

PROGRAMMA ATTIVITÀ

Disciplina	Descrizione	Monitore resp.	Giorno e orario	Luogo
GENITORE-BAMBINO	La ginnastica genitore-bambino avvicina il bambino ad un'attività sportiva in <u>compagnia di un adulto</u> (genitore o altro parente). Divertenti lezioni in cui l'attività ludico-creativa rappresenta la parte preponderante. Per bambine e bambini nati nel 2019, 2018 e 2017.	Annalisa Taddeo	Lunedì dalle 17:15 alle 18:15 1. lezione il 27 settembre	Palestra SM Lodrino
GINNASTICA INFANTILE	Facili esercizi con o senza attrezzi, dove il gioco ha un ruolo fondamentale e i bambini hanno la possibilità di provare varie forme di movimento, anche a ritmo di musica. Per bambine e bambini nati nel 2017, 2016 e 2015. Massimo 25 partecipanti.	Michelle Citrini	Lunedì dalle 17:00 alle 18:00 1. lezione il 4 ottobre	Palestra Cresciano
POLISPORT RAGAZZI	L'obiettivo è fare movimento divertendosi, ma senza l'assillo della competizione. L'attività sarà diversificata, prevalentemente basata sul gioco e sulle varie forme di condizione fisica. Dalla prima elementare alla prima media.	Daniela Brugnetti	Venerdì dalle 18:00 alle 19:30 1. lezione il 10 settembre	Palestra SM Lodrino
ATLETICA	Apprendimento delle tecniche di base delle diverse discipline, in parte giocate, e rafforzamento della condizione fisica. Possibilità di partecipare a delle competizioni. A partire dalla seconda elementare.	Fausto Brusorio	Lunedì dalle 18:30 alle 19:45 1. lezione il 20 settembre	Palestra SM Lodrino
ATTREZZISTICA	Ginnastica ai grandi attrezzi quali sbarra, parallela, anelli, suolo e salto al minitrampolino, dove si allenano l'agilità e la forza. Si eseguono sequenze di esercizi individualmente o in gruppo (sezione), partecipando alle varie manifestazioni cantonali e federali. Per bambine e bambini nati nel 2015, 2014, 2013 e 2012.	Cinzia Bulgheroni	Martedì e giovedì dalle 17:00 alle 18:30 1. lezione il 5 ottobre	Palestra SM Lodrino
GYMASTIQUE	Per questa disciplina rivolgersi alla SFG Preonzo (Presidente Tecnico Tamara Ghisletta 079 370 20 29).			
POLISPORT ADULTI (UOMINI E DONNE)	Attività divertente nella quale il lavoro di gruppo è determinante. Le lezioni sono organizzate in collaborazione con la SFG Preonzo.	Salvatore D'Avino	Lunedì dalle 20:30 alle 22:00 1. lezione il 20 settembre	Palestra SM Lodrino
DONNE	Varie forme di messa in moto, esercizi di mobilità e stretching, aerobica, rafforzamento e tonificazione della muscolatura, il tutto condito con buona musica! Quindicialmente si alterneranno lezioni di G.A.G. (gambe, addominali, glutei). E' necessario avere il proprio tappetino da fitness.	Prisca Malaguerra	Mercoledì dalle 20:30 alle 21:30 1. lezione il 29 settembre	Palestra Cresciano
CAMMINIAMO INSIEME	Passeggiate all'aperto con possibilità di praticare walking. Ritrovo al centro sportivo di Lodrino.	Martina Valenti	Mercoledì dalle 9:00 alle 11:00 1. lezione il 22 settembre Venerdì dalle 13:30 alle 15:30 1. lezione il 24 settembre	Posteggio del centro sportivo di Lodrino