

L'estate e le meritate vacanze estive sono arrivate.

Per chi volesse già pensare a settembre come occupare il proprio tempo libero, eccovi un anticipo delle nostre attività che si svolgeranno nelle varie palestre del Malcantone.

Per ogni età abbiamo una proposta che vi aspetta.

GINNASTICA PER DIVERTIRSI

GENITORE – BAMBINO

Dedicato ai più piccoli (2019-2020 – 2 anni compiuti). In questa lezione ci si diverte con mamma o papà, o perché no, anche con i nonni, che hanno voglia di passare un'ora insieme all'insegna del gioco e movimento.

INFANTILE

Questo gruppo si rivolge ai bambini in età della scuola dell'infanzia (2017-2018). Durante la lezione vengono proposte diverse attività all'insegna del divertimento per lo sviluppo psico-fisico dei nostri piccoli ginnasti.

GINNASTICA & FUN

Gruppo per bambini in età scuola elementare (dal 2011 al 2015) dove viene praticata la ginnastica a 360° con diverse proposte di movimento.

CORSI PER ADULTI

SOFTGYM

Se volete trascorrere un'ora in buona compagnia facendo esercizi di tonificazione muscolare senza però sforzare eccessivamente il vostro corpo, questo è il gruppo che fa per voi.

FITNESS

Un'ora intensiva dove poter sfogare lo stress della giornata facendo movimento a ritmo di musica: corsa, esercizi aerobici, saltelli, rafforzamento muscolare, addominali, flessioni, ed infine allungamento muscolare per rilassare corpo e mente.



PROGRAMMA STAGIONE 2022-2023

INFANTILE		Inizio: 3 ottobre 2022			
	MISTO 2017-2018		PONTE TRESA	LUNEDÌ	16.45-17.45
GENITORE-BAMBINO		Inizio: 5 ottobre 2022			
	MISTO 2019-2020 (2 anni compiuti)		PONTE TRESA	MERCOLEDÌ	09.30-10.30
GINNASTICA & FUN		Inizio: 6 ottobre 2022			
	MISTO 2015-2011		CROGLIO	GIOVEDÌ	18.45-20.15

Attrezzistica

TEST 1		Inizio: 6 settembre 2022			
	MISTO 2016-2015		CROGLIO CASLANO SE	MARTEDÌ GIOVEDÌ	16.45-18.45 16.45-18.45
TEST 2 /TEST 3*		Inizio corso 7 settembre 2022			
	MISTO		PURA CASLANO SE	MERCOLEDÌ VENERDÌ	18.00-20.30 18.00-20.30
TEST 4 e SUPERIORI*		Inizio corso 2 settembre 2022			
	MISTO		CASLANO SM PURA	MERCOLEDÌ VENERDÌ	18.30-20.30 18.30-20.30

* gruppo a numero chiuso; ginnasti già selezionati

Gymnastique

PRE-GYMNASTIQUE		Inizio corso 12 settembre 2022			
	FEMMINILE 2017-2016		CASLANO	LUNEDÌ	16.30-17.30
TEST GYMNASTIQUE		Inizio corso 12 settembre 2022			
	FEMMINILE		CASLANO SE CASLANO SE	LUNEDÌ VENERDÌ	17.45-19.15 16.30-18.00

Adulti

FITNESS		Inizio corso 19 settembre 2022			
	MISTO dai 16 anni		CASLANO SM	LUNEDÌ	19.30-20.30
SOFTGYM		Inizio corso 3 ottobre 2022			
	FEMMINILE		PONTE TRESA	MARTEDÌ	09.00-10.00

Date d'inizio e orari indicativi; piccole modifiche possibili

Le tasse sociali annuali d'iscrizione alle attività della nostra società sono:

- CHF 100.- per i seguenti gruppi: Genitore-bambino, Infantile, Ginnastica & Fun, Pre-gymnastique
- CHF 150.- per gli altri gruppi di gymnastique e attrezzistica competitivi, gruppo Softgym e gruppo Fitness

Il pagamento della tassa avviene direttamente in palestra durante le lezioni ed è da effettuare entro la fine di ottobre.

Per iscrizioni mandare una mail a sfgpontetresa@gmail.com con indicato: Cognome e Nome, anno di nascita e nome del gruppo.

DISCIPLINE AGONISTICHE

In questo settore ritroviamo i gruppi della gymnastique e dell'attrezzistica (parente lontana della più conosciuta ginnastica artistica).

L'impegno a dipendenza del gruppo può essere bi-settimanale e si partecipa alle gare proposte dall'Associazione Cantonale di Ginnastica (ACTG).

È indispensabile iniziare il percorso in una di queste discipline già dall'età di 6-7 anni!

GYMNASTIQUE

Gli esercizi di questa disciplina si svolgono su base musicale dapprima solo a corpo libero per poi proseguire con l'aggiunta dei piccoli attrezzi quali palla, cordicella, cerchio, nastro e clavette.

PRE-GYMNASTIQUE

Questo gruppo è dedicato alle bambine di 5-6 anni (2017-2016) che desiderano avvicinarsi al mondo della gymnastique, iniziando ad acquisire il senso del ritmo e i movimenti di base, senza ancora partecipare alle gare cantonali.

ATTREZZISTICA

In questa disciplina ci si diletta in una sequenza di esercizi che si esegue sugli attrezzi: anelli, sbarra, salto, suolo e per i maschietti anche la parallela.

TEST 1

Gruppo dedicato ai bambini/alle bambine di 6-7 anni (2015-2016), che a dipendenza delle capacità ed età, proseguiranno lungo il percorso dei vari gruppi.

Vi rendiamo attenti che a partire dal gruppo Test 2 per il settore dell'attrezzistica i gruppi sono a numero chiuso in quanto i ginnasti/le ginnaste sono già selezionati/e dal test 1.

Per i nati nel 2014 o prima consigliamo quindi il nostro gruppo della Ginnastica & Fun