

Orario settimanale delle lezioni 2016 -2017

GRUPPI	GIORNI	ORARI	PALESTRA	INIZIO LEZIONI	MONITORI (R = Responsabile)	
Genitore Bambino 2011 > 2013	giovedì	16.30-17.30	Palasio	15.9.2016	R Vacante Degange Sabina	
Ginnastica Infantile Giubiasco 2011 - 2012	giovedì	17.00-18.00	Stazione	12.9.2016	R Floriana Droz Letizia Tamagni	078 642 63 18
Gymnastique Alunne B NON competizione dal 2011	lunedì	16.30-17.30	Stazione	12.9.2016	R Veronica Palermo Cinzia Bernasconi Tanya Panico	078 788 52 48
Gymnastique Alunne B COMPETIZIONE con selezione 2008 > 2004	lunedì lunedì venerdì sabato*	17.30-19.00 19.00-20.30 16.30-18.00 mattina	Stazione Stazione Palasio Palasio	5.9.2016	R Veronica Palermo Alice Martignoni Cinzia Bernasconi Letizia Vigilante	078 788 52 48
* in accordo con i Gruppi di Artistica e Attrezzistica in base alle necessità delle monitorici						
Gymnastique Alunne A COMPETIZIONE Giubiasco-Sementina 2003 > 2000	lunedì martedì giovedì sabato	19.00-20.30 17.30-19.00 19.00-20.30 14.00-20.30	Al Ciossetto Sementina Palasio Stazione Stazione	5.9.2016	R Nadia Schürmann Letizia Tamagni Amanda Magri Miheala Krsteva	079 265 52 13
Test Gymnastique Alunne Test introduz. A/B - 1	giovedì	18.00-19.00	Stazione	8.9.2016	R Gaia Alessio Valeria Lombardi	079 514 81 87
Test Gymnastique Alunne Test 2-3	giovedì	18.30-19.30	Palasio	8.9.2016	R Melissa Martignoni	079 688 94 35
Test Gymnastique Attive test 4-5-6-7	giovedì	19.30-20.30	Palasio	8.9.2016	R Melissa Martignoni	079 688 94 35
Gymnastique Attive Giubiasco-Sementina dal 2001	martedì giovedì	19.00-20.30 20.30-22.00	Al Ciossetto Sementina Palasio	30.8.2016	R Isabella Guerra Melissa Martignoni	078 822 30 07
Donne	lunedì martedì martedì	20.00-21.00 16.30-17.30 20.00-22.00	Palasio Palasio Palasio	26.9.2016 27.9.2016 6.9.2016	R Arianna Delli Bovi R Alma Gada R Jelena Bezzola	076 504 03 70 091 857 17 52 079 264 18 80
Kangoo Fit	martedì venerdì	21.00-22.00 20.30-22.00	Stazione Palasio	30.8.2016	R Arianna Delli Bovi	076 504 03 70
Uomini - calcetto	martedì	20.00-22.00	Palasio	7.9.2016	R Marco Gianferrari	091 826 10 86
Attrezzistica Test 1-2 dal 2009	lunedì mercoledì venerdì	17.00-19.00 16.30-17.30 18.00-20.00	Palasio Palasio Palasio	29.8.2016	R Roberto Ferrari Irene Baroni	078 821 54 50
Attrezzistica Test 3-4	mercoledì	17.30-20.00	Palasio	31.8.2016	R Ilaria Guidotti Sara Guidotti, Roberto Ferrari	079 734 16 15
Attrezzistica Test 5-6-7	venerdì martedì venerdì sabato	17.30-19.30 18.00-20.30 19.00-21.30 mattina/pomeriggio	S.Medie S.Medie S.Medie Palasio	30.8.2016	R Sara Guidotti Ilaria Guidotti Laura Ferretti	079 822 54 19
Artistica femminile 2010-2011	martedì mercoledì venerdì sabato	18.00-20.30 17.30-19.30 17.30-20.30 mattina	S. Medie Centro Reg. Gordola Palasio Palasio	30.8.2016	R Deborah Sciarini Silvia Guidotti Leonardo Pino	079 503 12 39
Polisport dalla 1a alla 5a elementare NUMERO CHIUSO	giovedì	17.30-18.30	Palasio	15.9.2016	R Clea Alessio Mary Alessio Camilla Brignoli	079 576 37 76
Danze di tradizione ottocentesca	sabato 8 lezioni	15.00-18.00	Stazione	8.10.2016	R Floriana Droz Marilena Nodari	078 642 63 18 078 708 79 45



