



## Informazioni

- ▶ La manifestazione si terrà con qualsiasi tempo
- ▶ Una buvette, gestita dall'Unione Sportiva Azzurri, sarà in funzione tutto il giorno; per pranzo sarà inoltre organizzata una maccheronata in collaborazione con i cuochi della Società Carnevale di Biasca
- ▶ Spogliatoi e docce saranno a disposizione dei partecipanti
- ▶ Ogni partecipante è individualmente responsabile in caso d'infortunio e/o incidente che dovesse accadere durante lo svolgimento delle attività
- ▶ Le persone che praticheranno del movimento per almeno 30 minuti in una o più attività riceveranno in omaggio l'astuccio di Sportissima (fino a esaurimento scorte); la cartolina di partecipazione va ritirata all'Info Point dove va poi riconsegnata ad attività conclusa, entro le ore 17.00, per ottenere il gadget
- ▶ Durante l'evento verranno realizzati video e foto che saranno utilizzati per promuovere Sportissima

## BIASCA

### Attività Sportissima

#### 10 Arrampicata

UTOE Biasca Sezione Torrione d'Orza Gruppo giovani  
[www.utoe-biasca.ch](http://www.utoe-biasca.ch)  
📍 Programma invariato

#### 12 Atletica, basket e bocce

- ▶ Basket e salto in lungo: 09.30 - 10.30, 12.30 - 13.30 e 14.30 - 15.30
- ▶ Bocce e staffetta corsa (4x50m): 10.30 - 11.30 e 13.30 - 14.30
- ▶ Corsa (50m e 100m) e bocce: 11.30 - 12.30 e 15.30 - 17.00

GSITV - Gruppo Sport Inclusivo Tre Valli  
[www.gsitv.ch](http://www.gsitv.ch)  
📍 Nuoto integrato e staffette nuoto alla piscina della scuola media

#### 11 Calcio

Giovani Calciatori Biaschesi - Sezione allievi  
📍 Attività annullata

#### 1 Ciclismo / Mountain bike

Percorsi di agilità a ostacoli  
Velo Club 3 Valli Biasca  
[www.vc3vallibiasca.ch](http://www.vc3vallibiasca.ch)  
📍 Programma invariato

#### 5 Curling (dai 12 anni)

Orario: 10.00 - 16.00  
Golf & Curling Club Faido - [www.gccfaido.ch](http://www.gccfaido.ch)  
📍 Programma invariato

#### 6 Hockey su ghiaccio

Orario: 10.00 - 13.00  
Hockey Club Ambri Piotta Giovani  
[www.hcap-giovani.ch](http://www.hcap-giovani.ch)  
📍 Programma invariato

#### 16 Inline

Pattinaggio libero e percorso inline/roller  
Orario: 9.30 - 12.00  
Roller Club Biasca - [www.rollerbiasca.ch](http://www.rollerbiasca.ch)  
📍 Palaroller

#### 15 Karate (dai 5 anni)

Karate Club Biasca  
[www.karateticino.ch/karate\\_club\\_biasca.html](http://www.karateticino.ch/karate_club_biasca.html)  
📍 Palestre SPAI

#### 2 Mountain bike

- ▶ Percorso d'abilità e giochi
- ▶ Prova E-Bike MTB e strada
- ▶ Tour guidati per grandi e piccoli di diversi livelli (principianti o esperti)

Associazione Race School Biasca  
[www.raceschool.ch](http://www.raceschool.ch)  
📍 Programma invariato

#### 14 Nuoto

Salvataggio Sub Biasca e Valli  
📍 Programma invariato

#### 8 Pallavolo

Volley Biasca - [www.volleybiasca.ch](http://www.volleybiasca.ch)  
📍 Programma invariato

#### 7 Pattinaggio artistico

Orario: 13.00 - 17.00  
Club Pattinaggio Biasca - [www.biascaskating.ch](http://www.biascaskating.ch)  
📍 Programma invariato

#### 📄 Rete Tre - Forza 4 gigante

Orari: 9.30 - 12.30 e 13.30 - 17.00  
RSI Rete Tre - [www.rsi.ch/retetre](http://www.rsi.ch/retetre)  
📍 Programma invariato

