

Stagione 2022/2023



SGB

1993

SOCIETÀ  
GINNASTICA  
BREGANZONA



# Alla popolazione di Breganzona

Abbiamo chiuso la stagione scorsa un po' a singhiozzo a causa di questa pandemia che in certi momenti ci ha limitati.

Fortunatamente siamo riusciti ad organizzare le gare previste. Dopo un leggero calo di presenze dovuto a questa situazione, abbiamo ripreso alla grande con i numeri di un tempo.

Mi auguro che questa stagione possa svolgersi senza lo spauracchio di questa pandemia, anche perché sarà quella del nostro trentennale. Trent'anni sono passati e tanti giovani e meno giovani sono passati dalle nostre palestre. Tanti di loro sono con noi dall'inizio di questa avventura.

Quest'anno abbiamo potuto organizzare i Campionati Ticinesi di ginnastica ritmica e il torneo primaverile di pallavolo con la presenza di pubblico.

Abbiamo potuto anche riproporre la nostra accademia di ginnastica con un buon numero di presenze.

Evviva il ritorno a una certa "normalità". Anche se sono momenti non del tutto tranquilli in questo mondo balordo, ora come non mai abbiamo bisogno di leggerezza, quindi ben venga una nuova stagione ginnica.

Stagione che con l'inizio dell'anno scolastico riprenderà in pieno con il programma indicato al centro del nostro bollettino.

Un programma che possiamo mantenere grazie all'impegno dei nostri monitori nelle diverse discipline proposte.

A chi è interessato al nostro programma suggerisco di presentarsi in palestra nei momenti indicati e di provare ed accorgersi di quanto utile possa essere un poco di sano movimento, e ciò vale per tutte le fasce di età.

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

Un grazie a società e privati che credono nella bontà del 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](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, 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, Isa Lederer)**

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.



ail



# OFFERTA CORSI 2022-2023

I corsi riprendono lunedì 5 settembre 2022

	Lunedì		Martedì				
	Palestra 1	Palestra 2	Palestra 1	Palestra 2	Palestra		
16.00-16.30							
16.30-17.00	<b>Seniori Gruppo 1/2 dai 60 anni</b>		<b>Genitore bambino</b>	<b>Infantile</b>	<b>Seni dai 60</b>		
17.00-17.30		<b>Gymnastique di base</b>					
17.30-18.00				<b>Attrezzistica</b>	<b>Gymnastique alunne tecnica</b>		
18.00-18.30	<b>Gymnastique alunne</b>	<b>Gymnastique alunne</b>					
18.30-19.00					<b>Gymnastique attive</b>		
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>Pallavolo giovani competizione</b>	<b>Uomini</b>	<b>Total Wor dai 15</b>		
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>Cori</b> 5 anni					
		<b>Attrezzistica</b>	<b>Bambini in movimento</b> dai 6 ai 10 anni	<b>Ginnastica ritmica</b>	<b>Ginnastica ritmica</b>
			<b>Ginnastica ritmica</b>		
			<b>Pilates 1</b>		
<b>Body kout</b> 5 anni	<b>Indiaca</b> per tutti	<b>Pallavolo giovani</b> competizione	<b>Lezioni speciali</b>		

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, Thomas Metzdorf, Linda Del Col, Natalie Bacilieri, Alessia Poretti, Eleonora Lederer, Irma Santarone.

### ISCRIZIONI PARZIALMENTE APERTE:

Iscrizioni aperte per i nati nel 2014/15/16. I posti sono però limitati, per maggiori informazioni preghiamo quindi di contattare la sezione attrezistica al seguente indirizzo E-mail: [attrezzisticasgbreganzona@gmail.com](mailto:attrezzisticasgbreganzona@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. 100.- 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

*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: Gruppo 1 dalle 16.15 alle 17.15, Gruppo 2 dalle 17.15 alle 18.15 e Mercoledì dalle 16.00 alle 17.00*

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 (no principianti).

**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 2022

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 2017, 2016, 2015 e 2014**.
- 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 **26 agosto 2022**.
- invieremo alle iscritte tutte le informazioni relative alle selezioni a fine agosto 2022.

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

