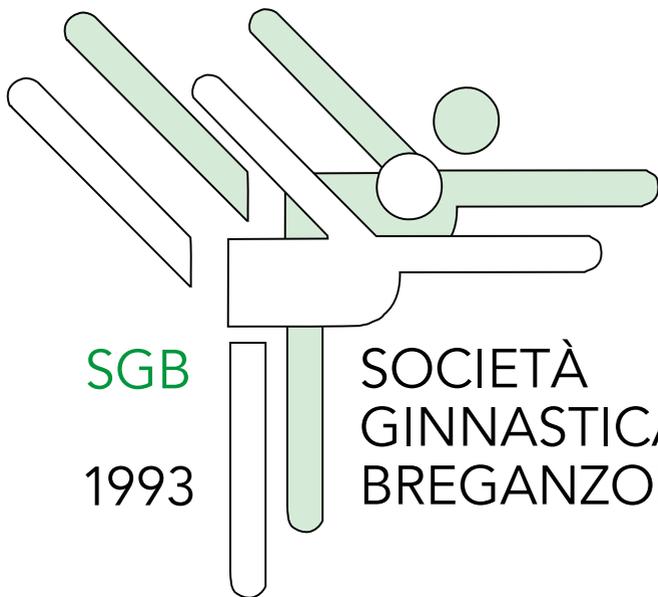


Stagione 2019/2020



SGB

1993

SOCIETÀ  
GINNASTICA  
BREGANZONA



# Alla popolazione di Breganzona

Abbiamo appena chiuso la stagione 2018-2019 con la nostra accademia di fine anno e già stiamo pensando alla prossima.

E sì perché il nostro lavoro non si ferma nemmeno d'estate. Bisogna riservare le palestre, coordinare il lavoro dei monitori, programmare le date e gli orari giornalieri da parte della nostra responsabile tecnica Alina con il supporto di Manuela.

Il tutto per essere pronti a inizio anno scolastico. Pronti a offrire un ricco programma di attività che spaziano dal gruppo madre-bambino su su fino ai seniori.

Questo bollettino distribuito a tutti i fuochi di Breganzona vuole illustrarvi quanto si fa nelle nostre palestre. Forse troverete anche quello che fa per voi. In tal caso basta annunciarsi ad Alina, oppure passare in palestra al momento della lezione desiderata.

Come dicevo una ginnastica aperta ad ogni fascia di età, una ginnastica "low cost" che non ha controindicazioni, che invita a socializzare e conoscere di più il quartiere.

Il tutto guidati da monitori qualificati nelle rispettive discipline.

Chiudo ringraziando come sempre chi ci aiuta e sostiene nel nostro impegno e un grazie alla Città di Lugano con il suo Dicastero Sport per l'aiuto al settore giovanile.

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**

### **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, Lorenzo Telleschi)**

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 (Wanda Rezzonico, Caroline Hehle, Asia Lovecchio)**

tel. 079 285 31 36

*dai 4 ai 6 anni*

Il corso è rivolto a ogni bambino vivace e curioso che vuole diventare veloce, forte, mobile e resistente. L'intento è quello di aiutare il bambino a sviluppare abilità come reazione, ritmo, orientamento, equilibrio e coordinazione tramite la socializzazione, giochi e attività diverse.

### **Bambini in movimento (Alberto Grandi, Lorenzo Telleschi)**

tel. 079 574 19 58

*dai 6 ai 10 anni*

Giochi socio-motori, giochi psico-motori, attrezzi, atletica, musica e attività di movimento.

### **Preparazione fisica (Cristiana Cimasoni)**

tel. 079 442 80 35

*dagli 8 anni*

Per mettere in ottima condizione fisica.

Aperto a tutti e consigliato a ginnaste/i di Attrezzistica e Gymnastique.



