

*La VIGOR ha preparato un intenso programma per la manifestazione di domenica 8 settembre*

# Sportissima a Ligornetto: movimento DOC

• Anche quest'anno Ligornetto è una delle sette località ticinesi che ospitano Sportissima manifestazione non competitiva gratuita dedicata a tutte le fasce d'età indetta dal Dipartimento dell'educazione, della cultura e dello sport del Canton Ticino (DECS) con lo scopo principale di promuovere l'attività fisica fra la popolazione. L'appuntamento è previsto per la giornata di domenica 8 settembre con partenza dall'Oratorio di Ligornetto, dove dalle 9.30 alle 17.00 lo staff della società organizzatrice, la società atletica VIGOR, allestirà come di consueto l'Info Point della manifestazione e proporrà una fornitissima buvette. Un asciugamano in microfibra sarà il premio-ricordo di quest'anno per chi praticherà almeno 30 minuti di attività fisica. Queste le attività sportive proposte a Ligornetto:



- **biciclettata:** nuovo percorso di 11 km su strade asfaltate e sterrate pianeggianti per una bella pedalata in famiglia;
- **walking:** 9km di rigeneranti sentieri per fare il pieno di salute;
- **nordic walking:** itinerario da percorrere individualmente a qualsiasi ora o in gruppo: alle ore 9.30 e alle 15.00 con monitori di Allez Hop Ticino;

alle 10.30 e alle 14.30 con monitori di Pro Senecute (bastoni disponibili per i principianti).

- **corsa nel bosco:** un circuito di 2 km per cimentarsi nel podismo in mezzo alla natura;
- **bocce:** ai seguenti orari: 10.00, 11.00, 12.00, 14.00, 15.00 e 16.00, in collaborazione con la Società Bocciofila di Riva San Vitale;
- **monociclo:** possibilità di esercitarsi con il monociclo; attività adatta a tutti; orari: 10.00, 11.00, 12.00, 14.00, 15.00 e 16.00, in collaborazione con l'associazione MOMÒciclo;
- **mini-olimpiadi:** i più piccoli potranno fare sport con allegria attraverso diverse forme di gioco (Orari: 10.00, 11.00, 14.00, 15.00 e 16.00).
- **camminata per tutti:** breve percorso privo di barriere tra le vie del paese.

Tra le attività collaterali della manifestazione gli organizzatori offrono la possibilità di **baby-sitting gratuito** gestito dal Gruppo Genitori di Ligornetto e da apprendisti operatori socio-assistenziali destinato ai genitori che avrebbero piacere ad affrontare uno dei percorsi offerti ma non sanno a chi affidare i loro bambini.

Dopo l'attività fisica la VIGOR Ligornetto propone a tutti i partecipanti di deliziare anche il palato: griglia e buvette sono attive sul mezzogiorno, e fino al termine della manifestazione sul terreno dell'Oratorio Parrocchiale! la società vi aspetta dunque numerosi domenica a Ligornetto per Sportissima 2013, per una giornata all'insegna del movimento che possa servire da impulso per dare il via a una vita quotidiana più attiva!