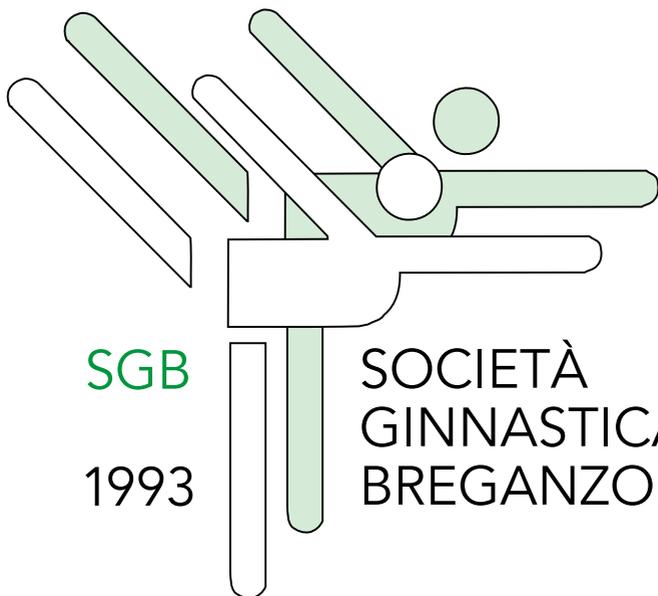


Stagione 2021/2022



SGB

1993

SOCIETÀ
GINNASTICA
BREGANZONA



Alla popolazione di Breganzona

La stagione ginnica trascorsa ha risentito dell'effetto Covid-19. Appena cominciata ha subito un arresto per quanto riguarda il settore adulti.

Fortunatamente il settore giovanile ha potuto frequentare comunque le palestre con tutte le attenzioni e precauzioni che il caso imponeva.

Si sono potute eseguire comunque alcune gare come nella ginnastica ritmica con la Coppa Ticino e i Campionati Ticinesi. Gare che hanno avuto uno svolgimento insolito, senza la presenza di pubblico, senza una buvette, in palestra solo il numero necessario di presenti, ma almeno si è potuto offrire ai giovani ginnasti la possibilità di confrontarsi in una gara vera. Si è fatta di necessità virtù offrendo le gare in streaming per permettere ai genitori di seguire le gare.

Altrettanto si è fatto con l'annuale accademia di ginnastica, proponendo un simpatico filmato diffuso sui social media. Nuova formula adottata anche da noi per farci conoscere ed avvicinare quanta più gente possibile al nostro movimento. Movimento che da settembre con l'inizio delle scuole riprenderà in palestra e questa volta mi auguro senza interruzioni di sorta anche se dovrà essere rispettata qualche precauzione. E mi auguro che al più presto si possa ritornare ai ritmi di sempre, senza lo spauracchio di questa pandemia.

Ed ecco il nostro bollettino che ritorna puntuale come ogni anno a presentare la nostra attività. Esso vuole essere un invito, e mi rivolgo in particolare al settore adulti, a venire nella nostra palestra, provare senza impegno una delle nostre attività, provare il benessere che può dare una serata in buona compagnia facendo del sano movimento.

Un grazie da queste righe a chi da sempre ci sostiene, come la Città di Lugano che con il suo Dicastero Sport sostiene il settore giovanile.

Un grazie a società e privati che credono nel nostro lavoro.

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

Pagina Facebook e Instagram   : SGBreganzona

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, Martedì dalle 16.30 alle 17.30.

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, Martedì dalle 16.30 alle 17.30.

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, Giovedì dalle 16.30 alle 17.30.

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, Giovedì dalle 17.30 alle 18.45.

Per mettere in ottima condizione fisica.

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



ail



OFFERTA CORSI 2021-2022

I corsi riprendono lunedì 6 settembre 2021

	Lunedì		Martedì		
	Palestra 1	Palestra 2	Palestra 1	Palestra 2	Palestra
16.30-17.00	Seniori dai 60 anni		Genitore bambino	Infantile	
17.00-17.30		Gymnastique di base			
17.30-18.00				Attrezzistica	Gymnastique alunne tecnica
18.00-18.30	Gymnastique alunne	Gymnastique alunne			
18.30-19.00					
19.00-19.30					
19.30-20.00					
20.00-20.30	Badminton per tutti	Pallavolo amatoriale misto dai 18 anni	Pallavolo giovani competizione	Uomini dai 18 anni	Total Wor dai 1
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
		Attrezzistica	Bambini in movimento dai 6 ai 10 anni	Ginnastica ritmica	Ginnastica ritmica
...ori anni			Preparazione fisica dagli 8 anni		
			Pilates 1 dai 18 anni		
			Pilates 2 dai 18 anni		
body kout 5 anni	Indiaca per tutti		Pallavolo giovani competizione		

