



SOCIETÀ FEDERALE GINNASTICA LUGANO

n.3 – settembre 2025



L'estate è ormai alle spalle, ma ci ha lasciato ricordi indelebili: la partecipazione alla Festa Federale e al Gym for Life è stata un'esperienza straordinaria, che ha arricchito il cuore di chi l'ha vissuta. Ora, con l'entusiasmo ancora vivo, siamo tornati in palestra più carichi che mai.

Alcuni gruppi sono già immersi nella preparazione delle prossime competizioni, altri stanno completando le lezioni di prova: la stagione ginnica 2025/2026 è ufficialmente iniziata, con nuove proposte, nuova energia e obiettivi sempre più ambiziosi.

Ma non finisce qui!

La prossima settimana saremo in Piazza Manzoni per l'amatissima Festa d'Autunno, un appuntamento fisso e imperdibile per tutta la nostra comunità. La vostra presenza e il vostro sostegno sono fondamentali: rendono ogni evento più vivo, ogni passo più forte, ogni traguardo più vicino.

Vi aspettiamo numerosi... con lo stesso entusiasmo che ci accompagna ogni giorno!

La Redazione

Sommario:

Organo Ufficiale della Società
Federale Ginnastica Lugano

Editore

SFG Lugano
Casella postale 1420
6901 Lugano
www.sglugano.ch

Redazione

Segretariato SFG Lugano
Tel.: 091 921 06 21
Email : info@sglugano.ch

Responsabili redazionali

Monica Fornoni, Paolo Arma,
Alessia Paglia

In copertina:

Gruppo Urban Grace
Gym for Live 2025

**3****La parola a...****8****GymAbili SFGL****12****La psicologa preziosa...**

Grazie ginnastica!!

Cara ginnastica,
mi sono presa diversi mesi prima di scriverti queste parole.

Come in ogni capitolo c'è un inizio e una fine; è arrivato il momento di terminare questo grande percorso della mia vita e appendere i paracalli e i body al chiodo.

Purtroppo anche le cose belle finiscono, ma sono proprio queste che porterò per sempre nel mio cuore. Uno sportivo non è mai pronto per questo momento, ma si cresce, si arriva davanti a dei bivi e bisogna prendere delle decisioni.

Per 15 anni sei stata la mia migliore amica, ci siamo conosciute quando ero una bambina che entrava in punta di piedi in palestra per raggiungere i suoi sogni. In questi anni abbiamo condiviso tantissimi momenti assieme, dai più belli a quelli meno belli. Sei stata un posto in cui rifugiarmi quando tutto andava male, sei stata colei che è riuscita a farmi reagire nei momenti più bui, che mi ha permesso di creare un carattere e mi ha insegnato a non arrendermi davanti agli ostacoli.... ma allo stesso tempo sei stata anche la mia più grande rivale, mi hai buttata a terra tante volte ma mi hai sempre insegnato a rialzarmi. Sicuramente non ho avuto una carriera facile, fatta di tanti infortuni, ma proprio tu mi hai insegnato a reagire, ad affrontarli e a vedere sempre il bello anche nel brutto.

Per 15 anni ti ho dedicato la mia vita ed a essa ho provato a dare tutta me stessa. Ho provato gioia, tristezza, momenti di pura felicità e un insieme di emozioni inspiegabili.



Alessia Pagnamenta
Allenatrice gruppo GAF,
ex Ginnasta élite SFG

Ringrazio la mia famiglia, per avermi fatto fare sempre quello che desideravo, per aver gioito con me nei momenti migliori e specialmente per essermi stati affianco nelle giornate più grigie, le mie crisi e la mia testardaggine. Grazie grazie grazie. Mi porto con me tutte le belle persone che ho conosciuto in questo percorso, con le quali ho condiviso esperienze uniche. Mi porto con me anche tutte quelle persone che non mi hanno aiutata e ostacolata in questo tragitto, perché grazie a loro sono cresciuta tanto! È inutile negare che non mi mancherai, ma sarai per sempre una parte importante di me. Se sono la donna che sono oggi è anche grazie a te, con la tua scuola di vita e tutte le esperienze che mi hai fatto vivere in questi fantastici anni.

A te devo tanto... ♥



Grazie, Alessia!

Per la tua passione instancabile, per l'impegno costante e per l'onore che, anno dopo anno, hai portato alla SFG Lugano. Il tuo esempio lascia un segno profondo e indelebile alle nuovi giovani promesse.

