

# L'evento **Una giornata in movimento**

Domenica 8 settembre in sette località ticinesi torna «Sportissima»

■ È ormai iniziato il nuovo anno scolastico e la stagione estiva volge al termine. Tuttavia, nel calendario delle manifestazioni ticinesi, resta ancora un «classico» appuntamento dell'estate. Domenica 8 settembre, dalle 9:30 alle 17, torna infatti «Sportissima», la manifestazione promossa dal Dipartimento dell'educazione, della cultura e dello sport (DECS), che permetterà il prossimo fine settimana a migliaia di giovani e non di praticare sport in compagnia.

Giunto alla sua quindicesima edizione, l'evento gratuito e aperto a tutti si svolgerà con qualsiasi tempo in sette località da nord a sud del cantone: Biasca (pista di ghiaccio), Bellinzona (bagno pubblico), Tenero-Contra (centro sportivo nazionale), Capriasca (arena sportiva), Lugano (parco ciani, lido e zona Resega), Mendrisio (oratorio di Ligornetto) e Chiasso (Piazza Indipendenza, stadio del ghiaccio e piscina).

Grazie al coinvolgimento di un notevole

numero di società sportive saranno a disposizione dei partecipanti oltre 110 discipline sportive. I programmi dettagliati sono disponibili sul sito web del DECS. Lo stesso Dipartimento ricorda che i partecipanti alla manifestazione, per la quale non è necessaria un'iscrizione, avranno diritto a uno sconto del 20% sui mezzi pubblici.

L'obiettivo della manifestazione, ricorda il DECS, è quello «di promuovere e diffondere l'interesse per il movimento a beneficio della propria salute». Al tal proposito viene sottolineato che «sono sufficienti 30 minuti al giorno di esercizio fisico ad intensità moderata 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». Non a caso a chi riuscirà a raggiungere tale obiettivo durante la manifestazione verrà regalato un astuccio targato «Sportissima».



**VERSO L'ALTO** Sarà possibile praticare oltre 110 discipline sportive.