

# SOCIETÀ FEDERALE GINNASTICA LUGANO



## Programma attività/corsi 2020-2021

Cari amici, a settembre riprendiamo le nostre attività. Come ogni anno desideriamo informarvi sulle nostre offerte in ambito ginnico e non. Le nostre monitorici ed i nostri monitori sono pronti ad accogliere tutti coloro che vorranno tornare in palestra, come pure chi volesse iniziare una nuova attività. Speriamo che nelle nostre svariate ed attrattive proposte possiate trovare ciò che fa al caso vostro. Vi aspettiamo numerosi.



**BMC**  
SWITZERLAND

25 ANNI  
JAHRE  
ANS  
1995-2020



**BPS** (SUISSE)

## Noi festeggiamo, voi vincete!

Per il nostro giubileo aggiudicatevi delle e-bikes

**BMC Speedfox AMP FOUR S.**

Scansionate il codice QR e partecipate.\*

Buona fortuna!

Call Center 00800 800 767 76  
[www.bps-suisse.ch](http://www.bps-suisse.ch)

**Direzione Generale e Agenzia di Città**  
Via Giacomo Luvini 2a, 6900 Lugano

**Sede Principale**  
Via Maggio 1, 6900 Lugano

**Succursali e Agenzie in Ticino**  
Bellinzona, Biasca, Chiasso, Locarno,  
Lugano-Cassarate

**Banca Popolare di Sondrio (SUISSE)**  
La vostra Banca, i vostri valori



\* Il concorso termina il  
18.09.2020.

## ADULTI

Il settore, con gruppi misti di cui uno seniori, acquafit e gruppi femminili, offre agli adulti dai 18 ai 90 anni un ampio ventaglio di opportunità per restare fisicamente in forma. Di giorno come la sera, per ben 9 mesi all'anno, le monitorici e i monitori si prodigano affinché attraverso i corsi di fitness, aerobica, step, ginnastica dolce, acquafit, giochi ecc., i partecipanti traggano dei benefici sia dal punto di vista fisico che psichico grazie anche all'ambiente piacevole e allo spirito d'aggregazione che caratterizza i nostri gruppi.



Dove non indicato, siete pregati di contattare i responsabili dei corsi che indicheranno la data esatta di inizio corso.

## Donne

Inizio attività: settembre 2020

Mercoledì	20.30 - 22.00	Ginnastica Fitness	C. Pezzoli 091 942 80 01	Pregassona SE Bozzoreda
Giovedì	20.00 - 22.00	Ginnastica Fitness	P. De Riz 079 629 94 28	Molino Nuovo SE grande
Mercoledì	09.00 - 10.30	Fitness & Body tone	G. Soldini 091 942 16 29	Savosa SE
Mercoledì	18.30 - 20.00	Fitness & GAG	A. Molteni 091 966 66 35	Molino Nuovo SE piccola
Lunedì	20.15 - 21.45	Ginnastica dolce	M. Belloni 076 326 98 50	Ruvigliana SE
Giovedì	10.00 - 11.15	Ginnastica dolce	L. Fornoni 079 411 83 49	Cassarate SE

## Donne acquafit

La monitorice titolare possiede il brevetto Qualitop

Inizio attività 14 settembre 2020

Lunedì	15.30-16.15	Acquafit corso 1	Manuela Albanese 079 486 53 13	Piscina Pal. Mantegazza Brevetto Qualitop
Martedì	15.30-16.15	Acquafit corso 2		

## Gruppi misti

Inizio attività: settembre 2020

Lunedì	18.00 - 19.00	Gruppo misto Pilates (matwork)	L. Cirila 091 943 43 83	Villa Luganese SE
Lunedì	20.15 - 22.00	Gruppo misto fitness e giochi	C. Pezzoli 091 942 80 01	Besso SE

## Uomini e seniori

Inizio attività 14 settembre 2020

Non solo la classica lezione di ginnastica di gruppo, che nelle sua completezza interessa tutti i gruppi muscolari, con particolare attenzione al sistema cardiocircolatorio ed articolare. Anche giochi di squadra e tanto divertimento... ideale per coloro che intendono migliorare la propria forma fisica in compagnia e con tanti amici.

