

**Stagione 2017/2018**



# Alla popolazione di Breganzona

Grande momento per la Società Ginnastica Breganzona.

Sì perché il 2018 sarà l'anno del 25°.

Dal 1993, anno di fondazione della Società il tempo sembra sia volato.

Ragazze e ragazzini che calcavano le nostre palestre nei primi anni ora sono a loro volta genitori felici. Venticinque anni sono senz'altro una generazione e noi, "dell'altra" siamo ancora qui come all'inizio e con lo stesso entusiasmo a far funzionare questa macchina che è la nostra società di ginnastica.

Un giorno mi auguro una nuova generazione occuperà il nostro posto perché la nostra società dovrà poter festeggiare anche il 50°.

Un anno speciale questo che dovrà essere sottolineato degnamente.

E qui voglio dire un grazie ai colleghi di comitato quasi tutti presenti dall'inizio di questa avventura, a monitrici e monitori, e a tutte le ginnaste e ginnasti per la nuova stagione che si presenta sempre ricca di eventi.

È una società che vuole avvicinare i giovani a questa disciplina, più del 60% dei nostri iscritti ha meno di vent'anni, ma offriamo una ginnastica che spazia in diverse attività adatte a ogni tipo di età.

Chi vuole provare può trovare nel nostro bollettino una disciplina adatta a lui.

Poi basta presentarsi in palestra alle prime lezioni e via.

Un augurio va ai nostri monitori e ginnasti per una nuova stagione ginnica piena di piacevoli soddisfazioni.

Ringrazio come sempre chi ci 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 lavoro.

Venticinque anni.....e l'avventura continua.

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](http://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*

Giochi 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 attrezistica e gymnastique.

Aziende Industriali di Lugano

Via della Posta 8  
6900 Lugano  
Tel. 800 78 11

**ail**



acqua

elettricità

gas



# OFFERTA CORSI 2017-2018

I corsi riprendono lunedì 4 settembre 2017

	Lunedì		Martedì	
	Palestra 1	Palestra 2	Palestra 1	Palestra 2
16.30-17.00	Seniori dai 60 anni	Gymnastique di base		
17.00-17.30			Genitore bambino	
17.30-18.00				Infantile
18.00-18.30	Gymnastique alunne	Gymnastique alunne	Attrezzistica C1-C2-C3-C4	Gymnastique attive
18.30-19.00				
19.00-19.30			Totalbody Workout dai 15 anni Palestra Scuole Medie	
19.30-20.00				Uomini dai 18 anni
20.00-20.30	Badminton per tutti	Pallavolo dai 18 anni		
20.30-21.00				
21.00-21.30				
21.30-22.00				

**NOTA:** Tutti i corsi si svolgono nella palestra delle Scuole Elementari, salvo indicazioni diverse.

# OFFERTA CORSI 2017-2018

I corsi riprendono lunedì 4 settembre 2017

	Mercoledì		Giovedì		Venerdì	
	Palestra 1	Palestra 2	Palestra 1	Palestra 2	Palestra 1	Palestra 2
16.30-17.00						
17.00-17.30	Seniori dai 60 anni					
17.30-18.00						
18.00-18.30			Attruzzistica C1-C2-C3-C4			
18.30-19.00				Bambini in movimento dai 5 ai 10 anni		
19.00-19.30				Preparazione fisica 3a-4a-5a elementare		
19.30-20.00				Fitgym misto dai 15 anni	Pilates dai 18 anni	Ginnastica ritmica Gruppo agonistica
20.00-20.30	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						

Per ulteriori informazioni telefonare a  
**Alina Corti - 079 612 59 54**

**NOTA:** Tutti i corsi si svolgono nella palestra delle Scuole  
Elementari, salvo indicazioni diverse.



## 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 sorella 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

17.30-20.00

### **Giovedì:**

C1+C2

16.30-18.00

C3+C4

18.00-20.00

### **Monitori:**

L. Fornacca, T. Seminara, M. Akaoui,

L. Schininà, M. Bacilieri, 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.

**Pilates (C. Cimasoni)**

Il metodo Pilates è una ginnastica che insegna ad assumere una corretta postura e dare maggiore armonia e fluidità nei movimenti; rende le persone consapevoli di se stesse, del proprio corpo e della propria mente.

*Massimo 10 partecipanti*

**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. Parisi)** 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

Prove:

- martedì 29 e mercoledì 30 agosto - dalle ore 17.30 alle 18.30 - palestra Scuola Media
- venerdì 8 settembre - dalle ore 17.30 alle 18.30 - palestra Scuola Elementare
- mercoledì 13 settembre - dalle ore 17.30 alle 18.30 - palestra Scuola Media

Si visionano le bambine **predisposte** nate nel **2010-2011-2012**.

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](mailto:franco.molinari@sunrise.com)

SFG Lugano: Sandra Gianinazzi 079 682 94 13, [gianinazzi@ticino.com](mailto:gianinazzi@ticino.com)



Stampa Fontana Print SA