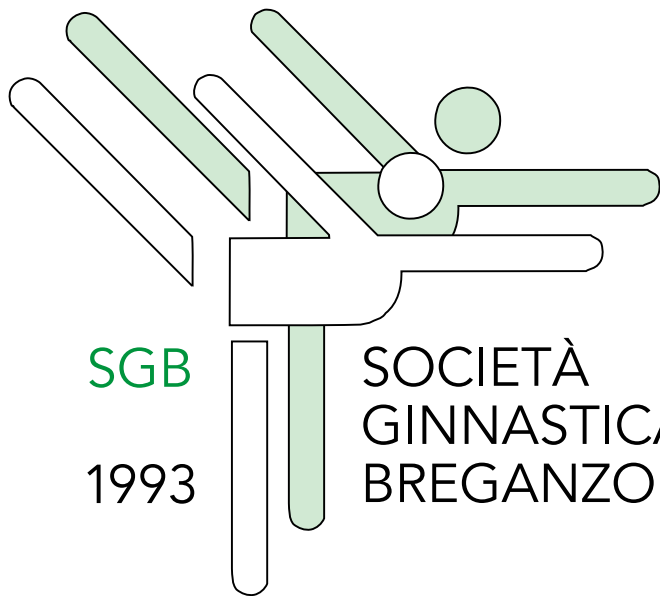


Stagione 2024/2025



SGB

1993

SOCIETÀ
GINNASTICA
BREGANZONA



Alla popolazione di Breganzona

Siamo pronti a ripartire per un'altra stagione.

Finite le vacanze estive si ricominciano a frequentare le palestre.

Per qualcuno sarà utile ritornare, dopo la pausa estiva, a smaltire qualche chilo di troppo e fare del movimento suggerito dai nostri monitori.

Per i più giovani e non solo, sarà anche l'occasione di rivedere amici e compagni di sezione. Frequentare una lezione di ginnastica fa bene sia al corpo che allo spirito.

Anche senza raggiungere grandi risultati il movimento aiuta il benessere personale sia fisico che mentale. Aiuta i giovani a crescere in un ambiente sano, abituarli a prendersi degli impegni e rispettarli e rispettare compagni e monitori. Monitori che sono preparati nelle diverse discipline.

Ripartiamo motivati anche grazie all'aiuto al settore giovanile che la Città di Lugano con il suo Dicastero Sport dà alle società sportive del comune.

Se siete interessati la nostra società offre la possibilità di provare diverse discipline senza limiti di età. Basta scorrere il nostro bollettino per scegliere quella che più vi interessa. Poi senza impegno venire in palestra agli orari indicati per le diverse attività.

Chiudo con un grazie a tutti coloro che aiutano e ci sostengono nel nostro impegno.

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)

Società Ginnastica, Via Leoni 5, 6932 Breganzona

Banca Raiffeisen Colline del Ceresio

CH16 8080 8002 1126 9366 9

Pagina Facebook e Instagram   : SGBreganzona

FITNESS e ADULTI

Totalbody Workout (Federica) tel. 076 535 22 90

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)

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. 170.- per tutta la stagione + quota trimestrale corso.

Gruppo chiuso

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, coordinazione e rinforzamento muscolare.

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 (Alessio e Jessica)

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 DI BASE

Genitore-bambino (Alberto)

tel. 079 574 19 58

dai 2 e mezzo ai 4 anni, giovedì 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 con Giusy e Mara)

seminara.tamara@gmail.com

dai 4 ai 6 anni, lunedì dalle 16.15 alle 17.15.