Lunedì	20.00 - 22.00	Uomini	G. Calzascia (076 679 71 01) G. Rapp (079 720 08 79)	Agno SM
Mercoledì	14.00 - 16.00	Uomini - Seniori	W. Consonni (076 401 88 86)	Gerra SE

## Corsi speciali SFGL

Inizio attività settembre 2020

La nostra missione è prenderci cura di te, offrendoti la possibilità di allenarti in una società familiare ed accogliente, seguito da istruttori qualificati. Corsi: MixFit, Pilates Matwork, GAG.

Tassa iscrizione SFGL 80. – CHF per tutta la stagione + quota trimestrale corso. Maggiori informazioni, quote trimestrali e iscrizioni, direttamente presso gli istruttori responsabili dei corsi. I corsi sono aperti a tutti gli interessati a partire dai 16 anni di età e si terranno da settembre a giugno. Di regola le lezioni sono sospese nei periodi di vacanza scolastica.

La responsabilità della copertura assicurativa per eventuali infortuni, danni, furti, ecc. è a carico del partecipante.

Martedì	09.00-10.00	MixFit	C. Marazzi 079 680 68 56	Palagym Villa Luganese	MixFit: un insieme di esercizi che allenano forza, mobilità, resistenza e coordinazione, a ritmo di musica, per favorire un benessere generale, in un simpatico gruppo
Martedì	14.00-15.00				Il metodo Pilates può essere sintetizzato come il "controllo cosciente di tutti i movimenti muscolari del corpo". Nato con l'obiettivo di incrementare la forza e di sviluppare la flessibilità articolare, aiuta a mantenere l'equilibrio tra corpo e mente
Mercoledì	09.00-09.50	Pilates Matwork	R. Barman 078 620 24 26	Palagym Villa Luganese	
Giovedì	14.00-15.00				
Mercoledì	12.00-13.00	GAG & FIT Misto	P. De Riz 091 971 39 23	Palestra SE Gerra Lugano	Corso appositamente studiato per tonificare e modellare la zona dei glutei, delle gambe e degli addominali, con un programma unico basato su semplici esercizi di fitness.

**gran**  
**premiogomme.ch**  
• **CAMBIO GOMME** • **OFFICINA**

+41 (91) 9406868

+41 (91) 9300240

Pallavolo alla SFG Lugano è sinonimo di divertimento e nello stesso tempo impegno e voglia di progredire. Questo sport viene insegnato senza sottovalutare il lato umano e senza dover raggiungere il risultato a qualsiasi costo.

U 17 F	Martedì	18.00-20.00	SE Besso	reto@moresi.com
	Giovedì	18.00-20.00	CPT Trevano	
Amatoriale adulti misto	Lunedì	20.00-22.00	CPC Gerso 2	
	Giovedì	20.00-22.00	CPC Gerso 2	



## PALESTRA PALAGYM VILLA LUGANESE

Da sapere: a dipendenza della disponibilità della palestra, sia il programma sia l'orario potrebbero subire delle modifiche.

L'assicurazione infortuni è a carico del singolo partecipante.

La palestra PalaGym è situata nel centro sportivo di Villa Luganese. <http://www.lugano.ch/lugano-attiva/sport/strutture/palestre.html>

Per l'uso della palestra fissa, da parte dei soci della Società Federale Ginnastica Lugano, oltre alla tassa d'affiliazione viene riscossa una tassa supplementare di CHF 1.- per ogni utente ed ora d'utilizzo, calcolata in base al programma dell'attività annuale.



