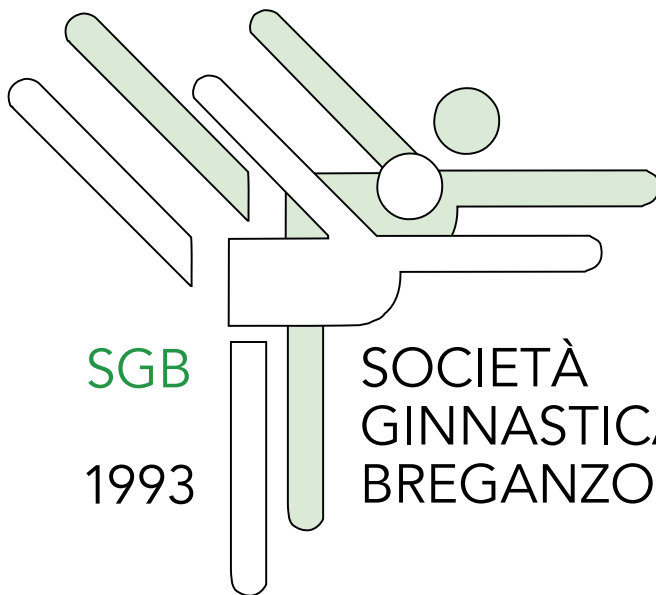


Stagione 2018/2019



SGB

1993

SOCIETÀ  
GINNASTICA  
BREGANZONA



# Alla popolazione di Breganzona

Difficile essere originali dopo aver portato questo saluto per venticinque volte.

Si perché la stagione trascorsa era quella del 25°.

Ma non dobbiamo essere originali ad ogni costo, bensì concreti nel nostro lavoro per il bene della società di ginnastica.

Concreti nella continuità del nostro lavoro a favore dei giovani, ma anche dei meno giovani che vogliono passare dei bei momenti in palestra.

Per i più giovani esiste la possibilità di cimentarsi in gare sociali, cantonali e anche fuori cantone, per i diversamente giovani la possibilità di fare del sano movimento in piacevole compagnia. Per tutti vale il supporto dato da monitrici e monitori qualificati.

La ginnastica si regge ancora sul volontariato di tutti i membri dei gruppi, ed è quello che fa bella la ginnastica e inoltre ci permette di chiedere una tassa minima. Una lezione in palestra costa quasi come un caffè al bar.

Mi auguro che il volontariato continui a essere il motore di questa disciplina anche negli anni a venire.

Voglio ringraziare monitrici e monitori, colleghi di comitato, ginnaste e ginnasti augurando a tutti una nuova stagione ricca di eventi.

Con il nostro bollettino, che illustra la varietà delle nostre discipline, vogliamo raggiungere tutti i fuochi del quartiere, e se qualcuno è incuriosito dalle nostre attività, non deve far altro che presentarsi in palestra all'inizio delle nostre lezioni.

Di cuore grazie come sempre a 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 li abbiamo passati, ora ne abbiamo davanti molti altri.

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 (Alberto 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 (Gabriella Strahm, Wanda Rezzonico, Caroline Hehle)

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 (Alberto Grandi, Lorenzo Telleschi)

tel. 079 574 19 58

*dai 5 ai 10 anni*

Giochi e attività di movimento.

### Preparazione fisica (Cristiana Cimasoni)

tel. 079 442 80 35

*dagli 8 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

**ail**



acqua

elettricità

gas



# OFFERTA CORSI 2018-2019

I corsi riprendono lunedì 10 settembre 2018

|             | 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 | <b>Seniori</b><br>dai 60 anni | <b>Gymnastique di base</b><br>16.45-17.45 | <b>Genitore bambino</b>                                       | <b>Infantile</b>          | <b>Seniori</b><br>dai 60 anni          |                          | <b>Pre Attrezzistica</b>               | <b>Bambini in movimento</b><br>dai 5 ai 10 anni | <b>Ginnastica ritmica</b> | <b>Ginnastica ritmica</b> |  |  |  |  |                            |
| 17.00-17.30 |                               |   |   |                           |  |                          |  |   |                           |                           |  |  |  |  |                            |
| 17.30-18.00 |                               |   |   |                           |  |                          |  |   |                           |                           |  |  |  |  |                            |
| 18.00-18.30 | <b>Gymnastique alunne</b>     | <b>Gymnastique alunne</b>                 | <b>Attrezzistica</b>  | <b>Gymnastique attive</b> |  |                          | <b>Attrezzistica</b>                   | <b>Preparazione fisica</b><br>dagli 8 anni      |                           |                           |  |  |  |  |                            |
| 18.30-19.00 |                               |   |   |                           |  |                          |  |   |                           |                           |  |  |  |  |                            |
| 19.00-19.30 |                               |   |   |                           |  |                          |  |   |                           |                           |  |  |  |  | <b>Pilates</b> dai 18 anni |
| 19.30-20.00 |                               |   |   |                           |  |                          |  |   |                           |                           |  |  |  |  |                            |
| 20.00-20.30 | <b>Badminton</b><br>per tutti | <b>Pallavolo</b> dai 18 anni              | <b>Totalbody Workout</b> dai 15 anni<br>Palestra Scuole Medie | <b>Uomini</b> dai 18 anni | <b>Step addom. schiena</b> dai 15 anni | <b>Indiaca</b> per tutti | <b>Lezioni speciali</b> uomini e donne | <b>Lezioni speciali</b> uomini e donne          |                           |                           |  |  |  |  |                            |
| 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.