Con riconoscenza e stima,

La Direzione

Agenda

Sul sito www.sglugano.ch tutti gli aggiornamenti in tempo reale

3-5 ottobre	Festa d'Autunno, Piazza Manzoni, Lugano
11 ottobre	Giornata Giulia's Steingruber Day, Palagym La Mobiliare
16 novembre	Giornata di sezione alunne/i
22 novembre	GALA ACTG, Chiasso
20 dicembre	GALA SFGL - ginnastica/settori, SE Breganzona
14 dicembre	Presepe Sommerso e Vin Brûlé, Lugano

la Mobiliare

Agenzia generale Lugano

Michele Bertini

Piazza Cioccaro 2, 6900 Lugano

lugano@mobiliare.ch



LA SOCIETÀ FEDERALE GINNASTICA LUGANO

**invita le famiglie (soci, ginnaste e ginnasti, genitori
con i propri figli, i nonni... amici) alla**

FESTA D'AUTUNNO

Gusteremo la gioia di stare insieme e la fumante polenta con salmì o gorgonzola, il coniglio alla cacciatora, gli gnocchi, i golosi marron glacé e tante altre prelibatezze. Musica e animazione!!

Dove: Lugano, Piazza Manzoni

Quando: 3-4-5 ottobre 2025



Programma: venerdì 4 ottobre a partire dalle 17.00

Bar e cucina in funzione, musica
Serata animata dal duo **"DARIO E KATIA"**

sabato 5 ottobre a partire dalle 10.00

Bar e cucina in funzione, musica
Serata animata dal duo **"DARIO E KATIA"**

domenica 6 ottobre a partire dalle 10.00

Bar e cucina in funzione, musica



UgoBassi

- **Impresa generale di costruzioni**
- **Edilizia - genio civile**
- **Lavori specialistici**

Ugo Bassi SA . Via Arbostra 35 . 6963 Lugano-Pregassona . Tel. 091 941 75 55 . ugobassi.sa@swissonline.ch

Auguri di **Buon Compleanno** ai nostri Soci onorari

Sergio Lodigiani	7 settembre
Mauri Nelda	30 settembre
Fiorella Bochud	13 ottobre
Gaspere Nadig	12 novembre
Giovanna Macchi Foletti	30 novembre



1° agosto 2025

A cura di Patrick Schwarz

Come da tradizione, anche quest'anno la nostra società ha preso parte alla sfilata del 1° agosto a Lugano per celebrare la nostra amata patria. A colorare le vie della città c'erano le nostre ginnaste e i nostri ginnasti, dai più piccoli ai più "saggi".

Parallelamente, in piazza Rezzonico non poteva mancare la nostra storica tendina, gestita da un super team di volontari sempre pronti a mettersi in gioco. Grazie a loro, centinaia di visitatori hanno potuto rifocillarsi con gustosi hamburger di luganiga, bratwurst e molte altre prelibatezze.

La serata è proseguita tra sorrisi e convivialità fino all'imprevisto annuncio del rinvio dei fuochi d'artificio. Nessun problema per il nostro instancabile gruppo, che ha continuato a lavorare e infine ha smontato tutto con coraggio, nonostante i temporali che non hanno risparmiato la città.

Un ringraziamento speciale va a tutti i volontari che, con dedizione, contribuiscono al successo dell'evento anno dopo anno, e naturalmente a tutte le ginnaste e i ginnasti che hanno partecipato alla sfilata.



Città di Lugano

Dicastero Sport



Conferenza Tecnica Monitori 2025 – Un ottimo inizio per il nuovo anno ginnico

di Sara Calaan

Domenica 31 agosto 2025 si è tenuta, presso il Palagym la Mobiliare a Villa Luganese, la tradizionale **Conferenza Tecnica Monitori**, appuntamento fondamentale per dare ufficialmente il via al nuovo anno ginnico.

L'incontro ha visto la partecipazione di **50 monitori**, a testimonianza del forte coinvolgimento e del senso di responsabilità che anima il nostro gruppo tecnico. La mattinata è stata **informativa e organizzativa**, con l'obiettivo di condividere linee guida, obiettivi e novità della stagione 2025–2026. Uno dei punti centrali della conferenza è stato il **momento di dialogo tra la Direzione Sociale e i monitori**, pensato per favorire lo scambio di idee, chiarimenti e proposte. Questo spazio di confronto si conferma ogni anno un'opportunità preziosa per rafforzare la coesione interna e promuovere una comunicazione chiara e trasparente. La giornata si è conclusa in modo conviviale con un **breve rinfresco e un aperitivo**, occasione per salutarsi, confrontarsi informalmente e ritrovare lo spirito di squadra che contraddistingue la nostra società.

