



**Ai vostri posti, pronti, partenza e via....**

**La nuova stagione ginnica 2023-2024 sta per iniziare: vi attendiamo numerosi nelle nostre palestre!**



## GINNASTICA PER DIVERTIRSI

### GENITORE – BAMBINO

Dedicato ai più piccoli (2020-2021 – 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 per il giusto sviluppo del bambino.

MISTO 2020-2021 (2 anni compiuti)	PONTE TRESA	mercoledì	09.30-10.30	Inizio 4 ottobre 2023
-----------------------------------	-------------	-----------	-------------	-----------------------

### INFANTILE

Questo gruppo si rivolge ai bambini in età della scuola dell'infanzia (2018-2019). Durante la lezione vengono proposte diverse attività all'insegna del divertimento per lo sviluppo psico-fisico dei nostri piccoli ginnasti.

MISTO 2018-2019	PONTE TRESA	lunedì	16.45-17.45	Inizio 2 ottobre 2023
-----------------	-------------	--------	-------------	-----------------------

### LITTLE MONKEYS Gvm&Fun

Il gruppo si rivolge a bambini e bambine nati/e nel 2016 e 2017. Nell'ora e mezza di lezione vengono proposte varie forme di movimento legate alla ginnastica attrezzistica e non solo.

MISTO 2016-2017	CASLANO SE	venerdì	16.30-18.00	Inizio 15 settembre 2023
-----------------	------------	---------	-------------	--------------------------

### GINNASTICA & FUN

Il gruppo si rivolge a bambini e bambine nati/e nel 2013- 2014 e 2015. Nell'ora e mezza di lezione viene praticata la ginnastica a 360° con diverse proposte di movimento.

MISTO 2013-2014-2015	CROGLIO	giovedì	16.30-18.15	Inizio 5 ottobre 2023
----------------------	---------	---------	-------------	-----------------------

### GINNASTICA & FUN 2.0

Il gruppo a ragazzi/ragazze delle scuole medie (dal 2009 al 2012). Nell'ora e mezza di lezione vengono proposte con diverse forme di movimento dall'attrezzistica al parkour.

MISTO 2009-2010-2011-2012	CROGLIO	giovedì	18.15-19.45	Inizio 5 ottobre 2023
---------------------------	---------	---------	-------------	-----------------------

### MAD MONKEYS SFG PONTE TRESA

Novità: Tricking! Questa disciplina si caratterizza per i calci acrobatici, provenienti dalle arti marziali quali la capoeira, il taekwondo, il Wushu, uniti agli elementi della ginnastica acrobatica e ai movimenti provenienti dalla breakdance creando un mix perfetto di movimenti spettacolari.

MISTO DAI 14 ANNI	CASLANO SE	Martedì o giovedì*	17.00-19.00*	Inizio da convenire
	CASLANO SE	sabato	10.00-12.00	

\* giorno e orario da confermare

## 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.

DONNE	PONTE TRESA	martedì	09.00-10.00	Inizio 3 ottobre 2023
	PONTE TRESA	giovedì	19.30-20.30	Inizio 5 ottobre 2023

### 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

MISTO dai 16 anni*	CASLANO SM	lunedì	19.30-20.30	Inizio 11 settembre 2023
--------------------	------------	--------	-------------	--------------------------

\* gruppo al completo

# DISCIPLINE AGONISTICHE

In questo settore ritroviamo i gruppi della gymnastique e dell'attrezzistica.

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

Per queste discipline è necessario avere dei prerequisiti, per questo motivo per accedere al gruppo saranno effettuate delle selezioni. Ci teniamo inoltre ad informarvi che è indispensabile iniziare il percorso in una di queste discipline già dall'età di 6-7 anni per acquisire fin da piccoli le basi della ginnastica.

## 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 5-6-7 anni (2016-2017-2018) 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.

FEMMINILE 2016-2017-2018	CASLANO SE	lunedì	16.30-17.45	Inizio 4 settembre 2023
--------------------------	------------	--------	-------------	-------------------------

Durante il mese di settembre ci saranno le selezioni (presenza obbligatoria a tutte le lezioni).

### Gruppo competitivo (ginnaste già selezionate)

TEST GYMNASTIQUE	FEMMINILE	lunedì venerdì	Inizio 4 settembre 2023
------------------	-----------	-------------------	-------------------------



## ATTREZZISTICA

In questa disciplina una sequenza di esercizi viene eseguita sugli attrezzi: anelli bilancianti, sbarra, salto, suolo e parallela (solo maschile).

### TEST 1

Gruppo dedicato ai bambini/alle bambine di 6-7 anni (2016-2017). In questo gruppo le nostre piccole ginnaste e i nostri piccoli ginnasti iniziano il loro cammino nel mondo dell'attrezzistica. Gli esercizi imparati saranno la base per lo sviluppo futuro e il proseguimento nei vari test.

MISTO 2016-2017	CROGLIO CASLANO SE	martedì giovedì	16.30-18.30 16.30-18.30	Inizio 5 settembre 2023
-----------------	-----------------------	--------------------	----------------------------	-------------------------

Durante il mese di settembre avverranno le selezioni. Presenza obbligatoria ai due allenamenti settimanali sia per le selezioni che l'anno ginnico!

### Gruppi competitivi (ginnasti/e già selezionati/e)

TEST 2	MISTO	martedì giovedì	Inizio 5 settembre 2023
TEST 3-4	MISTO	mercoledì venerdì	Inizio 30 agosto 2023
SUPERIORI	MISTO	mercoledì venerdì	Inizio 30 agosto 2023



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

- CHF 100.- per i seguenti gruppi: Genitore-bambino, Infantile, Little Monkeys Gym&Fun, Ginnastica & Fun, Ginnastica & Fun 2.0, Pre-gymnastique, Mad Monkeys
- 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 pre-iscrizioni o informazioni scrivete una mail: [sfgpontetresa@gmail.com](mailto:sfgpontetresa@gmail.com)



Visita il nostro sito

Seguici su instagram