#### 17 Roller (dai 5 anni)

Orario: 13.00 - 17.00  
Roller Club Biasca - [www.rollerbiasca.ch](http://www.rollerbiasca.ch)  
📍 Palaroller

#### 13 Tennis

Yoyo-Centro Sportivo  
[www.yoyo-gruppo.ch](http://www.yoyo-gruppo.ch)  
📍 Palestra scuola media

#### 9 Unihockey

Blenio Stars Unihockey  
[www.bleniostars.com](http://www.bleniostars.com)  
📍 Programma invariato

#### 3 Walking / Nordic walking

Orari partenze percorsi accompagnati (con consigli su: tecnica, abbigliamento, scarpe, ecc.): 09.30 e 14.00  
Gruppo Nordic Walking Malvaglia  
📍 Programma invariato

#### 4 Zumba

- ▶ 10.30 - 11.15: Zumba "Gold" (principianti e over 50)
  - ▶ 11.20 - 11.40: Strong H.I.I.T. Training (adatto a persone allenate)
  - ▶ 13.45 - 14.30: Zumba "Fitness" (adulti)
  - ▶ 14.30 - 14.50: Strong H.I.I.T. Training (adatto a persone allenate)
- [www.zumbabiasca.com](http://www.zumbabiasca.com)  
📍 Palestre SPAI

## INTRATTENIMENTI

#### 4 Esibizioni danza country, danze in cerchio e danze orientali

Orario: 15.00

#### 19 Attività varie per bambini (0 - 5 anni)

Associazione spazio famiglie 3V  
[www.spaziofamiglie3v.ch](http://www.spaziofamiglie3v.ch)  
📍 Attività annullata

#### 18 Giochi di movimento per bambini (6 - 11 anni)

Ludoteca "La trottola" Biasca  
📍 Attività annullata

#### i Attività ATTE

Associazione Ticinese Terza Età (ATTE) Biasca e Valli  
[www.attebiascaevalli.ch](http://www.attebiascaevalli.ch)



## METTIAMOCI IN GIOCO

I vincitori sono sognatori che non si sono arresi. Così disse Nelson Mandela. I sogni possono essere modesti o ambiziosi, ma perseguendoli con determinazione, senza arrenderci a noi stessi o ai primi ostacoli, possiamo cogliere grandi soddisfazioni. Questo è un insegnamento valido in molti aspetti della vita, anche nello sport. Lo sport ci sprona infatti ad affrontare delle sfide e ad impegnarci per portarle a termine come meglio possiamo. A volte abbiamo successo, a volte no, ma ogni volta che ci mettiamo in gioco cogliamo una piccola vittoria. Allo scopo di promuovere il movimento e avvicinare il maggior numero possibile di persone all'attività sportiva, il Dipartimento dell'educazione, della cultura e dello sport (DECS) propone Sportissima, quest'anno giunta alla 15esima edizione: un'occasione da non perdere per scoprire la vasta gamma di attività sportive per tutti i gusti e tutte le età, individuali e a squadre, proposte sul territorio cantonale. Vi invito dunque a provare nuove discipline e cercare qualcosa che vi appassioni, vi diverta e vi sproni a mettervi in gioco. Potete raggiungere le 7 località di Sportissima (Bellinzona, Biasca, Capriasca, Chiasso, Mendrisio, Tenero-Contra e Lugano - con la nuova postazione principale presso il Parco Ciani e il Lido) beneficiando del 20% di sconto sui mezzi pubblici. Praticare regolarmente dello sport è un modo semplice per consolidare il vostro benessere. Fatelo dunque anche voi!

*Manuele Bertoli, Consigliere di Stato  
Dipartimento dell'educazione,  
della cultura e dello sport  
Repubblica e Cantone Ticino*



### Il tuo obiettivo

fare del movimento per almeno 30 minuti, il fabbisogno giornaliero necessario per mantenerti in forma. Sarai premiato con l'astuccio di Sportissima!