Il corso è rivolto ad 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.



ail

OFFERTA CORSI 2024-2025

I corsi riprendono lunedì 9 settembre 2024

	Lunedì		Martedì		
	Palestra 1	Palestra 2	Palestra 1	Palestra 2	Pale
15.00-15.30					
15.30-16.00					Sen dai 6
16.00-16.30					
16.30-17.00	Seniori Gruppo 1/2 dai 60 anni	Infantile	Pre- Attrezzistica	Attrezzistica	Ginn rit
17.00-17.30		Gymnastique di base	Gymnastique alunne Tecnica		
17.30-18.00		Gymnastique alunne Sezione	Gymnastique attive Sezione		
18.00-18.30					
18.30-19.00					
19.00-19.30					
19.30-20.00					
20.00-20.30					
20.30-21.00	Badminton dai 18 anni	Pallavolo amatoriale misto dai 18 anni	Pallavolo giovani competizione	Uomini	Tota Wo dai 1
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		
ore/i 50 anni	Ginnastica ritmica						
Ginnastica ritmica		Genitore bambino	Attrezzistica	Ginnastica ritmica	Ginnastica ritmica		
		Ginnastica ritmica					
		Pilates					
body rkout 5 anni	Indiaca per tutti	Pallavolo giovani competizione					

Per ulteriori informazioni: **Email: info@sbgreganzona.ch**
Tel. 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

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

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

Lunedì dalle 17.15 alle 18.15.

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 18.15 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

La ginnastica agli attrezzi è uno sport che prevede la realizzazione di esercizi sia a corpo libero che con l'utilizzo di attrezzi. Negli allenamenti è necessario che i ginnasti sviluppino diverse capacità: coordinazione, mobilità articolare, forza, velocità, ritmo, agilità, dinamismo. Si suddivide in 5 discipline: anelli, sbarra, salto, suolo e parallele (solo per i ragazzi).

Monitori: Luca, Irma, Nancy, Marlene, Tamara, Giovanna, Natalie, Alessia, Eleonora, Tabata, Lucas, Ameli, Rocco.

Pre-attrezzistica (Irma e Tamara, per iscrizioni: irmasatta@hotmail.com) Scopo del Gruppo: introduzione e preparazione agli elementi di base della ginnastica agli attrezzi, per bambini dell'ultimo anno di asilo e di prima elementare.

Iscrizioni aperte per i bambini nati dal 2018 al 2019 (ultimo anno di asilo e 1ª elementare)

Orario: martedì dalle 16.30 alle 17.30

Inizio corso: 3 settembre 2024 (tre lezioni di prova)

Attrezzistica 1 (Luca, attrezzistica@sgbreganzona.ch)

Nel Gruppo Attrezzistica 1 si allenano i bambini che frequentano le scuole elementari. Oltre al lavoro di preparazione fisica i ginnasti prepareranno gli elementi per le categorie 1-3. Ogni ginnasta tecnicamente pronto parteciperà ad alcune competizioni durante l'anno.

L'allenamento si svolge due volte alla settimana e la partecipazione è obbligatoria per entrambi i giorni

Orario e inizio: saranno comunicati agli iscritti

Iscrizioni CHIUSE

Attrezzistica 2 (Luca, attrezzistica@sgbreganzona.ch)

Nel Gruppo Attrezzistica 2 si allenano i ragazzi dalle scuole medie in poi. Negli allenamenti i ginnasti lavorano sulla preparazione fisica e la tecnica per l'esecuzione dei numerosi elementi dalla categoria 3 alla categoria 7.

Sono previste alcune competizioni durante l'anno e sono, in linea di massima, obbligatorie.

Il Gruppo si allena tre volte alla settimana, due degli allenamenti sono obbligatori.

Orario e inizio: saranno comunicati agli iscritti

Iscrizioni CHIUSE



GINNASTICA RITMICA SFG Lugano - SFG Breganzona, dai 5 anni - Inizio attività settembre 2024

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 2019, 2018, 2017 e 2016**.
- L'iscrizione alle prove, che avverranno nel mese di settembre, è obbligatoria a Manuela Molinari (076 545 19 32); franco.molinari@sunrise.ch.
- Termine di iscrizione alle selezioni: venerdì **23 agosto 2024**.
- invieremo alle iscritte tutte le informazioni relative alle selezioni a fine agosto 2024.

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