## Artistica femminile (da 5 anni) / Artistica maschile (da 7 anni)

La pratica della ginnastica artistica esige una struttura fisica e doti particolari quali la forza, la mobilità, il coraggio e l'agilità. Sono necessari l'impegno, l'assiduità negli allenamenti e la disciplina. È obbligatoria la presenza a tutti gli allenamenti settimanali tenendo in considerazione una frequenza di tre allenamenti settimanali per i gruppi di introduzione fino a sei allenamenti settimanali per i più grandi.

Iscrizioni previo test attitudinale d'entrata, contatto [info@sglugano.ch](mailto:info@sglugano.ch)

Giorni e orari delle lezioni, verranno comunicati direttamente dalle allenatrici e dagli allenatori alle famiglie in funzione di età, capacità e gruppo. Per ulteriori informazioni e iscrizioni rivolgersi a: [info@sglugano.ch](mailto:info@sglugano.ch)

## GYM-Abili

Inizio attività 14 settembre 2020

È nostra intenzione offrire la possibilità a bambini con disabilità cognitiva residenti in Ticino di praticare una disciplina sportiva quale la ginnastica artistica o ritmica.

Il progetto Gym-Abili è destinato ai bambini che presentano disabilità intellettiva e/o che presentano difficoltà cognitive, una perturbazione della capacità d'apprendimento, un problema o/e un ritardo nello sviluppo o ancora un'anomalia comportamentale.

Gli atleti hanno così la possibilità di migliorare la fiducia in se stessi, la propria autonomia, la condizione fisica e dimostrare il proprio coraggio. Gli allenamenti e la partecipazione alle svariate attività societarie extra sportive, permetteranno di condividere esperienze uniche con altri atleti, con le famiglie e la comunità. Giorni e orari potrebbero subire variazioni a dipendenza del numero di iscritti. Per ulteriori informazioni e iscrizioni rivolgersi a: [info@sglugano.ch](mailto:info@sglugano.ch)



Lunedì	16.30-17.30	Avviamento alla ginnastica 4/6 anni Gruppo integrato		SE Villa Luganese	
Lunedì	17.30-18.30	Ginnastica Ritmica		SE Villa Luganese	
Mercoledì	17.30-18.30	Avviamento alla ginnastica 4/6 anni Gruppo integrato	Carla Bongarzone	Palagym	<a href="mailto:carlagym@yahoo.it">carlagym@yahoo.it</a>
Mercoledì	18.30-20.00	Avviamento alla ginnastica 4/6 anni Gruppo integrato		Palagym	

## Concetto di protezione Covid-19

Abbiamo definito un concetto di protezione per la sicurezza dei nostri soci e dei nostri allenatori/monitori.

Le misure vengono costantemente adeguate alle raccomandazioni e alle esigenze dell'Ufficio federale della sanità pubblica (UFSP) e alle direttive cantonali. Il rispetto delle misure igieniche stabilite dall'UFSP è obbligatorio e alla base del nostro concetto di protezione. Maggiori informazioni sul sito [www.sglugano.ch](http://www.sglugano.ch) oppure scrivendo a [info@sglugano.ch](mailto:info@sglugano.ch).

# Attrezzistica

Inizio attività 14 settembre 2020

La ginnastica attrezzistica prepara la testa e il corpo al lavoro sui grandi attrezzi. La costruzione di esercizi individuali di difficoltà progressiva (dalla categoria base C1 fino alla categoria massima C7) permette al ginnasta di incominciare e migliorare costantemente la propria tecnica al suolo, agli anelli bilanciati, al mini-trampolino, alla parallela (maschile) e alla sbarra. Successivamente è introdotto il lavoro coreografico di sezione con musica ai grandi attrezzi, in cui i ginnasti imparano a lavorare in un contesto creativo e artistico con i propri compagni di allenamento. Le molteplici manifestazioni competitive cantonali e nazionali, fino ai festival internazionali, attesteranno l'impegno e la bravura dei ginnasti in questa disciplina.

