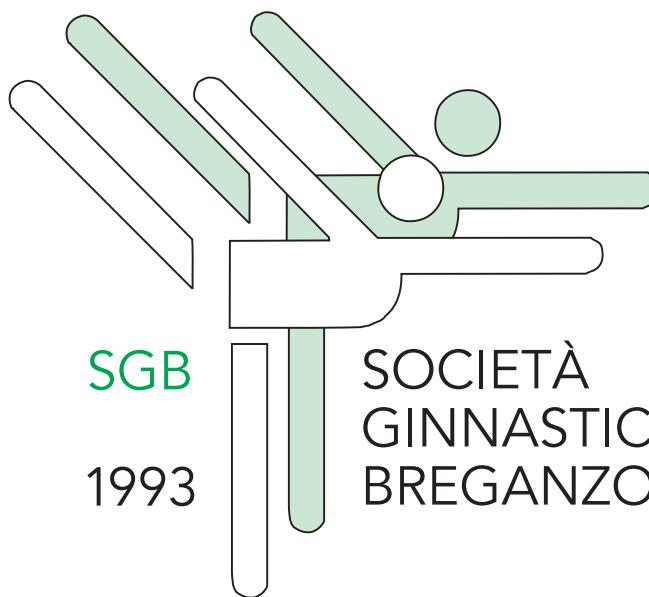


Stagione 2016/2017



Alla popolazione di Breganzone

Queste poche righe per ricordarvi che con l'apertura delle scuole riprende la nostra attività in palestra.

Dopo breve pausa il nostro comitato è al lavoro per preparare una nuova stagione ginnica. E qui voglio dire un grazie ai colleghi di comitato, a monitrici e monitori, e a tutte le ginnaste e ginnasti per la nuova stagione che si presenta sempre ricca di eventi. La nostra è una ginnastica che spazia in diversi settori, dall'élite con la ginnastica ritmica, al madre-bambino, infantile e su su fino al gruppo seniori.

La nostra è una ginnastica per tutti, con le gare per i gruppi giovanili, ma anche ginnastica dolce per chi è più in là con gli anni. Chi vuole provare può scegliere dal nostro bollettino ciò che gli si confà. Poi basta presentarsi in palestra alle prime lezioni e via. L'invito è esteso a tutte le classi di età e nuovi soci sono sempre benvenuti. Un augurio ai nostri monitori e ginnasti per una nuova stagione ginnica piena di soddisfazioni.

Ringrazio come sempre chi aiuta e ci sostiene nel nostro lavoro. Un grazie alla Città di Lugano con il suo Dicastero Sport per l'aiuto al settore giovanile, e a tutti quelli che credono nel nostro impegno.

Il presidente
Sergio Spizzi



Città di Lugano

Dicastero Sport



TASSE SOCIALI (da pagare in palestra)

Giovani (fino a 17 anni): Fr. 130.– per una o più attività
Adulti (oltre i 17 anni): Fr. 150.– per una attività
per ogni ulteriore attività Fr. 50.– in più

Socio sostenitore (da pagare su conto bancario)

Banca Raiffeisen Colline del Ceresio
IBAN CH34 8036 2000 0001 4663 1

Sito internet: www.sgbreganzona.ch

GINNASTICA DI BASE

Genitore-bambino (A. Grandi)

tel. 079 574 19 58

dai 2 e mezzo ai 4 anni

Un momento dove genitore e bambino possono divertirsi e imparare come stare bene insieme tra loro e con gli altri.

Infantile (G. Strahm, W. Rezzonico, I. Lederer)

tel. 079 380 71 16

dai 4 ai 6 anni

Per bambini che hanno voglia di scoprire diversi modi per divertirsi tutti insieme.

Bambini in movimento (A. Grandi)

dai 5 ai 10 anni

Giocchi e attività di movimento.

Preparazione fisica (C. Cimasoni)

tel. 079 442 80 35

da 8 a 11 anni

Per mettere in condizione fisica ginnaste/i di attrezzistica e gymnastique.

Aziende Industriali di Lugano

Via della Posta 8
6900 Lugano
Tel. 800 78 11



acqua _____
elettricità _____
gas _____



OFFERTA CORSI 2016-2017

I corsi riprendono lunedì 5 settembre 2016

	Lunedì		Martedì		Mercoledì		Giovedì		Venerdì	
	Palestra 1	Palestra 2	Palestra 1	Palestra 2	Palestra 1	Palestra 2	Palestra 1	Palestra 2	Palestra 1	Palestra 2
16.30-17.00	Seniori dai 60 anni	Gymnastique di base	Genitore bambino					Bambini in movimento dai 5 ai 10 anni		
17.00-17.30										
17.30-18.00					Seniori dai 60 anni					
18.00-18.30	Gymnastique alunne	Gymnastique alunne	Attrezzistica C1-C2-C3-C4	Gymnastique attive			Attrezzistica C1-C2-C3-C4	Preparazione fisica 3a-4a-5a elementare		
18.30-19.00										
19.00-19.30								Total Cardio dai 18 anni		
19.30-20.00										
20.00-20.30	Badminton per tutti	Pallavolo dai 18 anni	Totalbody Workout dai 15 anni Palestra SM	Uomini dai 18 anni	Step addom. schiena dai 15 anni	Indiaca per tutti	Attive test	Lezioni speciali uomini e donne		
20.30-21.00										
21.00-21.30										
21.30-22.00										



GYMNASTIQUE

Basata sulla tecnica della ginnastica ritmica,
riprende l'utilizzo dei piccoli attrezzi sulla base della musica.

