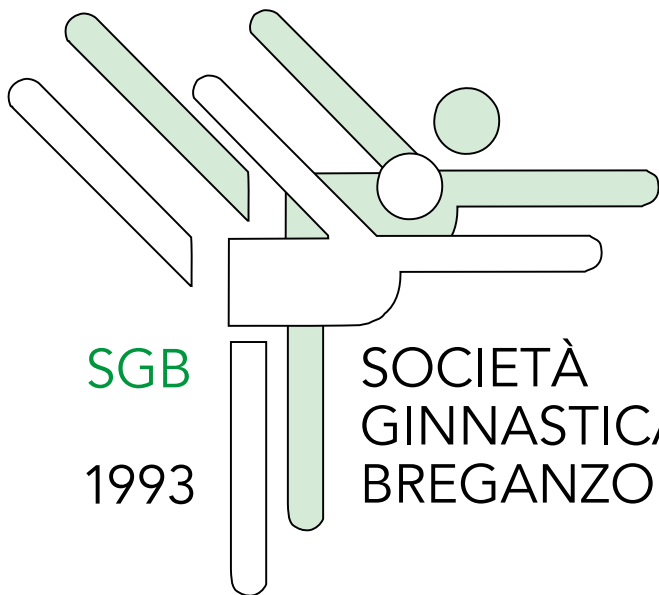


Stagione 2020/2021



SGB

1993

SOCIETÀ
GINNASTICA
BREGANZONA



Alla popolazione di Breganzona

La stagione ginnica 2019-2020 ha subito un rapido stop all'inizio del mese di marzo.

A causa di questo coronavirus che ha sorpreso tutti quanti e che per un paio di mesi ci ha costretti alla clausura.

Questa chiusura non ci ha permesso di tenere la nostra assemblea sociale, l'accademia di ginnastica, sempre seguita da un folto pubblico e di avere un momento di convivialità con i nostri monitori e soci.

Ci ha fatto chiudere la nostra attività in modo inaspettato, dovendo annullare anche tutte le gare cantonali in programma.

Ma arriva settembre ed esce il nostro bollettino con un programma ricco come tutti gli altri anni, per illustrarvi quanto si fa nelle nostre palestre.

Il tutto condizionato da un'incognita dovuta allo sviluppo di questa situazione pandemica. Per questo ci rimetteremo alle direttive cantonali e comunali sulle possibili limitazioni.

Bello poter pensare che tutto potrà tornare come prima al più presto, poter ricominciare a settembre facendoci dimenticare questi mesi difficili per tutti.

Se in questo bollettino troverete quello che può interessarvi, basta annunciarsi ad Alina, oppure passare in palestra al momento della lezione.

I nostri monitori sono pronti ad accogliervi con una grande voglia di "normalità".

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 che sempre dá 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.–

Adulti (oltre i 17 anni): Fr. 150.–

Socio sostenitore (da pagare su conto bancario)

Banca Raiffeisen Colline del Ceresio

CH16 8080 8002 1126 9366 9

Sito internet: 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 (Caroline Hehle, Wanda Rezzonico, Jelena Parravicini, Isa Lederer, Asia Lovecchio)

tel. 079 939 49 52

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 2020-2021

I corsi riprendono lunedì 7 settembre 2020

	Lunedì		Martedì			
	Palestra 1	Palestra 2	Palestra 1	Palestra 2	Palestra	
16.30-17.00	Seniori dai 60 anni	Gymnastique di base 16.45-17.45	Genitore bambino	Infantile		
17.00-17.30						
17.30-18.00			Attrezzistica	Gymnastique alunne tecnica	Seni dai 60	
18.00-18.30	Gymnastique alunne	Gymnastique alunne			Gymnastique attive	
18.30-19.00						
19.00-19.30						
19.30-20.00						
20.00-20.30						
20.30-21.00	Badminton per tutti	Pallavolo amatoriale misto dai 18 anni	Pilates dai 18 anni Palestra Scuole Medie	Uomini dai 18 anni	Step ac schiena dai 15	
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
		Attrezzistica	Bambini in movimento dai 5 ai 10 anni	Ginnastica ritmica	Ginnastica ritmica
iori anni			Preparazione fisica dagli 8 anni		
			Pilates dai 18 anni		
			Totalbody dai 15 anni		
ddom. a anni	Indiaca per tutti		Pallavolo giovani competizione		

Per ulteriori informazioni telefonare ad
Alina Corti - 079 612 59 54



GYMNASTIQUE

Gymnastique di base (Renata Corti, Sara Calabretta, Arianna Casamatta)

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 gymnastique.

Gymnastique alunne Sezione

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

tel. 079 612 59 54

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

(Alina Corti, Lidia Corti, Chantal Ghelfa, Ruchita Guadagnini, Giulia De Cesare, Elena Curiale, Diana Magalhaes Dias)

tel. 079 612 59 54

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, Lidia Corti)

tel. 079 612 59 54

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

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.

Monitori e aiuto monitori: Luca Fornacca, Lucrezia Schininà, Marlene Bacilieri, Beatrice Geissbühler, Cecilia Ragazzino, Thomas Metzdorf, Kathleen Fehr, Nancy Perdomo, Tamara Seminara, Linda Del Col, Natalie Bacilieri

ISCRIZIONI PARZIALMENTE APERTE: I posti sono limitati, per maggiori informazioni preghiamo quindi di contattare la sezione attrezzistica al seguente indirizzo E-mail: attrezzisticasgbreganzona@gmail.com



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 (Davide Mocci, René Paris) tel. 079 896 57 23

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 - Inizio attività settembre 2020

Attività orientata all'agonismo che prevede una solida preparazione di base a corpo libero e un lavoro con i piccoli attrezzi. Gli allenamenti si svolgono presso le palestre della scuola media e della scuola elementare di **Breganzona**.

- **Selezioni attitudinali:** le nostre allenatrici visionano bambine motivate e predisposte alla disciplina nate **nel 2015, 2014, 2013 e 2012**.
- **L'iscrizione alla prova,** che avverrà nel mese di settembre, è obbligatoria. Recapiti: SG Breganzona, Manuela Molinari (0765451932; franco.molinari@sunrise.ch); oppure SFG Lugano, Sandra Gianinazzi (gianinazzi@ticino.com).
- **Termine di iscrizione alle selezioni:** venerdì **28 agosto 2020**.
- invieremo alle iscritte tutte le informazioni relative alle selezioni a fine agosto 2020.

Tassa sociale: oltre alla tassa sociale di base che garantisce l'affiliazione ad una società appartenente all'Associazione Cantonale Ticinese di Ginnastica (ACTG) e quindi alla Federazione Svizzera (FSG), le due Società comunicheranno la quota annuale del gruppo GR, calcolata in base al programma di attività.

Giorni e orari degli allenamenti saranno decisi e comunicati direttamente dalle allenatrici alle famiglie in funzione dell'età, delle capacità e del programma.

Resp. GR/SFGL: Sandra Gianinazzi
Resp.GR/SGB: Manuela Molinari