## PER I GRUPPI COMPETITIVI

- Tutti gli allenamenti sono obbligatori come pure la partecipazione alle gare

### ATTENZIONE!

- Per le categorie C1-C2 i posti sono limitati, le lezioni di prova/test attitudinali si svolgeranno ad inizio settembre, essendo le varie sedute a numero chiuso, è necessario assicurarsi un posto. Data e orario della prova verranno comunicate direttamente alle famiglie. Informazioni e iscrizioni presso il segretariato SFGL 091 921 06 21 o [info@sglugano.ch](mailto:info@sglugano.ch).
- Per le categorie C3 e oltre verranno ammessi previa selezione solo ginnaste e ginnasti che hanno già praticato l'attività o provengono da discipline affini.

Mercoledì	16.30-17.30 oppure 17.30-18.30	Introduzione alla ginnastica F/M / 4 - 5 anni	Palagym	M. Albert/ S. Leonardi	ISCRIZIONI ALLA LEZIONE DI PROVA E PREISCRIZIONE OBBLIGATORIA A: <a href="mailto:Lugano.attrezzistica@gmail.com">Lugano.attrezzistica@gmail.com</a>
Martedì	18.00-20.00	Gruppo competitivo C1 - C2 F/M, 6 - 10 anni	Palagym	A. Degli Antoni	
Giovedì	18.00-20.00		Gerso 2		
Sabato produzione	Da definire		Palagym	C. Bongarzone	
Martedì	18.30-20.30	Gruppo competitivo C3 - C7 F/M, a partire dai 10 anni	Gerso 2		
Venerdì	18.00-20.00		Palagym		
Domenica produzione	18.00-20.00				
Mercoledì	20.00-22.00	Senior F/M non competitivo	Palagym	J. Galetta	
Venerdì	20.00-22.00	a partire dai 16 anni	Palagym		

# Parkour con la Chaotic Family

Inizio attività 14 settembre 2020



Il parkour è una disciplina nata nei primi anni '80, e diffusa a livello globale negli ultimi 10 anni. Libertà di movimento, azione e conoscenza del proprio corpo sono la chiave di questo sport privo di limiti spaziali e temporali. Dalle basi di equilibrio e coordinazione, fino ai livelli più avanzati di apprendimento, l'obiettivo principale è il superamento di ogni genere di ostacolo (muri, ringhiere, terreni instabili, vuoti) attraverso la combinazione di movimenti come salto, arrampicata ed equilibrio, secondo diverse tecniche e stili di apprendimento, sfruttando ogni elemento urbano o naturale lungo il percorso tracciato. La SFG Lugano propone corsi di ginnastica preparatoria al parkour con istruttori qualificati, questo tipo di preparazione è indirizzata a tutti coloro che invece dell'improvvisazione scelgono la strada migliore e più sicura per raggiungere i propri obiettivi!

Lezione prova e test attitudinale obbligatorio per i nuovi iscritti: sabato 5 settembre dalle 14.00 alle 18.00.  
PALAGYM Villa Luganese. ATTENZIONE POSTI LIMITATI!!

lunedì	20.00-22.00	Parkour avanzati	Palagym Villa Luganese	ISCRIZIONI ALLA LEZIONE DI PROVA E PREISCRIZIONE OBBLIGATORIA A: <a href="mailto:chaoticfamilylugano@gmail.com">chaoticfamilylugano@gmail.com</a>
mercoledì	20.00-22.00	Parkour medio/avanzati	SE Lambertenghi	
martedì	18.30-20.30	Parkour medio	SE Probello Pregassona	
mercoledì	18.00-20.00	Parkour principianti 2008 - 2009 - 2010	SE Davesco	

# Ginnastica e Giochi

Inizio attività 24 settembre 2020

I corsi per bambini da 5 a 8 anni sono studiati per unire il gioco ad esercizi di coordinazione e psicomotricità in un ambiente sicuro e stimolante. Ai bambini vengono proposti percorsi, giochi e attività di insegnamento frontale, con l'ausilio di attrezzature della ginnastica, attività che li portano a migliorare coordinazione di base, forza e mobilità, in maniera graduale e sicura.