Gymnastique di base (R. Corti)

tel. 079 389 27 44

1a e 2a elementare

(ultimo anno della Scuola infanzia secondo disponibilità e predisposizione)
Un primo approccio al movimento con la musica tramite il gioco.

Gymnastique alunne Sezione

(L. Corti, A. Corti, L. Corti, C. Ghelfa, R. Guadagnini, G. De Cesare)

tel. 079 781 19 52

Dagli 8 ai 17 anni

Introduzione tecnica a ritmo di musica e lavoro di squadra porteranno alla creazione di una produzione di gruppo. Verrà inoltre valutata la possibilità di partecipare ad alcune competizioni.

Dopo un periodo di prova, il gruppo verrà suddiviso in base all'età e capacità.

Gymnastique attive Sezione (A. Corti, L. Corti, L. Corti)

tel. 079 781 19 52

Non individualità, ma gruppo.

Coordinazione e movimento con la musica, gli attrezzi e le compagne di squadra per creare una coreografia da portare in gara.

Gruppo chiuso, partecipazione su richiesta e valutazione per il primo mese delle capacità della ginnasta.

ATTREZZISTICA

È uno sport di massa, parallelo ma meno impegnativo della ginnastica artistica, che può essere praticato a diversi livelli. Si divide in 5 discipline: anelli, salti, sbarra, suolo e parallele per ragazzi.

Martedì:

C1+C2+C3+C4
17.30-19.30

Giovedì:

C1+C2
16.30-18.00

C3+C4
17.30-19.30

Monitori:

L. Fornacca, T. Seminara, M. Akaoui,
D. Bistes, C. Cimasoni

Contatto:

solo mail:
attrezzisticasgbreganzona@gmail.com

Iscrizioni: chiuse



FITNESS-GINNASTICA-GIOCHI

Fitgym misto (C. Cimasoni) tel. 079 442 80 35

dai 15 anni

Fitness, stretching, aerobica.

Step (intro Zumba step)-addominali-schiena (C. Cimasoni)

dai 15 anni

Per restare fisicamente in forma divertendosi.

Total Cardio (C. Cimasoni)

dai 18 anni

Esercizi di potenza e resistenza per migliorare la condizione fisica.

Total body Workout (C. e M. Cimasoni)

dai 15 anni

Allenamenti con TRX e attrezzi alternativi

Uomini (R. Schreiber, M. Corica) tel. 079 636 30 79

dai 18 anni

Per restare sempre in buona forma fisica.

Seniori (M. Molinari, R. Hildenbrand, T. Stupning) tel. 091 966 27 09

dai 60 anni

Ginnastica dolce per scioltezza, equilibrio e benessere psichico.

Pallavolo (D. Galliano, R. Paris) tel. 079 400 78 64

dai 18 anni

Badminton (F. Crivelli) tel. 091 220 44 90

per tutti

Indiaca (S. Spizzi) tel. 076 358 58 98

per tutti

GINNASTICA RITMICA SFG Lugano - SFG Breganzona

Da 5 anni, inizio attività agosto

Attività orientata all'agonismo che prevede una solida preparazione di base ed un lavoro con i piccoli attrezzi. Gli allenamenti si svolgono prevalentemente presso la palestra delle SM di Breganzona.

Allenatrice: Patrizia Carraro.

Selezioni ginnaste gruppo pre agonistica

A partire da fine agosto, inizio settembre, si visionano le bambine predisposte nate nel 2009-2010-2011. Per i dettagli e iscrizioni contattare i recapiti sottostanti.

Giorni e orari delle lezioni, verranno comunicati direttamente dall'allenatrice alle famiglie interessate in funzione di età, capacità e gruppo.

Tassa sociale: oltre alla tassa sociale, le due Società comunicheranno la quota annuale del gruppo GR, calcolata in base al programma dell'attività annuale. Per avere ulteriori chiarimenti potete prendere contatto con le responsabili settore GR delle due Società:

SFG Breganzona: Manuela Molinari 091 966 27 09, franco.molinari@sunrise.com

SFG Lugano: Sandra Gianinazzi 079 682 94 13, gianinazzi@ticino.com