Un sentito ringraziamento a tutti i partecipanti per la presenza, l'impegno e la disponibilità: **il nuovo anno ginnico parte con il piede giusto!**



Sportissima: una giornata di sport e divertimento con la SFG Lugano

di Sara Calaan

Domenica 14 settembre si è svolta la consueta manifestazione di **Sportissima presso il Palagym La Mobiliare**, una giornata all'insegna dello sport, del movimento e della scoperta. L'evento ha registrato **una buona affluenza**, con numerose famiglie e giovani partecipanti, che hanno colto l'occasione per conoscere da vicino le attività proposte dalla nostra società. Durante tutta la giornata, i presenti hanno avuto la possibilità di **provare liberamente diverse discipline sportive**, accompagnati e guidati con entusiasmo dai nostri monitori e monitrici. Dalla ginnastica artistica al parkour, dalla gymnastique al movimento per i più piccoli, ogni proposta ha suscitato grande interesse e partecipazione. Il clima accogliente e l'energia positiva hanno reso la giornata speciale. Un sentito **grazie ai nostri monitori**, che con grande disponibilità e passione hanno accolto ogni partecipante con il sorriso, offrendo supporto, consigli e, soprattutto, trasmettendo l'amore per lo sport.

La Sportissima si conferma ancora una volta un momento importante di incontro tra la SFG Lugano e la comunità, con l'obiettivo di promuovere l'attività fisica, il benessere e lo spirito di squadra.

Grazie a tutti i partecipanti! Vi aspettiamo durante l'anno per continuare a muoverci insieme!



GymAbili ... Consolidamento e nuovi obiettivi

La stagione 2025/2026 si presenta con un obiettivo importante e ricca di gare ed eventi, ma andiamo in ordine temporale.

Già lo scorso 20 settembre quattro dei nostri ginnasti si sono esibiti con grande successo sul palco dei Regional Games di Special Olympics, organizzati a Lugano, dove hanno poi avuto occasione di fermarsi a cena e di ballare accompagnati dalla musica del famoso Sebalter.

Il Prossimo appuntamento sarà direttamente a casa nostra nella splendida cornice del Palagym la Mobiliare.

L'undici ottobre, infatti, ospiteremo un evento inclusivo patrocinato dalla ginnasta Giulia Steingruber che coinvolgerà tutto il distretto delle scuole Luganesi.

Già il weekend successivo quattro dei nostri ginnasti, accompagnati dal team allenatrici voleranno in terra Inglese, più precisamente nella cittadina di Poole, dove disputeranno la prima gara internazionale di ginnastica artistica, in programma.

A fine novembre, come ormai da anni, parteciperemo al trofeo internazionale Zita Peratti di Genova.

Il nostro gruppo parteciperà anche al gala della ginnastica in programma a metà dicembre.

Riposeremo poi giusto per le vacanze di Natale, perché al rientro daremo il via al progetto Eurogym, manifestazione non-competitiva di ginnastica a livello europeo.

Per Eurogym, che si terrà a Pistoia a fine luglio 2026 prepareremo una coreografia al corpo libero con la collaborazione di ginnasti partner.

Il weekend più importante di questa stagione però sarà quello del 30/31 Maggio.

Ci recheremo a Zugo in occasione dei National games di Special Olympics dove avremo l'occasione e l'onore di presentare e avviare la ginnastica artistica come sport ufficiale nel circuito Special Olympics Svizzera. Questo passo dovrebbe poi permettere di creare un circuito di competizioni a noi dedicate in Svizzera.

A cura di Carla Bongarzone



**20/09/2025 Regional Games
Lugano**

Jason, Jaelle, Fatima e Betta e due atleti svizzeri francesi con Sebalter

G R O U P
COMINA
A R C H I T E C T U R E
SION VERBIER CRANS ZERMATT

77a FESTA FEDERALE di GINNASTICA a LOSANNA

Dal 12 giugno al 22 giugno 2025, la città di Losanna, ha ospitato La 77° Festa Federale di Ginnastica, evento che rappresenta una delle manifestazioni più importanti per la ginnastica svizzera. Ben 70'000 ginnasti di tutte le età e livelli si sono riuniti per partecipare a competizioni di ginnastica artistica, ritmica, aerobica e molto altro. In questa importante occasione anche la Società Federale di Ginnastica di Lugano ha partecipato a questo attesissimo evento, con diversi gruppi nelle discipline di artistica maschile e femminile, ginnastica Ritmica, Attrezzistica di Sezione e Gymnastique. Gli allenatori e ginnasti coinvolti hanno saputo mostrare buone esibizioni e preparazione tecnica, ottenendo ottimi risultati e portando a casa diverse medaglie.