Giovedì	17.00-18.00	6 - 7 - 8 anni	S. Delcò 076 389 01 85	Pregassona - SE Bozzoreda
---------	-------------	----------------	------------------------	---------------------------

VENDITA E ASSISTENZA ELETTRODOMESTICI DI TUTTE LE MARCHE - LOCAZIONE LAVANDERIA - CLIMATIZZATORI - ARREDAMENTO CUCINE



elettrodomestici  
**FORNONI** sa

[www.fornoni.ch](http://www.fornoni.ch)

6963 Pregassona - Tel. 091 936 30 40

La perfezione svizzera a casa vostra



## Ginnastica ritmica, SFG Lugano - SFG Breganzona da 5 anni **inizio attività settembre 2020**

Attività orientata all'agonismo che prevede una solida preparazione di base a corpo libero e un lavoro con i piccoli attrezzi. Gli allenamenti si svolgono presso le palestre della scuola media e della scuola elementare di Breganzona.

Selezioni attitudinali: le nostre allenatrici visionano bambine motivate e predisposte alla disciplina nate nel 2015, 2014, 2013 e 2012.

L'iscrizione alla prova, che avverrà nel mese di settembre, è obbligatoria. Recapiti: SG Breganzona, Manuela Molinari (0765451932; franco.molinari@sunrise.ch); oppure SFG Lugano, Sandra Gianinazzi (gianinazzi@ticino.com).

• **Termine di iscrizione alle selezioni: venerdì 28 agosto 2020.**

• invieremo alle iscritte tutte le informazioni relative alle selezioni a fine agosto 2020.

Tassa sociale: oltre alla tassa sociale di base che garantisce l'affiliazione ad una società appartenente all'Associazione Cantonale Ticinese di Ginnastica (ACTG) e quindi alla Federazione Svizzera (FSG), le due Società comunicheranno la quota annuale del gruppo GR, calcolata in base al programma di attività.

**Giorni e orari degli allenamenti saranno decisi e comunicati direttamente dalle allenatrici alle famiglie in funzione dell'età, delle capacità e del programma.**

## Gymnastique

**Inizio attività 14 settembre 2020**

La gymnastique offre la possibilità di sviluppo motorio con il ritmo e la musica, per lo più si sviluppa nel lavoro di squadra con e senza piccolo attrezzo. Nel corso delle lezioni vengono approfondite la conoscenza e la percezione del proprio corpo favorendo uno sviluppo armonioso del movimento di base (marcia, corsa, saltelli, salti, giri, equilibri) e gli elementi tipici della danza. Le ginnaste acquisiscono il senso del ritmo e sviluppano creatività e fantasia. Pian piano vengono introdotte alla tecnica dei piccoli attrezzi della ritmica: palla, cordicella, cerchio, clavette e nastro.

Mercoledì	15.00 - 16.15	Pre gymnastique 2014/2015	T. Brown	Cadro SE
Giovedì	18.00 - 19.30	Alunne C 2012/2013	V. Pereira	Pregassona Bozzoreda SE
Giovedì	17.30 - 19.00	Alunne che non hanno mai praticato l'attività. Anno base + Test 2011/2007	M. Bottani	Pregassona SM
Lunedì	17.30 - 19.00	Alunne B 2011/2010 libero	M. Cassina	Pregassona SM Besso SE
Mercoledì	18.00 - 20.00			
Lunedì	18.00 - 19.30	Alunne B 2009/2008	A. Turla	Cadro SE
Giovedì	18.00 - 19.30	piccolo attrezzo		
Lunedì	19.00 - 20.30	Alunne A 2007/2006	D. Dursun	Pregassona SM
Giovedì	19.00 - 20.30			
Lunedì	19.30 - 21.30	Attive dal 2005	M. Busolini	Pregassona SM
Giovedì	19.30 - 21.30			
Lunedì	20.30 - 22.00	Donne da 18 anni	A. Galvanone	Pregassona SM
Martedì	18.00 - 20.00	Individuale + Gym a due	S. Paris /	Pregassona SM
Sabato	09.00 - 13.00	dal 2010	C. Cuzzocrea	Bozzoreda SE