COMITATO

Carlo Monti, presidente
Roberto Ferrari, vicepresidente
Sara Guidotti, segretaria
Ilaria Guidotti, segretaria
Simone Sag, cassiere
Pierluigi Pedroni, coach G+S
Floriana Droz
Melissa Martignoni
Marianna Sag Mattich
Deborah Sciarini
Renato Züger

COMMISSIONE TECNICA

Roberto Ferrari, presidente
Melissa Martignoni, gymnastique
Pierluigi Pedroni, coach G+S
Deborah Sciarini, artistica femminile

PALESTRE

Scuole comunali di Giubiasco (Palasio e Stazione), della Scuola media di Giubiasco e del Ciossetto a Sementina.

INIZIO ATTIVITÀ E ISCRIZIONI

Dal 29 agosto 2016 a dipendenza dei gruppi. Presentarsi direttamente in palestra o telefonare alla monitorice responsabile.

Per tutti i gruppi sono previste 2 o 3 lezioni di prova. PROVATE!

Per ogni gruppo è possibile accettare un numero limitato di ginnasti: fa stato l'ordine di iscrizione. Gli iscritti sono tenuti a seguire con regolarità gli allenamenti sino alla fine della stagione. La tassa di iscrizione, di regola, non viene restituita a chi interrompe l'attività.

È in vendita il volume commemorativo del 90° SFG GIUBIASCO: 90 anni d'immagini 1926-2016



Un bellissimo libro di fotografie di ginnasti, monitori, dirigenti, gare, momenti ricreativi ed altro ancora, dal 1926 ad oggi.

90 anni di storia in immagini, in più di 100 pagine da sfogliare. Perché non averlo per rivedere i personaggi e i momenti della nostra storia?

Il libro è in vendita al modico prezzo di Fr 15.-

Ordinalo anche tu! Basta scrivere a: **SFG Giubiasco CP 1206 – 6512 Giubiasco segretariato@sfg-giubiasco.ch**

Indicate il numero di copie desiderate, il vostro nome e cognome, indirizzo e telefono.

In vendita anche presso il negozio *Fotolabo Job* in Via Borghetto 10 a Giubiasco.



Comune di Giubiasco

"Record"