**ail**



# OFFERTA CORSI 2019-2020

I corsi riprendono lunedì 9 settembre 2019

	Lunedì		Martedì		
	Palestra 1	Palestra 2	Palestra 1	Palestra 2	Palestra
16.30-17.00	<b>Seniori</b> dai 60 anni	<b>Gymnastique di base</b> 16.45-17.45	<b>Genitore bambino</b>	<b>Infantile</b>	
17.00-17.30					
17.30-18.00			<b>Attrezzistica</b>	<b>Gymnastique alunne tecnica</b>	<b>Seni</b> dai 60
18.00-18.30	<b>Gymnastique alunne</b>	<b>Gymnastique alunne</b>			
18.30-19.00					
19.00-19.30					
19.30-20.00					
20.00-20.30	<b>Badminton per tutti</b>	<b>Pallavolo amatoriale misto dai 18 anni</b>	<b>Totalbody Workout dai 15 anni</b> Palestra Scuole Medie	<b>Uomini dai 18 anni</b>	<b>Step ac</b> <b>schiena</b> dai 15
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.

Mercoledì		Giovedì		Venerdì	
Palestra 1	Palestra 2	Palestra 1	Palestra 2	Palestra 1	Palestra 2
		<b>Pre Attrezzistica</b>	<b>Bambini in movimento</b> dai 6 ai 10 anni	<b>Ginnastica ritmica</b>	<b>Ginnastica ritmica</b>
<b>iori anni</b>			<b>Preparazione fisica</b> dagli 8 anni		
		<b>Attrezzistica</b>	<b>Pilates</b> dai 18 anni		
			<b>Pallavolo giovani competizione</b>	<b>Lezioni speciali</b> uomini e donne	
<b>ddom. a anni</b>	<b>Indiaca per tutti</b>				

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



## **GYMNASTIQUE**

### **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)

Questo corso è un primo approccio alla base e alla tecnica molto utile per chi vuole iniziare un percorso e crescere nel mondo della ginnastica. Esso si pone come obiettivo principale l'educazione al movimento, al ritmo e alla danza attraverso il gioco. Attraverso giochi di immaginazione e fantasia il bambino è condotto alla conoscenza dello spazio, del ritmo, del tempo e dei primi elementi introduttivi della ginnastica.

### **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*

Composizione di un esercizio contenente elementi ginnici (difficoltà, salti, passi, acrobazie, pezzi di danza) in musica. Selezioni per le gare: dopo un periodo di prova il gruppo verrà suddiviso in competitivo e non.

Allenamenti sporadici al fine settimana obbligatori.

### **Gymnastique alunne Tecnica**

**(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*

2° allenamento disponibile e consigliato per gruppo Gymnastique alunne Sezione. Approfondimento tecnica e costruzione di elementi ginnici: salti, acrobazie e tecnica di base.

### **Gymnastique attive Sezione (Alina Corti, Laila Corti, Lidia Corti)**

tel. 079 781 19 52

Composizione di un esercizio contenente elementi ginnici. Richiesta esperienza e solida base tecnica nel campo ginnastico.

Allenamenti sporadici al fine settimana obbligatori.

## ATTREZZISTICA

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.

Pre-Attrezzistica: durante l'allenamento i bambini lavoreranno a corpo libero ed utilizzeranno anche gli attrezzi (salto, sbarra, parallele, anelli).

Miglioreranno la condizione fisica: coordinazione, forza, resistenza e allungamento.

### **Martedì:**

17.30-20.00 Attrezzistica

### **Giovedì:**

16.30-17.30 Pre-Attrezzistica – 17.30-20.00 Attrezzistica

### **Monitori e**

**aiuto monitori:**

**Luca Fornacca,  
Lucrezia Schininà,  
Marlene Bacilieri,  
Beatrice Geissbühler,  
Cecilia Ragozzino, Thomas  
Metzdorf, Kathleen Fehr,  
Nancy Perdomo, Tamara  
Seminara, Linda Del Col.**



### **Contatto:**

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

**Iscrizioni Pre-Attrezzistica:** 12 bambini al massimo di 1° e 2° elementare. Durante le prime tre lezioni verranno effettuate le selezioni.

**Iscrizioni Attrezzistica:** in base a disponibilità, annunciarsi via E-mail.

## FITNESS-GINNASTICA-GIOCHI

**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 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)** 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 amatoriale misto (Noemi Oechslin, René Paris)** tel. 079 400 78 64

*dai 18 anni*

**Pallavolo giovani competizione (Diego Paris, Marisa Clemens)**

*Gruppo chiuso*

**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**

Si visionano bambine **predisposte** nate nel **2014-2013-2012** nei seguenti giorni: **sabato 7, 14, 21, 28 settembre dalle 10.00 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.**

