

SALUTO

Care amiche e cari amici della ginnastica,
ecco il programma delle nostre attività per la stagione ginnica 2023/2024.
Speriamo di vedervi numerosi in palestra!
Sportivi saluti,

Il Comitato

COMITATO

Presidente:	Massimo Mariotti	079 247 66 56
Vicepresidente:	Francesca Rosselli	
Cassiere:	Moreno Baggi	
Segretaria:	Roberta Ferrari	
Presidente tecnico:	Marlis Martignoli	079 199 14 61
Membro:	Sabina Pisaturo	

Per qualsiasi informazione potete consultare il sito www.sfgosogna-lodrino.ch, inviare una mail all'indirizzo di posta elettronica info@sfgosogna-lodrino.ch oppure contattare Marlis Martignoli (prestec@sfgosogna-lodrino.ch).

TASSE

Genitore-Bambino, Infantile, Polisport ragazzi e Camminiamo insieme	Fr. 80.00 / anno
Attrezzistica, Atletica, Donne e Polisport adulti	Fr. 120.00 / anno
Soci sostenitori	Fr. 50.00 e oltre
Soci simpatizzanti	offerta libera

Per le famiglie che hanno più figli iscritti alla società si effettueranno delle riduzioni di tassa (il secondo figlio paga il 70% della tassa, dal terzo figlio si paga il 50% della tassa).

Le iscrizioni e il pagamento delle tasse sociali sono da effettuarsi direttamente in palestra ai rispettivi monitori entro il 29.09.2023. Attenzione, dopo questo termine non verranno più accettate nuove iscrizioni.

Alla 1. lezione i ragazzi devono essere **accompagnati da un genitore.**

Ricevuta

Conto / Pagabile a
CH08 0900 0000 6500 3609 3
Società Federale Ginnastica
6527 Lodrino

Pagabile da (nome/indirizzo)

Valuta Importo
CHF

Punto di accettazione

Sezione pagamento



Valuta Importo
CHF

Conto / Pagabile a
CH08 0900 0000 6500 3609 3
Società Federale Ginnastica
6527 Lodrino

Pagabile da (nome/indirizzo)

PROGRAMMA ATTIVITÀ - STAGIONE 2023 / 2024

Disciplina	Descrizione	Monitore responsabile	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/i nati nel 2021, 2020 e 2019. Massimo 12 bambine/i.	Lara Martignoli	Lunedì 17.15 – 18.15 1. lezione il 18 settembre	Palestra S. Medie 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/i nati nel 2019, 2018 e 2017. Massimo 25 partecipanti.	Michelle Citrini	Lunedì 18.00 – 19.00 1. lezione il 18 settembre	Palestra S. Elementari Lodrino
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 1. elementare alla 1. media.	Daniela Brugnetti	Venerdì 18.00 – 19.30 1. lezione il 15 settembre	Palestra S. Medie 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 2. elementare*. <i>*Su richiesta e dopo verifica dei monitori possibilità di iniziare dalla 1. elementare.</i>	Fausto Brusorio	Lunedì 18.30 – 19.45 1. lezione il 11 settembre	Palestra S. Medie 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/i nati nel 2017, 2016, 2015 e 2014. I posti sono limitati, su selezione.	Cinzia Bulgheroni	Martedì e Giovedì 17.00 – 18.30 1. lezione il 12 settembre	Palestra S. Medie Lodrino
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 20.30 – 22.00 1. lezione il 11 settembre	Palestra S. Medie Lodrino
DONNE	Varie forme di messa in moto, esercizi di mobilità e stretching, HIIT (High Intensity Interval Training), rafforzamento e tonificazione della muscolatura, il tutto condito con buona musica!	Prisca Malaguerra / Manuela Banfi	Mercoledì 19.45 – 20.45 1. lezione il 13 settembre	Palestra S. Elementari Lodrino
CAMMINIAMO INSIEME	Passeggiate all'aperto con possibilità di praticare walking, percorrendo strade poco trafficate e nei sentieri. A Lodrino e nei dintorni.	Martina Valenti	Mercoledì 9.00 – 11.00 1. lezione il 13 settembre Venerdì 13.30 – 15.30 1. lezione il 15 settembre	Ritrovo: Posteggio del centro sportivo di Lodrino

VI ASPETTIAMO IN PALESTRA