 le società che esporranno alla popolazione la loro varietà di discipline sportive da provare. La manifestazione, gratuita e non competitiva, è nata su iniziativa del DECS nel 2005 e ha lo scopo di promuovere l'attività fisica a beneficio della propria sa-

lute, cercando di avvicinare i giovani e i meno giovani al piacere di praticare uno sport. Lo slogan «non è mai troppo tardi per iniziare una vita attiva» è infatti indirizzato a tutta la popolazione del Cantone. Durante la giornata, saranno organizzati degli intrattenimenti per i bambini, per permettere ai genitori di cimentarsi in una delle attività proposte. Quest'anno, inoltre, coloro che praticheranno mezz'ora moderata di attività fisica in un percorso a scelta tra quelli proposti, riceveranno in omaggio una colorata borraccia in alluminio. Il premio è uno stimolo e un consiglio: bastano infatti soli 30 minuti al giorno di attività fisica per

restare in forma e mantenersi in salute.

Ogni partecipante può scegliere il momento della giornata che preferisce, presentandosi tra le 9.30 e le 16.30 al Comune di accoglienza prescelto: piscina comunale di Bellinzona, pista di ghiaccio di Biasca, centro sportivo Capriasca e Val Colla (Tesserete), oratorio di Ligornetto, area Cornaredo, lido di Lugano e centro sportivo nazionale della gioventù di Tenero.

Maggiori informazioni si possono trovare sul nuovo sito Internet ([www.ti.ch/sportissima](http://www.ti.ch/sportissima)) che presenta il programma per ognuna delle sei località che ospiteranno la manifestazione.