

Stagione 2015/2016



SGB

1993

SOCIETÀ
GINNASTICA
BREGANZONA



Alla popolazione di Breganzona

Noi siamo pronti.

L'uscita del nostro bollettino annuncia l'inizio di una nuova stagione ginnica. Dopo la pausa estiva riprendiamo con lo spirito di sempre a frequentare le palestre, con monitrici e monitori pronti ad accogliervi per passare un momento di sana attività.

La nostra Società è in lenta ma costante crescita come numero di iscritti, più della metà sono giovani in età scolastica ed è ai giovani soprattutto che va la nostra attenzione.

Noi offriamo la ginnastica a costi minimi anche perché il movimento ginnico da sempre si regge sul volontariato.

Perciò un sentito grazie va a tutti quelli che si adoperano per formare le varie sezioni che compongono la nostra Società.

Continua felicemente la nostra collaborazione con la SFG Lugano per quanto concerne la sezione di ginnastica ritmica, un gruppo di élite che ci dà belle soddisfazioni.

Ma anche per chi non fa parte dell'élite c'è la possibilità di fare del sano movimento, senza nessun limite di età. Sfogliando questo bollettino forse potrete trovare ciò che fa al caso vostro.

Un grazie al Dicastero Sport della Città di Lugano per l'aiuto che dà al nostro movimento giovanile.

Grazie a tutti coloro che ci seguono e credono nella bontà del nostro operare.

Il presidente
Sergio Spizzi



Città di Lugano

Dicastero Sport



OFFERTA CORSI 2015-2016

I corsi riprendono lunedì 7 settembre 2015

	Lunedì		Martedì		Mercoledì		
	Palestra 1	Palestra 2	Palestra 1	Palestra 2	Palestra 1	Palestra 2	
16.30-17.00	Seniori dai 60 anni	Gymnastique preparazione	Genitore bambino				
17.00-17.30					Infantile	Seniori dai 60 anni	
17.30-18.00	Attrezzistica Non competiva + C3-C4	Preparazione fisica 3a-4a-5a elem.	Attrezzistica (C1)-C2 C3-C4				
18.00-18.30					Gymnastique Alunne A Test		
18.30-19.00							
19.00-19.30	Fitgym misto dai 15 anni						
19.30-20.00							
20.00-20.30	Badminton per tutti	Pallavolo dai 18 anni	Palestra SM Zumba dai 15 anni	Uomini dai 18 anni	Step addom. schiena dai 15 anni	Indiaca per tutti	
20.30-21.00							
21.00-21.30							
21.30-22.00							

OFFERTA CORSI 2015-2016

I corsi riprendono lunedì 7 settembre 2015

	Giovedì		Venerdì		
	Palestra 1	Palestra 2	Palestra 1	Palestra 2	
16.30-17.00		Bambini in movimento dai 5 ai 10 anni			
17.00-17.30	Attrezzistica (C1)-C2 C3-C4			Ginnastica ritmica Gruppo agonistica	
17.30-18.00			Gymnastique Alunne B Sezione 3a-4a-5a elementare		
18.00-18.30		Attive dai 14 anni			Total Cardio dai 18 anni
18.30-19.00					
19.00-19.30					
19.30-20.00					
20.00-20.30	Attive Test	Attive Test			
20.30-21.00					
21.00-21.30					
21.30-22.00					

Per ulteriori informazioni telefonare a
Manuela Molinari - 091 966 27 09





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 (L.Gianinazzi, W.Rezzonico, G. De Cesare, D. Bistesi, G.Strahm)

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)

da 8 a 11 anni

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

GYMNASTIQUE

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

Gymnastique preparazione (R. Corti, C. Cimasoni)

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 B Sezione (G. Ghirlanda, R. Guadagnini, S. Silvagni)

076 426 65 52

3a-4a-5a elementare

Gruppo di ginnaste che si esibisce in coreografie ginniche create
dalla monitrice secondo il proprio gusto e conoscenza, a corpo libero
o con il piccolo attrezzo.

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

079 781 19 52

1a-2a-3a-4a Scuola Media

Preparazione 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.

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

079 781 19 52

dai 14 anni

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.

Lunedì:

C3+C4 e non competitiva
17.30-19.00

Martedì:

(C1)+C2+C3+C4
17.30-19.30

Giovedì:

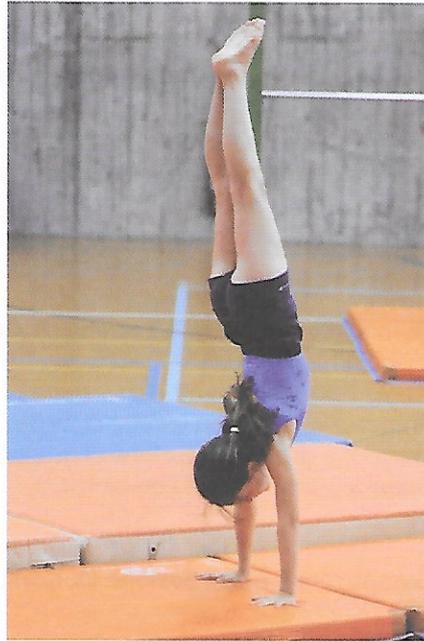
(C1)+C2+C3+C4
17.00-19.00

Monitori:

L. Fornacca, D. Zollinger, S. Eppi,
T. Seminara, A. Marcoli

Contatto:

solo mail:
attrezzisticasgbreganzona@gmail.com



Iscrizioni:

aperte eventualmente da metà settembre

GINNASTICA RITMICA SFG Lugano - SFG Breganzona

Selezioni ginnaste gruppo pre agonistica

Le bambine nate tra il 2010 e il 2006 saranno selezionate **ma 1.9, me 2.9 e ma 8.9, me 9.9 - dalle 17.30 alle 18.30** presso la palestra della Scuola media di Breganzona

I gruppi pre-agonistica si allenano:

2010	sabato	09.00-10.15	Scuola media Breganzona
2009/2008	martedì	17.30-19.00	Scuola media Breganzona
	venerdì	17.00-18.30	Scuola elementare Breganzona
2007/2006	mercoledì	17.30-19.00	Scuola media Breganzona
	sabato	10.00-12.00	Scuola media Breganzona

Il gruppo agonistica si allena:

	martedì	17.30-20.00	Scuola media Breganzona
	mercoledì	17.00-20.00	Scuola media Breganzona
	venerdì	17.00-19.30	Scuola elementare Breganzona
	sabato	08.00-12.00	Scuola media Breganzona

Tassa sociale: le responsabili comunicheranno la quota annuale dei gruppi GR (da aggiungere alla tassa sociale indicata) a inizio stagione.

Per ulteriori chiarimenti, potete contattare le responsabili tecniche delle due Società:
SFG Breganzona: Manuela Molinari (091 966 27 09; franco.molinari@sunrise.ch)
SFG Lugano: Sandra Gianinazzi (079 682 94 13; gianinazzi@ticino.com)



FITNESS-GINNASTICA-GIOCHI

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

dai 15 anni

Fitness, stretching, aerobica.

Step (intro Zumba step)-addominali-schiava (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.

Zumba + Zumba step (C. e M.Cimasoni) Corso speciale*

dai 15 anni

Danza-fitness d'ispirazione latina e internazionale.

Le lezioni si terranno nella palestra della Scuola Media.

* 10 lezioni a partire dal 9.9. Tassa fr. 150.- + fr. 50.-

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