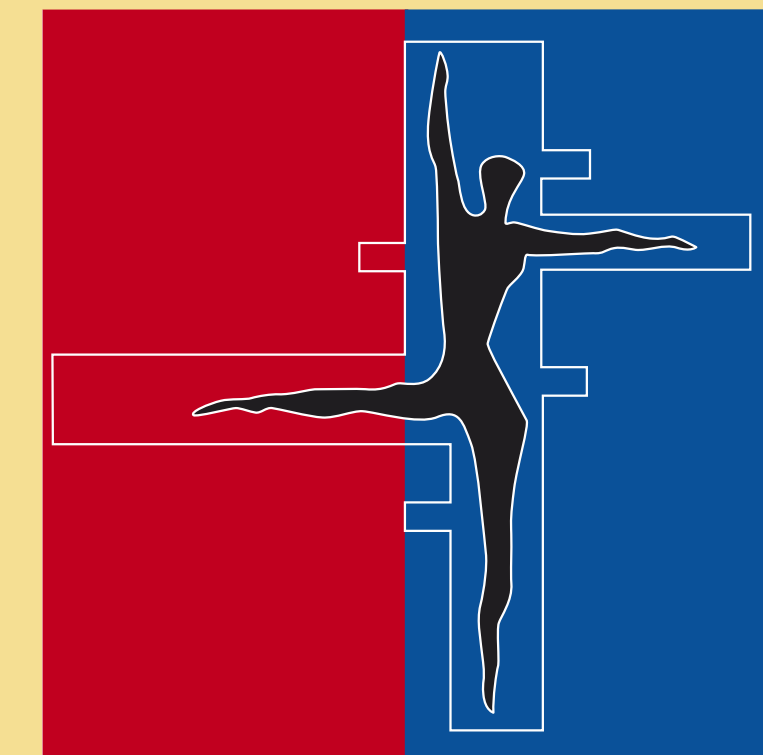
consulenza, competenza e qualità



Tipografia Torriani sa
Via Pizzo di Claro - 6500 Bellinzona - Tel. 091 825 89 19 - Fax 091 826 30 59
tipo.torriani@bluewin.ch - www.tipografia-torriani.ch



Società Federale Ginnastica GIUBIASCO



ORARIO LEZIONI 2016 - 2017

Società Federale Ginnastica Giubiasco • CP 1206 – 6512 Giubiasco
www.sfg-giubiasco.ch • segretariato@sfg-giubiasco.ch

La SFG Giubiasco, fondata il 1° marzo 1926, offre a beneficio di tutti gli abitanti della regione – bambini, adulti e anziani, donne e uomini – la possibilità di fare ginnastica a livello amatoriale o competitivo.

Propone corsi sia per chi vuol fare solo del movimento, divertirsi, curare la propria salute e il proprio corpo, sia per chi vuol competere in gare a livello cantonale e nazionale.

Fa parte dell'Associazione Cantonale Ticinese di Ginnastica (ACTG). Con i suoi 350 soci ed una quarantina di monitrici è tra le maggiori società ginniche del Cantone.

La sua attività è possibile grazie al volontariato di monitori e dirigenti, e al sostegno dei suoi soci.

DIVENTA SOCIO ANCHE TU!
Sostieni la SFG GIUBIASCO con un versamento sul ccp 65-2106-4

o tramite l'allegata cedola postale.

Socio: Fr. 10.– annui
Socio sostenitore: più di Fr. 10.– annui



ALWAYS ISO
IL TUO PARTNER DI QUALITÀ
di Gabriele Pedroni
Consulenza aziendale
Perizie amianto
Winjur Software gestionali
tel. +41 79 736 62 58
info@alwaysiso.ch
www.alwaysiso.ch

Splash & SPA
+fit center

I GRUPPI



Età: 2011-2013 Tassa: Fr. 80.–



Attrezzistica test 1-2
Età: dal 2009 Tassa: Fr. 80.–



Attrezzistica test 3-4
Per chi ha superato il test 2 Tassa: Fr. 90.–



Attrezzistica test 5-6-7
Per chi ha superato il test 4 Tassa: Fr. 110.–

Genitore-bambino
Il bambino scopre il mondo della ginnastica attraverso il gioco, il canto, il movimento e il divertimento, accompagnato da un genitore.

Attrezzistica
Sport di grande effetto e spettacolarità che va introdotto in giovane età e accuratamente sviluppato con costanza e volontà. Si divide in 4 discipline: anelli, sbarra, suolo, salti con il trampolino. È prevista la partecipazione a gare cantonali e federali.



Età: 2011-2012 Tassa : Fr. 80.–



Gymnastique alunne B NON competizione
Età: dal 2011 Tassa: Fr. 80.–



Gymnastique alunne B competizione
Età: 2008-2004 Tassa: Fr. 90.–



Gymnastique active
Età: dal 2001 Tassa: Fr. 110.–

Infantile
I bambini imparano a staccarsi dalla mamma e iniziano a familiarizzare con gli attrezzi; sono stimolati ai giochi di gruppo e a migliorare i loro movimenti naturali, correndo, saltando, giocando.

