

Orario settimanale delle lezioni 2017-2018

| GRUPPI | GIORNI | ORARI | PALESTRA | INIZIO LEZIONI | MONITORI (R = Responsabile) | |
|---|---|--|--|------------------------|---|--|
| Genitore Bambino 2013 - 2014 | giovedì | 16.30-17.30 | Palasio | 14.9.2017 | R Floriana Droz | 078 642 63 18 |
| Ginnastica Infantile Giubiasco 2012 - 2013 | giovedì | 17.30-18.30 | Stazione | 14.9.2017 | R Jenny Civetta Ilaria Martignoni, Nena Albertoni Enea Mossi, Sofia Tagliabue, Michelle Orlando | 078 821 54 50 |
| Gymnastique Alunne 1 NON competizione dal 2013 | lunedì | 16.30-17.30 | Stazione | 11.9.2017 | R Veronica Palermo Cinzia Bernasconi | 078 788 52 48 |
| Gymnastique Alunne 1 COMPETIZIONE 2010 - 2005 | lunedì lunedì venerdì sabato* | 17.30-19.00 19.00-20.30 16.30-18.00 mattina | Stazione Stazione Palasio Palasio | 4.9.2017 | 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 monitrici | | | | | | |
| Gymnastique Alunne 2 COMPETIZIONE Giubiasco-Sementina 2004 - 2001 | lunedì martedì giovedì sabato | 19.00-20.30 17.30-20.30 18.30-20.30 14.00-20.30 | Al Ciossetto Sementina Palasio Stazione Stazione | 4.9.2017 | R Amanda Magri Letizia Tamagni Emilie Jenni | 079 891 34 38 |
| Test Gymnastique Alunne | giovedì | 18.30-20.00 | Palasio | 7.9.2017 | 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 | 29.08.17 | R Isabella Guerra Melissa Martignoni | 078 822 30 07 |
| Donne | lunedì martedì | 20.00-21.00 20.00-22.00 | Palasio Palasio | 11.9.2017 12.9.2017 | R Arianna Delli Bovi R Jelena Bezzola | 076 504 03 70 079 264 18 80 |
| Kangoo Fit (principianti) | lunedì | 21.00-22.00 | Palasio | 4.9.2017 | R Arianna Delli Bovi | 076 504 03 70 |
| Kangoo Fit (avanzati) | martedì venerdì | 21.00-22.00 20.30-22.00 | Stazione Palasio | 5.9.2017 | R Arianna Delli Bovi | 076 504 03 70 |
| Uomini - calcetto | mercoledì | 20.00-22.00 | Palasio | 6.9.2017 | R Marco Gianferrari | 091 826 10 86 |
| Attrezzistica | lunedì | 17.00-19.00 | Palasio | 28.8.2017 | R Roberto Ferrari | 078 821 54 50 |
| Test 1-2 dal 2010 | mercoledì venerdì | 16.30-17.45 18.00-20.00 | Palasio Palasio | | Irene Baroni, Joy Maranta, Enea Mossi, Alyssa Civetta, Sara Massera, Gaia Minichini, Alessia Ballina | |
| Attrezzistica | mercoledì | 17.45-20.00 | Palasio | 30.8.2017 | R Ilaria Guidotti | 079 734 16 15 |
| Test 3-4 | venerdì | 17.30-19.30 | S.Medie | | Sara Guidotti, Roberto Ferrari | |
| Attrezzistica | martedì | 18.00-20.30 | S.Medie | 29.8.2017 | R Sara Guidotti | 079 822 54 19 |
| Test 5-6-7 | venerdì sabato | 19.00-21.30 mattina/pomeriggio | S.Medie Palasio | | Ilaria Guidotti Laura Forrer Ferretti | |
| Artistica femminile 2011-2013 | martedì mercoledì venerdì sabato | 17.30-19.30 17.30-19.30 17.30-20.30 9.30-12.30 | S. Medie Palestra Regazzi Gordola S. Medie Al Ciossetto Sementina | 29.8.2017 | R Deborah Sciarini Silva Guidotti | 079 503 12 39 |
| Polisport dalla 1a alla 5a elementare NUMERO CHIUSO | giovedì | 17.30-18.30 | Palasio | 14.9.2017 | R Clea Alessio Camilla Brignoli | 079 576 37 76 |
| Danze di tradizione ottocentesca | sabato 8 lezioni | 15.00-18.00 | Stazione | 7.10.2017 | 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
Deborah Sciarini, artistica femminile
Pierluigi Pedroni, coach G+S
Melissa Martignoni, gymnastique

PALESTRE

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

INIZIO ATTIVITÀ E ISCRIZIONI

Dal 28 agosto 2017 a dipendenza dei gruppi. Presentarsi direttamente in palestra o telefonare alla monitrice 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.

La SFG Giubiasco, fondata il 1° marzo 1926, offre a 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.