Artistica maschile concorso individuale

2° rango, Categoria P1, **Gottardi Noah** punteggio 81.575

Gymnastique concorsi individuali, duetti e team

2° rango, Categoria Team attive con piccolo attrezzo, punteggio 9.74

Maffi Giorgia, Paris Sofia, Cuzzocrea Céline e

Tirotta Arianna

3° rango, Categoria Team Jeunesse con piccolo attrezzo, punteggio 9.28

Kovacev Alekandra, Fontanella Alice, Tirotta Arianna, Blaser Sara e Widmar Alice

3° rango, Categoria individuale Jeunesse corpo libero, Punteggio 9.88

Tirotta Arianna



**Ginnastica Ritmica SFG Lugano – Breganzona concorsi individuali**

2° rango, Categoria Individuale P2 Jeunesse, Punteggio 40.633

Nikolska Victoriia

Un importante riconoscimento va anche ai gruppi di sezione U17 di Attrezzistica (monitrici Antonella Degli Antoni e Alice Ferrazzo, punteggio 8.52, 18° posto) e le Alunne A Gymnastique (monitrici Nicole Fonseca, Giorgia Maffi, Clory Marvulli e Letizia Romeo, punteggio 9.850, 5° posto con la produzione a corpo libero e punteggio 9.700, 8° posto con la produzione con Clavette), esibizioni che hanno saputo coinvolgere ed entusiasmare il pubblico.

Ricordiamo anche i ginnasti che sfiorando il podio, hanno ottenuto un'importante distinzione:

Sciutto Raffaele, 5° rango categoria P3, GAM

Armanini Colin, 8° rango categoria P1, GAM

Fontanella Alice, individuali GYMNASTIQUE

Tirotta Arianna, Giorgia Maffi, Paris Sofia,

Cuzzocrea Céline, Categoria Attive Team GYMNASTIQUE

Una Festa Federale che si è conclusa con tante soddisfazioni e grandi risultati per la Società Federale di Ginnastica Lugano, esperienze uniche e piene di gratificazione, che speriamo di poter rivivere alla prossima Festa Federale, nel 2031 in Ticino.



RAIFFEISEN

5° World Gym For Life – Lisbona 2025

Un altro traguardo importante per il gruppo UrbanGrace, che ha rappresentato con orgoglio la SFG Lugano al prestigioso evento internazionale **World Gym for Life Challenge 2025**, tenutosi a **Lisbona** dal 22 al 26 luglio. Con una performance che ha unito **potenza, eleganza e originalità**, UrbanGrace ha conquistato la **medaglia di bronzo**.

La routine presentata dal gruppo è stata un mix esplosivo di **gymnastique, parkour e ginnastica attrezistica**, accompagnata da una coreografia curata nei minimi dettagli dal team monitori composto da **Nicole Fonseca, Giorgia Maffi, Sara Eisenhut Calaon, Mattia Bassi e Adriano Saurwein**.

L'energia, la sincronia e la passione trasmesse durante l'esibizione non sono mancate.

Il Gym for Life Challenge, organizzato dalla **Federazione Internazionale di Ginnastica (FIG)**, celebra la ginnastica come forma di espressione, salute e inclusione. La partecipazione di UrbanGrace della SFG Lugano, a questo evento sottolinea il valore di uno sport capace di unire creatività e disciplina, corpo e spirito, in un contesto globale.

Il bronzo di Lisbona rappresenta solo una tappa di un percorso in continua crescita. UrbanGrace è già al lavoro per i prossimi appuntamenti, con l'obiettivo di continuare a portare in alto il nome della SFG Lugano nelle competizioni internazionali.

Complimenti a tutto il team UrbanGrace per l'impegno e la determinazione...

Il meglio deve ancora venire!