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



## GYMNASTIQUE

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

### **Gymnastique di base (Renata Corti, Sara Calabretta)**

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**

**(Laila Corti, Alina Corti, Lidia Corti, Chantal Ghelfa, Ruchita Guadagnini, Giulia De Cesare, Elena Curiale)**

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 (Alina Corti, Laila Corti, Lidia 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.

## 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:**

17.30-20.00 tutte le categorie

### **Giovedì:**

16.30-17.30 pre attrezzistica – 17.30-20.00 tutte le categorie

### **Monitori e aiuto monitori:**

Luca Fornacca, Tamara Seminara, Marian Akaoui, Lucrezia Schinina, Marlene Bacilieri, Beatrice Geissbühler, Cecilia Ragazzino, Thomas Metzdorf

### **Contatto:**

solo mail: [attrezzisticasgbreganzona@gmail.com](mailto:attrezzisticasgbreganzona@gmail.com)

**Iscrizioni: in base alla disponibilità**

## FITNESS-GINNASTICA-GIOCHI

**Fitgym misto (Cristiana Cimasoni)** tel. 079 442 80 35

*dai 15 anni*

Fitness, stretching, aerobica.

**Step (intro Zumba step)-addominali-schiena (Cristiana Cimasoni)** tel. 079 442 80 35

*dai 15 anni*

Per restare fisicamente in forma divertendosi.

**CORSO SPECIALE - Pilates (Cristiana Cimasoni)** tel. 079 442 80 35

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.

Tassa sociale fr. 80.- per tutta la stagione + quota trimestrale corso.

Maggiori informazioni, quota trimestrale e iscrizioni, direttamente presso la responsabile del corso. *Massimo 10 partecipanti.*

**Totalbody Workout (Cristiana e Michela Cimasoni)** tel. 079 442 80 35

*dai 15 anni*

TRX, allenamenti in sospensione, sia a terra sia in piedi e attrezzi alternativi.

**Uomini (René Schreiber, Mario Corica)** tel. 079 636 30 79

*dai 18 anni*

Per restare sempre in buona forma fisica.

**Seniori (Manuela Molinari, Ruth Hildenbrand, Trudi Stupning)** tel. 076 545 19 32

*dai 60 anni*

Ginnastica dolce per scioltezza, equilibrio e benessere psichico.

**Pallavolo (Daniele Galliano, René Paris)** tel. 079 400 78 64

*dai 18 anni*

**Badminton (Flavio Crivelli)** tel. 076 212 24 36

*per tutti*

**Indiaca (Sergio Spizzi)** tel. 076 358 58 98

*per tutti*

## **GINNASTICA RITMICA SFG Lugano - SFG Breganzona, dai 5 anni**

Attività orientata all'agonismo che prevede una solida preparazione di base ed un lavoro con gli attrezzi. Gli allenamenti si svolgono prevalentemente presso la palestra delle scuole medie e qualche volta nella palestra delle scuole elementari di Breganzona.

### **Selezioni ginnaste gruppo pre-agonistica**

Si visionano bambine **predisposte** nate nel **2013-2012-2011** nei seguenti giorni: **mercoledì 5, 12, 19, 26 settembre dalle 17.30 alle 18.30 presso le scuole medie Breganzona.**

Iscrizioni e maggiori dettagli possono essere richiesti ai recapiti delle responsabili:

SFG Breganzona, Manuela Molinari **076 545 19 32**,  
franco.molinari@sunrise.ch.

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

Tassa sociale: oltre alla tassa sociale, le due Società comunicheranno la quota annuale del gruppo GR, calcolata in base al programma.

**Giorni e orari delle lezioni saranno comunicati direttamente dalle allenatrici alle famiglie interessate in funzioni di età, capacità e gruppo.**

