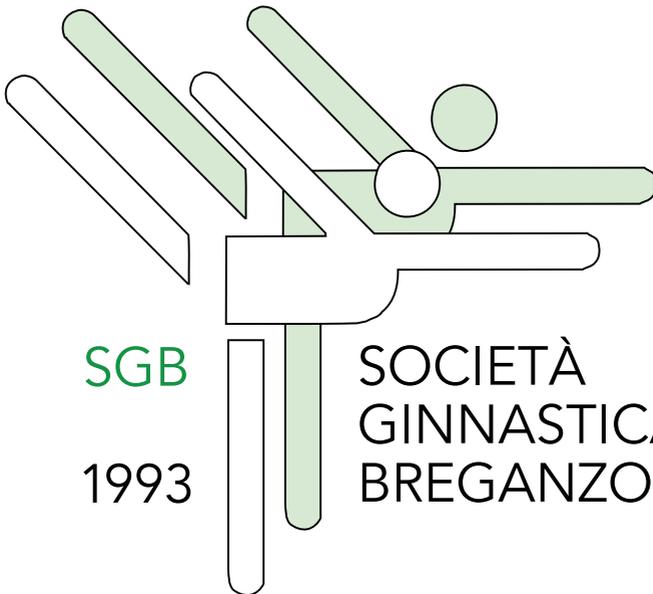


Stagione 2023/2024



SGB

1993

SOCIETÀ
GINNASTICA
BREGANZONA



Alla popolazione di Breganzona

Eccoci anche quest'anno fedeli all'appuntamento con il nostro bollettino.

Questo 2023 che sta passando è l'anno del nostro trentennale.

La ginnastica a Breganzona si faceva già da prima, eravamo una sezione della Ginnastica Federale Lugano, ma nel 1993 abbiamo fondato la Società Ginnastica Breganzona. Ma non abbiamo rotto i rapporti con la ginnastica luganese, infatti con loro gestiamo la sezione di ginnastica ritmica, gruppo élite che conta un'ottantina di allieve.

Ma non solo di ritmica si occupa la nostra società, bensì disponiamo delle più disparate discipline, come si può vedere dalle pagine di questo bollettino.

Una ginnastica per tutte le età, accompagnati da monitrici e monitori qualificati.

Anche se quest'anno abbiamo dovuto ritoccare le tasse sociali, rimaniamo comunque concorrenziali. Il costo di un'ora in palestra è quello di un caffè preso al bar.

Tutto ciò anche grazie all'aiuto che la Città di Lugano con il suo Dicastero Sport dà al settore giovanile e sponsor puntuali che ci sostengono nelle nostre gare stagionali.

A tutti loro va il nostro grazie e a voi che siete interessati al nostro movimento suggerisco di passare una volta in palestra. L'invito è aperto ad ogni fascia di età poiché offriamo una ginnastica per tutti.

Un'occhiata al nostro bollettino, e potrete scegliere la disciplina che più vi aggrada.

Abbiamo sezioni che vanno dal gruppo madre-bambino su fino ai seniori.

Basta presentarsi in palestra negli orari indicati e provare quanto sia utile per i piccoli e anche per i grandi fare del sano movimento.

Il presidente
Sergio Spizzi



Città di Lugano

Dicastero Sport





TASSE SOCIALI

(da pagare in palestra o tramite bonifico bancario seguendo le indicazioni del monitore responsabile)

Giovani (fino a 17 anni): Fr. 150.-

Adulti (oltre i 17 anni): Fr. 170.-

Socio sostenitore (da pagare su conto bancario)

Banca Raiffeisen Colline del Ceresio

CH16 8080 8002 1126 9366 9

Pagina Facebook e Instagram   : SGBreganzona

GINNASTICA DI BASE

Genitore-bambino (Alberto)

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 (Tamara e Mara)

tel. 078 617 05 83 o 076 365 80 05

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 e Lorenzo)

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 2023-2024

I corsi riprendono lunedì 4 settembre 2023

| | Lunedì | | Martedì | | Palestra 3 |
|-------------|--------------------------------------|---|--------------------------------------|-----------------------|-----------------------|
| | Palestra 1 | Palestra 2 | Palestra 1 | Palestra 2 | |
| 15.00-15.30 | | | | | Ginn rit |
| 15.30-16.00 | | | | | |
| 16.00-16.30 | | | | | |
| 16.30-17.00 | Seniori Gruppo 1/2 dai 60 anni | | Genitore bambino | Infantile | Ginn rit |
| 17.00-17.30 | | Gymnastique di base | | | |
| 17.30-18.00 | Gymnastique alunne tecnica | | | | |
| 18.00-18.30 | | Gymnastique alunne | Gymnastique alunne | Gymnastique attive | Totale Wo dai 1 |
| 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 | |
| 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 |
| Ginnastica ritmica | Seniore/i dai 60 anni | | | | |
| | Ginnastica ritmica | Attrezzistica | Bambini in movimento dai 6 ai 10 anni | Ginnastica ritmica | Ginnastica ritmica |
| | | | Ginnastica ritmica | | |
| | | | Pilates 1 | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| Body workout 15 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, Lidia, Renata, Sara, Arianna, Elena, Ruchita, Diana, Giorgia, Emma e Jana

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.

ATTEZZISTICA

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, Nancy, Marlene, Irma, Tamara, Beatrice, Alessia, Natalie, Linda, Eleonora, Ameli, Rocco, Lucas.

ISCRIZIONI PARZIALMENTE APERTE:

Iscrizioni aperte per i nati nel 2013/14/15/16/17.

ATTENZIONE: i posti sono limitati, gli interessati sono pregati di annunciarsi al gruppo ginnastica attrezzistica. (attrezzisticasgbreganzona@gmail.com).

Date delle prove: 29.08/31.08/ev. 2.09/5.09/7.09/ev. 9.09.

Si prega di annunciarsi prima dell'inizio delle prove.



FITNESS e ADULTI

Totalbody Workout (Cristiana) c.cimasoni@gmail.com

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) c.cimasoni@gmail.com

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) 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 e Trudi) 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 15.00 alle 16.00

Ginnastica dolce per scioltezza, equilibrio e benessere psichico.

Pallavolo amatoriale misto (Davide e René) 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 e Matteo)

Gruppo chiuso

Badminton (Flavio) 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.

Aperto a tutti a partire dai 18 anni

Indiaca (Sergio) 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 2023

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 2018, 2017, 2016 e 2015**.
- 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 **25 agosto 2023**.
- invieremo alle iscritte tutte le informazioni relative alle selezioni a fine agosto 2023.

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/SGB: Manuela Molinari