AEROTECNICA

Una settimana di sport, amicizia e avventura a Salerno



I gruppi GAM e GAF hanno vissuto un'esperienza davvero speciale recandosi a Salerno presso la società Ginnastica Salerno, che ancora una volta ha saputo accoglierci con calore e professionalità. Per una settimana intera i nostri atleti si sono immersi nella natura della fattoria che circonda la struttura, respirando aria di mare e di campagna e trovando ogni giorno nuovi stimoli per allenarsi e divertirsi. Le mattine iniziavano con il profumo dell'erba bagnata e il richiamo degli animali, un risveglio diverso che già metteva il sorriso, e continuavano con lunghe sessioni di ginnastica nella splendida palestra che la società ci ha messo a disposizione, un luogo curato in ogni dettaglio dove il lavoro tecnico diventava puro piacere.

Tra un allenamento e l'altro non sono mancati momenti di sole e spensieratezza: pomeriggi in piscina per rinfrescarsi e giocare, giri in quad che regalavano un pizzico di adrenalina, e pomeriggi dedicati all'equitazione in cui cavalli hanno fatto scoprire a molti la bellezza di un contatto con la natura.

La vera magia però è stata l'unione tra i due gruppi, maschile e femminile, che giorno dopo giorno hanno condiviso non solo la fatica dell'allenamento ma anche risate, chiacchiere, giochi serali. Le differenze si sono trasformate in forza, le amicizie si sono rafforzate e il senso di squadra è cresciuto come mai prima d'ora, perché lo sport diventa ancora più bello quando i momenti liberi hanno lo stesso valore delle ore passate in palestra.

Un grazie sincero va alla Ginnastica Salerno, che con grande cura e attenzione ha fatto sentire tutti come a casa, dalla preparazione degli spazi di lavoro alla calorosa ospitalità che ha reso questa settimana non solo un collegiale ma una vera esperienza di vita.

Questo appuntamento tradizionale ha segnato anche la riapertura ufficiale della stagione agonistica e ha dato a tutti nuova energia per affrontare i prossimi impegni. Con il cuore pieno di ricordi e la mente carica di entusiasmo, facciamo a tutti i nostri ginnasti un grande in bocca al lupo per una stagione ricca di emozioni, crescita e successi.

La gazzosa per tradizione

*Dal 1867
ricetta originale*

PERI
Lugano

Peri
bibite

Consegna a domicilio:

- acque minerali
- gazzosa Peri
- bibite dolci
- aranciate e succhi
- birre

c/o Arrighi Bibite e Alimentari SA - Via Buffi 3 - 6904 Lugano
Tel 091 945 10 57 - bibite_peri@bluewin.ch

**Sara Preziosa**

Psicologa clinica e psicologa dello sport, allenatrice di ginnastica artistica maschile da 14 anni. Attualmente responsabile del settore GAM della SFG Lugano

Autostima in pedana – credere in se stessi

La ginnastica è uno sport che mette alla prova sotto molti aspetti. Richiede precisione tecnica, forza fisica, coordinazione e una buona dose di coraggio. Bisogna affrontare attrezzi che a volte mettono a dura prova, esibirsi davanti ai giudici e ad un pubblico e accettare il rischio di sbagliare. In questo contesto l'autostima diventa una risorsa decisiva. Sentirsi sicuri delle proprie capacità, credere di poter riuscire, significa affrontare la pedana con meno paura e più libertà. In psicologia si parla di "autoefficacia", cioè la convinzione di poter affrontare con successo una sfida.

Costruire autostima non avviene in un giorno. È un processo che nasce dall'esperienza e dall'ambiente che circonda l'atleta. Ogni volta che un ginnasta prova un esercizio e riesce a eseguirlo, anche solo parzialmente, accumula prove concrete del proprio valore. Questo rinforzo graduale fa crescere la fiducia. Anche osservare i compagni che superano le difficoltà può essere d'aiuto: vedere qualcuno che riesce dopo tanti tentativi offre un modello positivo e fa pensare "posso farcela anch'io". Fondamentale è poi il modo in cui allenatori e genitori comunicano: un feedback che riconosce i progressi e non si limita a sottolineare gli errori trasmette un messaggio chiaro, cioè che l'impegno e la crescita contano più della perfezione immediata.

Quando un atleta si sente competente e valorizzato, non teme di sperimentare. Sa che l'errore è parte dell'apprendimento e non un segno di fallimento personale. Così affronta la pedana con più serenità, creatività e voglia di esprimere il proprio potenziale. L'autostima diventa quindi una base solida, non solo per ottenere buoni risultati, ma anche per vivere la ginnastica come un'esperienza positiva e formativa.