Gymnastique
Basata sulla tecnica della ginnastica ritmica sportiva, si sofferma sull'aspetto della danza, della coreografica e dell'estetica. Sviluppa il senso del ritmo, creatività e fantasia. Gli esercizi si svolgono con la musica e dei piccoli attrezzi: fune, cerchio, palla, clavette e nastro. È prevista la partecipazione a gare cantonali e federali.



Gymnastique alunne A
Età: 2003-2000 Tassa: Fr. 90.–



Età: 1a-5a elementare Tassa: Fr. 80.–

Test Gymnastique
Disciplina basata sulla precisione e la capacità di esibirsi individualmente. Si apprendono le diverse tecniche dei piccoli attrezzi e del corpo tramite esercizi standard che variano a seconda di età e livello tecnico.



Test Gymnastique 2-7
Per chi ha superato i test precedenti Tassa:
Test 2-3 Fr. 90.–
Test 4-7 Fr. 110.–



Duetti e individuali Gymnastique
Individualmente o a coppie, le ginnaste scelgono le musiche e creano esercizi secondo le proprie capacità con o senza piccolo attrezzo, che ne evidenzia le loro abilità.

Età:
Alunne 1: 2008- 2004
Alunne 2: 2003-2000
Tassa: Fr. 20.– solo come corso supplementare



Test Gymnastique introduzione A+B+1
Tassa: Fr. 90.–
Come corso supplementare Fr. 20.–



Età: 2010-2012
Tassa: Introduzione Fr. 120.–
Programma 1- 6 Fr. 320.–



Donne
Ginnastica per tutte le età. Rilassarsi, divertirsi e mantenersi in forma con semplici esercizi a terra e agli attrezzi con accompagnamento musicale.

Età: dai 18 anni Tassa: Fr.100.–



Danze tradizionali del '800
Valzer, polka, mazurka, quadriglia, a seconda degli iscritti. Il ballo permette alle persone di qualsiasi età di mantenersi in forma divertendosi. Molti benefici per la salute fisica, emotiva e mentale.

Età: dai 18 anni Tassa: Fr. 160.–



Uomini calcetto
Passare qualche ora piacevole in compagnia mantenendosi in forma giocando a calcetto in palestra.

Età: dai 18 anni Tassa: Fr.100.–



Kangoo fit
Il continuo movimento a rimbalzo, grazie alle apposite scarpe, rinforza articolazioni, spina dorsale e caviglie, stimolando l'equilibrio. Non sono necessarie spiccate caratteristiche ginniche o particolari livelli di preparazione.

Età: dai 18 anni Tassa: Fr.150.–

Artistica femminile
Prevede volteggio, trave, parallele asimmetriche e corpo libero con musica. Necessita forza, mobilità articolare e coordinazione, nonché impegno, allenamenti assidui e disciplina. È prevista la partecipazione a gare cantonali e federali.
Test attitudinale d'entrata.

Empfangsschein / Récépissé / Ricevuta

Versamento Virement

Einzahlung Giro

Versamento Girata

Einzahlung für / Versement pour / Versamento per

Zahlungsweg / Motif versement / Motivo versamento

Einzahlung für / Versement pour / Versamento per

Einzahlung für / Versement pour / Versamento per

Società di ginnastica
Sezione Federale
6512 Giubiasco
CH40 0900 0000 6500 2106 4

Società di ginnastica
Sezione Federale
6512 Giubiasco
CH40 0900 0000 6500 2106 4

Tassa stagione 2016-17

Socio 10.– Fr.
 Socio sostenitore più di 10.– Fr.

Konto / Compte / Conto 65-2106-4
CHF

Konto / Compte / Conto 65-2106-4
CHF

Einbezahl von / Versé par / Versato da

