



## DOMENICA 9 SETTEMBRE

## Anche nel Mendrisiotto l'appuntamento

**D**omenica 9 settembre 2012 ritorna Sportissima, la manifestazione promossa dal Dipartimento dell'educazione, della cultura e dello sport (DECS). La manifestazione, gratuita e non competitiva, è dedicata all'attività fisica moderata e s'indirizza a tutta la popolazione del Cantone Ticino. I comuni del Mendrisiotto che partecipano sono Chiasso e Ligornetto (il programma dettagliato in queste pagine), oltre a Bellinzona, Biasca, Capriasca, Lugano e Tenero-Contra. E' il successo conseguito nelle sette precedenti edizioni che ha indotto il DECS a proseguire sulla strada intrapresa e a proporre Sportissima anche nel 2012, con l'obiettivo principale di **promuovere e diffondere l'interesse per il movimento a beneficio della propria salute**. In effetti, sono sufficienti 30 minuti al giorno di esercizio fisico ad intensità media (respirazione leggermente accelerata) per migliorare il proprio stato di salute. L'attenzione è dunque focalizzata sull'importanza per tutti, uomini e donne, giovani e meno giovani, sportivi e non, di fare del movimento regolarmente, praticando attività come camminare, correre, andare in bicicletta o nuotare. Ognuno potrà scegliere il momento migliore della giornata (tra le 9.30 e le 16.30) per iniziare a svolgere l'attività che più gli aggrada perché, come dicono a Sportissima, **non è mai troppo tardi per iniziare una vita attiva!**

**Informazioni generali**

- La manifestazione si svolge con qualsiasi tempo (in caso di cattivo tempo il programma alternativo sarà disponibile all'Info Point).
- Se non specificato diversamente, ogni partecipante deve provvedere personalmente al proprio equipaggiamento (bicicletta, mountain bike, pattini, casco, protezioni, ...).
- Ogni partecipante è individualmente responsabile in caso d'infortunio e/o incidente che dovesse accadere durante lo svolgimento delle attività.
- Spogliatoi e docce sono a disposizione dei partecipanti.



Chi praticherà del movimento per almeno 30 minuti in una o più attività Sportissima riceverà in omaggio, fino a esaurimento scorte, **un asciugamano in microfibra**. La cartolina di partecipazione e l'omaggio vanno ritirati all'Info Point; per ottenere l'asciugamano in microfibra, ad attività conclusa, bisogna consegnare la cartolina timbrata all'Info Point entro le ore 17.00.

**Per ulteriori informazioni:**  
[www.ti.ch/sportissima](http://www.ti.ch/sportissima)

**CHIASSO****Info Point**

Piazza Indipendenza, Stadio del ghiaccio e Piscina  
**Organizzatori**

Ufficio sport e tempo libero Comune di Chiasso  
[www.chiasso.ch](http://www.chiasso.ch)

Gruppo Società Sportive Chiasso

**Contatti**

Loris Codoni - [loris.codoni@chiasso.ch](mailto:loris.codoni@chiasso.ch) - 079 359 94 85  
Paolo Zürcher - [paolozu@bluewin.ch](mailto:paolozu@bluewin.ch) - 079 240 12 17

**INFORMAZIONI GENERALI**

- La giornata sarà allietata da diverse esibizioni che si svolgeranno sul palco in piazza Indipendenza (programma disponibile all'Info Point)
- Per pranzo, in piazza Indipendenza, sarà offerta una maccheronata organizzata dal Gruppo Maccheronata di Chiasso
- Sarà disponibile un servizio trenino-navetta gratuito Piazza Indipendenza - Palestra Via Vela - Palapenz - Piscina - Piazza Indipendenza

**ATTIVITÀ SPORTISSIMA****Acquagym**

Società Nuoto Chiasso  
[www.nuotochiasso.ch](http://www.nuotochiasso.ch)

**Arrampicata**

Società Alpinistica Ticinese Chiasso  
[www.satchiasso.ch](http://www.satchiasso.ch)

**Aletica**

Società Ginnastica Chiasso  
[www.sfgchiasso.ch](http://www.sfgchiasso.ch)

**Badminton**

Associazione Badminton Chiasso

**Basket**

SAV Vacallo  
[www.savbasket.ch](http://www.savbasket.ch)

**Biliardo**

Biliardo Club Carlino

**Bocce**

Associazione Chiassese Sport Bocce

**Calcio**

Football Club Chiasso  
[www.fcchiasso.ch](http://www.fcchiasso.ch)

**Curling**

Curling Club Chiasso  
[www.curlingclubchiasso.ch](http://www.curlingclubchiasso.ch)

**Hockey su ghiaccio**

Hockey Club Chiasso  
[www.hc-chiasso.ch](http://www.hc-chiasso.ch)

**Judo**

Centro Arti marziali Do Yu Kai  
Chiasso  
[www.dykchiasso.ch](http://www.dykchiasso.ch)

**Nanbudo**

Nanbudo Club Chiasso

**Nuoto**

Società Nuoto Chiasso  
[www.nuotochiasso.ch](http://www.nuotochiasso.ch)

**Pallavolo**

Morbio Volley  
[www.morbiovolley.ch](http://www.morbiovolley.ch)

**Pattinaggio artistico**

Club Pattinaggio Chiasso  
[www.cpchiasso.ch](http://www.cpchiasso.ch)

**Tennis**

Tennis Club Chiasso  
[www.tcchiasso.ch](http://www.tcchiasso.ch)