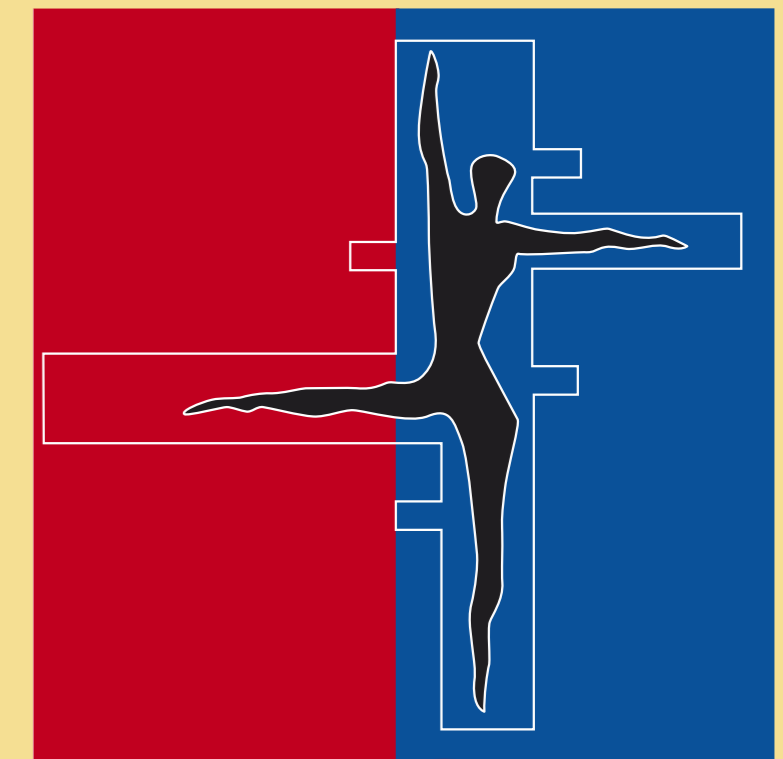
DIVENTA SOCIO ANCHE TU!

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

Società Federale Ginnastica GIUBIASCO



Orario lezioni 2017 – 2018

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



I GRUPPI



Età: 2013-2014 Tassa: Fr. 80.–

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



Età: 2012-2013 Tassa : Fr. 80.–

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.



Età: 1a-5a elementare Tassa: Fr. 80.–

Polisport
Bambine e bambini iniziano a familiarizzare con gli attrezzi sulla base del divertimento attraverso dei giochi.



Età: 2011-2013 Tassa: Introduzione Fr. 120.–
Programma 1- 6 Fr. 320.–

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.**



Attrezzistica test 1-2
Età: dal 2010 Tassa: Fr. 80.–

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.



Attrezzistica test 3-4
Per chi ha superato i test 1-2 Tassa: Fr. 90.–



Attrezzistica test 5-6-7
Per chi ha superato i test 3-4 Tassa: Fr. 110.–



Test Gymnastique Alunne
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. Non si accettano più iscrizioni. Gruppo già completato con ginnaste della scorsa stagione.



Tassa: Fr. 90.–



Gymnastique alunne 1 NON competizione
Età: dal 2013 Tassa: Fr. 80.–



Gymnastique alunne 1 competizione
Età: 2010-2005 Tassa: Fr. 90.–



Gymnastique alunne 2 competizione Giubiasco-Sementina
Età: 2004-2001 Tassa: Fr. 90.–



Gymnastique attive Giubiasco-Sementina
Età: dal 2001 Tassa: Fr. 110.–

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.

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



Gruppo Arianna
Età: dai 18 anni Tassa: Fr. 100.–



Gruppo Jelena
Età: dai 18 anni Tassa: Fr. 100.–



Uomini calcetto
Passare qualche ora piacevole in compagnia mantenendosi in forma giocando a calcetto in palestra.
Età: dai 18 anni Tassa: Fr. 100.–



Età: dai 18 anni Tassa: Fr. 160.–

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 i benefici per la salute fisica come pure emotiva e mentale. Inizio 7 ottobre 2017, 8 lezioni di sabato.

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

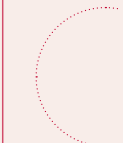


Kangoo Fit principianti
Età: dai 18 anni Tassa: Fr. 150.–



Kangoo Fit avanzati
Età: dai 18 anni Tassa: Fr. 150.–

| | |
|--|--|
| | <p>Versamento Girata</p> <p>Zahlungsweg / Motivo versamento</p> <p>Tassa stagione 2017-18</p> <p><input type="checkbox"/> Socio 10.– Fr.</p> <p><input type="checkbox"/> Socio sostenitore più di 10.– Fr.</p> |
| <p>Versamento Virement</p> <p>Zahlungsweg / Motif versement / Versamento per</p> <p>Società di ginnastica Sezione Federale 6512 Giubiasco CH40 0900 0000 6500 2106 4</p> | <p>Versamento Giro</p> <p>Einzahlung für / Versement pour / Versamento per</p> <p>Società di ginnastica Sezione Federale 6512 Giubiasco CH40 0900 0000 6500 2106 4</p> |
| <p>Empfangsschein / Récépissé / Ricevuta</p> <p>Einzahlung für / Versement pour / Versamento per</p> <p>Società di ginnastica Sezione Federale 6512 Giubiasco CH40 0900 0000 6500 2106 4</p> | <p>CHF</p> <p>Konto / Compte / Conto 65-2106-4</p> <p>CHF</p> <p>Einbezahlt von / Versé par / Versato da</p> |



SANITARI
RISCALDAMENTI
RIPARAZIONI

1000

Alaberto PESTONI e figlio

GIUBIASCO - SEMENTINA
CAMORINO

Winteler

IL TUO PARTNER DI QUALITÀ
di Gabriele Pedroni

Consulenza aziendale
Perizie amianto

WinJur
Software gestionali

tel. +41 79 736 62 58
info@alwayviso.ch
www.alwayviso.ch

ALWAYS ISO

IL TUO PARTNER DI QUALITÀ
di Gabriele Pedroni

Consulenza aziendale
Perizie amianto

WinJur
Software gestionali

tel. +41 79 736 62 58
info@alwayviso.ch
www.alwayviso.ch

Splash & SPA

+fit center