ISCRIZIONI ALLA LEZIONE DI PROVA E PREISCRIZIONE OBBLIGATORIA A: [gymnastique.iscrizioni@gmail.com](mailto:gymnastique.iscrizioni@gmail.com)



## Prima infanzia - Genitore Bambino

**Inizio attività 21 settembre 2020**

In base al numero degli iscritti verrà data la precedenza ai più grandi.

Tramite il movimento e le animazioni i nostri corsi introducono i bambini, tenuti per mano da mamma o papà, nel divertente gioco del mondo ginnico!

Lunedì	16.30 - 17.30	Genitore-Bambino 2-4 anni	S. Agostinis-Rathey sonia92ago@gmail.com	Molino Nuovo SE Grande
Martedì	16.30 - 17.30	Genitore-Bambino 2-4 anni	B. Schaps 079 677 61 45	Pregassona Probello SE
Giovedì	09.30 - 11.00	Baby Gym 0-4 anni (Genitore-bambino)	J. Chiandussi 076 615 46 43	Palagym, Villa Luganese

## Infantile

**Inizio attività 22 settembre 2020**

I bambini, attraverso il gioco e il movimento, imparano a conoscere il proprio corpo e a misurare la loro forza ed abilità, spaziando dai piccoli ai grandi attrezzi, per prepararsi ad entrare nei gruppi specifici.

Martedì	17.30 - 18.30	Infantile 4-6 anni	B. Schaps 079 677 61 45	Pregassona-Probello SE
---------	---------------	--------------------	-------------------------	------------------------

# MOLINO NUOVO

# ★ SPORT ★

## FOR THOSE WHO LOVE SPORTS



## ATTENZIONE!!

Iscrizioni a dipendenza della disponibilità delle palestre e dell'attuale situazione pandemica, sia il programma sia l'orario potrebbero subire delle modifiche. Pertanto, prima di presentarsi direttamente in palestra per le iscrizioni, è auspicabile effettuare una verifica telefonica o via email, con i monitori titolari.

### Informazioni:

SFG Lugano - Casella postale 6415 - CH 6901 Lugano  
info@sflugano.ch - www.sflugano.ch - Tel. 091 921 06 21

### Orari Segretariato:

martedì, mercoledì e giovedì dalle 09.00 alle 17.00

### Quote sociali:

- Prima infanzia (Genitore-bambino, Infantile), Ginnastica e giochi, CHF 150.-
- Pre-ritmica+Pre-ritmica élite, CHF 150.-
- Attrezzistica, Gymnastique, Adulti, CHF 200.-
- Pallavolo, CHF 200.-
- Parkour, CHF 200.-
- Artistica, Ritmica élite, CHF 250.-
- Acqua-fit CHF 200.- più quota entrata alla piscina CHF 250.- CHF 450.-
- Corsi Speciali CHF 80.- tassa iscrizione SFGL, + quota trimestrale corso

### Quota attività Palagym:

Per tutte le attività svolte presso il Palagym di Villa Luganese.

L'ammontare viene stabilito in base al quantitativo di ore e/o del tipo d'attività periodica o stagionale e comunicato al momento dell'iscrizione.

### Assicurazione:

L'assicurazione infortuni è a carico del singolo partecipante.

### Vieni con noi!

Lavorare assieme in palestra o piscina, permette a piccoli e grandi di sviluppare e rafforzare la capacità di stare in gruppo, di divertirsi in un'attività motoria importante per la propria salute e per il proprio benessere; inoltre, partecipando a dimostrazioni, spettacoli o a competizioni, i ginnasti e le ginnaste vivranno emozionanti esperienze!



naturalmente.

**ail**