**Tennistavolo**

Tennistavolo Chiasso  
[www.chiasso.att.ch](http://www.chiasso.att.ch)

**Tiro**

Liberi Tiratori  
[www.ftst.ch/content/chiasso-liberitiratori](http://www.ftst.ch/content/chiasso-liberitiratori)

**Tiro con l'arco**

Sporting Club Chiasso

**Unihockey**

Sportiva Unihockey Mendrisiotto  
[unihockey.sum.ch](http://unihockey.sum.ch)

**ESIBIZIONI****Attività su ghiaccio**

Club Pattinaggio Chiasso  
[www.cpchiasso.ch](http://www.cpchiasso.ch)  
Curling Club Chiasso  
[www.curlingclubchiasso.ch](http://www.curlingclubchiasso.ch)  
Hockey Club Chiasso  
[www.hc-chiasso.ch](http://www.hc-chiasso.ch)

**ALTRI INTRATTENIMENTI****Giochi vari****Maxi-tramp**

Ufficio Gioventù e Sport  
[www.ti.ch/gs](http://www.ti.ch/gs)

# RE SPORTISSIMA 2012

## Manifestazione con lo sport per tutti!



### ATTIVITÀ SPORTISSIMA

#### Bicicletta

Nuovo percorso su strada asfaltata e sterrata (11 km) aperto anche ai monocicli  
Società Atletica VIGOR Ligornetto  
[www.vigorligornetto.ch](http://www.vigorligornetto.ch)

Orari: 10.00, 11.00, 12.00, 14.00, 15.00 e 16.00  
Associazione MOMÒciclo  
[www.momociclo.altervista.org](http://www.momociclo.altervista.org)

#### Walking

Nuovo percorso su strada asfaltata e sterrata (9 km) aperto anche ai monocicli  
Società Atletica VIGOR Ligornetto  
[www.vigorligornetto.ch](http://www.vigorligornetto.ch)

### LIGORNETTO

#### Info Point

Oratorio - Ligornetto

#### Organizzatori

Società Atletica VIGOR Ligornetto

[www.vigorligornetto.ch](http://www.vigorligornetto.ch)

#### Contatti

Michele Battaglia

E-mail: [presidente@vigorligornetto.ch](mailto:presidente@vigorligornetto.ch)

Mobile: 079 647 02 87

### INFORMAZIONI GENERALI

- Durante la manifestazione sarà organizzato un servizio di baby-sitting gratuito dalle mamme del Gruppo Genitori di Ligornetto e da apprendisti operatori socio-assistenziali
- Una buvette sarà in funzione tutto il giorno; per pranzo sarà inoltre organizzata una grigliata

#### Bocce

Orari: 10.00, 11.00, 12.00, 14.00, 15.00 e 16.00  
Società Bocciofila di Riva San Vitale

#### Nordic walking

Per i principianti sono disponibili i bastoni  
- Percorso accompagnato da monitori: ore 9.30 e 15.00  
- Attività in gruppo con i monitori di Pro Senectute: ore 10.30 e 14.30  
Allez Hop Ticino  
[www.allezhop.ch](http://www.allezhop.ch)  
Pro Senectute  
[www.prosenectute.org](http://www.prosenectute.org)

### ESIBIZIONI

#### Monociclo

Associazione MOMÒciclo  
[www.momociclo.altervista.org](http://www.momociclo.altervista.org)

#### Corsa

Nuovo percorso nel bosco (2 km) adatto a tutti  
Società Atletica VIGOR Ligornetto  
[www.vigorligornetto.ch](http://www.vigorligornetto.ch)

### TESTIMONIAL

#### Irene Pusterla (atletica)

Atleta della Società Atletica VIGOR Ligornetto selezionata per le Olimpiadi di Londra 2012, è detentrica dei record svizzeri nel salto in lungo e nel salto triplo; Irene Pusterla è stata eletta atleta dell'anno 2010 da Swiss Athletics e sportiva ticinese dell'anno 2010 e 2011.  
Orari di presenza: 11.00 e 16.30

#### Mini olimpiadi (per bambini)

Orari: 10.00, 11.00, 14.00, 15.00 e 16.00  
Società Atletica VIGOR Ligornetto  
[www.vigorligornetto.ch](http://www.vigorligornetto.ch)

#### Passeggiata

Percorso senza barriere architettoniche adatto a tutti, anche per persone diversamente abili  
Società Atletica VIGOR Ligornetto  
[www.vigorligornetto.ch](http://www.vigorligornetto.ch)

#### Monociclo

Possibilità di esercitarsi con il monociclo; attività adatta a tutti

# CAVALCA

## SETTEMBRE OTTOBRE 2012

### Orario di apertura

Lunedì 15.00-19.30 // Martedì - Venerdì 9.30-12.30 / 15.00-19.30  
Sabato 9.30-19.30 // Domenica 10.00-19.00

### DOMENICA SEMPRE APERTO

Via Machiavelli 5, Brenno di Arcisate (VA)  
t. +39 0332 470583 - [info@cavalca.com](mailto:info@cavalca.com)

A 10 minuti dai valichi di Gaggiolo, Clivio, Saltrio e Porto Ceresio



# RICICLA & RISPARMIA

## RIVALUTIAMO LE TUE VECCHIE SCARPE

Regolamento disponibile sul sito  
[www.cavalca.com](http://www.cavalca.com)