Studio d'ingegneria Mauri & Associati SA

Ing. dipl. ETH - SIA - OTIA

Via al Ram 2

6964 Lugano-Davesco

Tel. 091 972 33 81

Fax 091 970 22 06

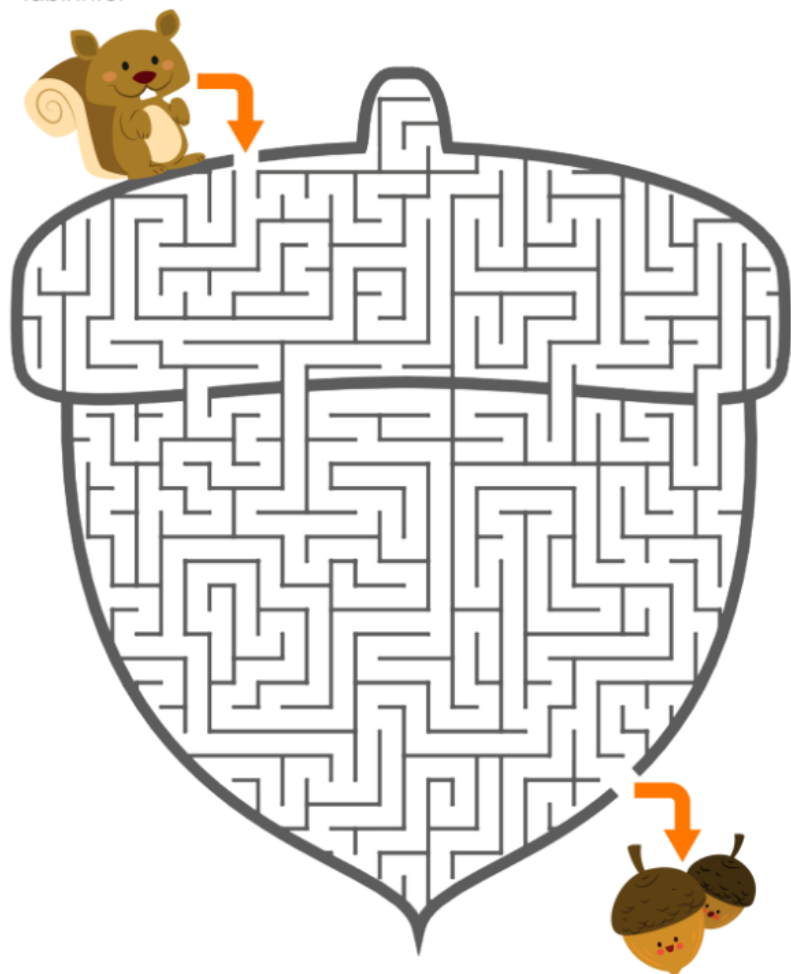
E-mail: ingegneria@mauriassociati.ch



PILLOLE



- Aiuta lo scoiattolo a trovare le ghiande passando attraverso il labirinto.



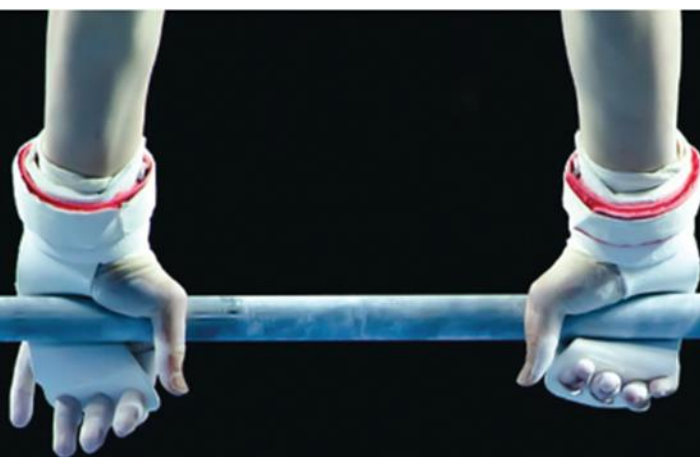
FESTA D'AUTUNNO



Gusteremo la gioia di stare insieme e la fumante polenta con salmì o gorgonzola, il coniglio alla cacciatora, gli gnocchi, i golosi marron glacé e tante altre prelibatezze.

Musica e animazione!!

Lugano, Piazza Manzoni, 3-4-5 ottobre



naturalmente.

ail