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



GYMNASTIQUE

La Gymnastique è un connubio tra ginnastica e danza ed è basata sulla tecnica della ginnastica ritmica. È un insieme di forza, grazia, armonia, ritmo, coordinazione e flessibilità. È una disciplina che permette di lavorare individualmente, ma soprattutto in gruppo, interpretando esercizi eseguiti in musica a corpo libero e con piccoli attrezzi: palla, cordicella, cerchio, clavette e nastro.

Monitori: Alina Corti, Lidia Corti, Renata Corti, Sara Calabretta, Arianna Casamatta, Elena Curiale, Giulia De Cesare, Ruchita Guadagnini, Diana Mahalhaes Dias

Gymnastique di base (Renata: tel. 079 389 27 44)

Dai 6-7 anni (5 anni secondo disponibilità e predisposizione)

Lunedì dalle 17.00 alle 18.00.

Approccio alla base della gymnastique che ha come obiettivo principale l'educazione al movimento, al ritmo e alla danza anche attraverso il gioco.

Gymnastique alunne Sezione (Alina: tel. 079 612 59 54)

Dagli 8 ai 17 anni , Lunedì dalle 18.00 alle 20.00.

Composizione di un esercizio contenente elementi ginnici (difficoltà, salti, acrobazie, passi 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: tel. 079 612 59 54)

Dagli 8 ai 17 anni , Martedì dalle 17.30 alle 18.30.

2° allenamento disponibile e consigliato per gruppo Gymnastique alunne Sezione (se consigliato dalle monitorici, anche per il gruppo Gymnastique di base). Approfondimento tecnica corpo e attrezzi: palla, cordicella, cerchio, clavette e nastro.

Gymnastique attive Sezione (Alina: tel. 079 612 59 54)

Martedì dalle 18.00 alle 20.00

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, Tamara Seminara, Nancy Perdomo, Beatrice Geissbühler, Cecilia Ragozzino, Thomas Metzdorf, Linda Del Col, Natalie Bacilieri, Alessia Poretti, Eleonora Lederer

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



FITNESS e ADULTI

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

dai 15 anni, Mercoledì dalle 20.00 alle 21.30.

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

Uomini (René Schreiber) tel. 079 636 30 79

dai 18 anni, Martedì dalle 20.00 alle 22.00

Ideale per coloro che intendono tenersi in buona forma fisica in compagnia e con tanti amici.

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

dai 60 anni, Lunedì dalle 16.30 alle 18.00 e Mercoledì dalle 17.00 alle 18.00

Ginnastica dolce per scioltezza, equilibrio e benessere psichico.

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

Lunedì dalle 20.00 alle 22.00

Sport di squadra che prevede destrezza, riflessi, concentrazione e agilità. Aperto a tutti a partire dai 18 anni.

Pallavolo giovani competizione (Diego Paris, Matteo Bontadelli)

Gruppo chiuso

Badminton (Flavio Crivelli) tel. 076 212 24 36

Lunedì dalle 20.00 alle 22.00

Divertimento, socializzazione, abilità e l'utilità di fare un'attività sportiva sana e importante per lo sviluppo fisico dove sono coinvolte più capacità coordinative.

Indiaca (Sergio Spizzi) tel. 076 358 58 98

Mercoledì dalle 20.00 alle 22.00

Sport di squadra completo, dinamico e affascinante per tutte le fasce d'età.

Vi informiamo che per tutti i curiosi e nuovi arrivati il mese di settembre è un mese di prova. Potete quindi provare tutte le attività che vi interessano senza impegno semplicemente presentandovi in palestra! Vi aspettiamo!

GINNASTICA RITMICA SFG Lugano - SFG Breganzona, dai 5 anni - Inizio attività settembre 2021

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 2016, 2015, 2014 e 2013**.
- L'iscrizione alla prova, che avverrà nel mese di settembre, è obbligatoria a Manuela Molinari (076 545 19 32; franco.molinari@sunrise.ch).
- Termine di iscrizione alle selezioni: venerdì **27 agosto 2021**.
- invieremo alle iscritte tutte le informazioni relative alle selezioni a fine agosto 2021.

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

