

programma attività 2011 2012



Società federale di ginnastica

Cari amici,
a settembre riprendono le nostre attività in palestra, al centro sportivo del Vallone e in piscina. Grazie alla disponibilità e competenza dei monitori i programmi di attività e di insegnamento sono stati impostati in modo da poter soddisfare le esigenze di ognuno, dal bambino che muove i primi passi in palestra, allo sportivo d'élite, fino alle persone in età avanzata.

Allora dai, dedica un'ora per te e vieni a far parte della SFG Biasca.

Partecipa alle lezioni e vedrai che oltre a migliorare la condizione fisica troverai un ambiente sereno, cordiale e di amicizia.

Una grande famiglia ti aspetta!

Il Presidente SFG Biasca:
Loris Galbusera

La Presidente Tecnica:
Leila Fiscalini Smit

RAIFFEISEN

BIASCA-LODRINO

IL COMITATO DIRETTIVO

Presidente

Vice Presidente

Segretariato

Finanze

Marketing

Presidente Tecnico

Team Coach

Logistica e trasporti

Stampa e propaganda

Loris Galbusera

Michel Darini

Marzia Rodoni

Ronny Ognà

Loris Galbusera

Leila Fiscalini Smit

Nicola Tolotti

Michel Darini

Gianluca Zaffiro

LA DIREZIONE TECNICA

Presidente

Segretariato

Settore Giovani

Settore Adulti

Settore Ritmica

Settore Attrezzistica

Settore Atletica

Settore Gymnastique

Settore Nuoto

Leila Fiscalini Smit

Simona Boll

Leila Fiscalini Smit

Fulvia Locatelli

Natascia Persico

Christian Pezzatti

Martino Rossetti

Beatrice Gianotti Crivelli

Jasmine Baggi

SEDE SOCIALE

Indirizzo

Via Bellinzona 1
Casella Postale 1141
CH - 6710 Biasca

Contatti

T. 078 734 42 90
sfg-biasca@bluewin.ch • www.sfg-biasca.ch

Nr. conto corrente postale

65-1161-0

Segretariato

Marzia Rodoni e Ornella Tognini

aperto tutti i martedì dalle 09.00 alle 11.00

PRIMA INFANZIA

Responsabile *Mirna Allegranza*
e monitorice T. 079 750 41 65

Biasca
Mercoledì Palestra Bosciorina
16.30 - 17.30

Età da 8 mesi a 3 anni
(2008/2010)

Inizio attività 28 settembre 2011

Tassa CHF 50.—

Punto d'incontro per mamme e bimbi, occasione per confrontarsi e confrontare.

Vogliamo provare assieme a vivere i primi movimenti dei nostri figli. Diamogli stimoli e facciamoli avvicinare l'uno con l'altro e ci sorprenderemo.

Vi aspettiamo numerosi, sperimentiamo con voi!

GENITORE BAMBINO

Responsabile *Mirna Allegranza*
e monitorice T. 079 750 41 65

Monitorice Alessandra Bianchetti

Biasca
Lunedì Palestra Bosciorina
16.30 - 17.30

Età da 3 a 4 anni (2007/2008)

Inizio attività 26 settembre 2011

Tassa CHF 50.—

L'obiettivo è far divertire il bambino con attività ludiche e fargli apprendere i movimenti basilari accompagnato da un genitore.

Oltre all'attività in palestra, sono organizzate giornate all'aperto, caccia alle uova e tante altre sorprese.

INFANTILE**Bambine e bambini**

Responsabile e monitorice	Duska Kneubhüler T. 079 279 32 01
Monitorici	Manuela Falconi Doliana Gusmerini Manuela lo Piccolo Loredana Ratti
Biasca Martedì	Palestra Bosciorina 16.30 - 17.30
Malvaglia Giovedì	Palestra Scuole Elementari 16.30 - 17.30
Età	da 4 a 5 anni (2006/2007)
Inizio attività	27 settembre 2011
Tassa	CHF 50.—

In questo gruppo il bambino impara a staccarsi dalla mamma. La lezione soddisfa le esigenze e i bisogni di movimento del bimbo, tiene in considerazione l'aspetto affettivo e gli permette di divertirsi ed apprendere l'utilizzo degli attrezzi della palestra.

GIOCHI**Uomini e Donne**

Responsabile e monitore	Ronny Ognà T. 079 274 43 29
Monitore	Tiziano Orsi
Biasca Lunedì e mercoledì	Palestra Scuola Media 20.30 - 22.00
Inizio attività	12 settembre 2011
Tassa	CHF 120.—

Il gioco di squadra e il divertimento garantiscono una piacevole lezione dedicata a tutti quelli che vogliono salvaguardare la loro forma e condizione fisica.

GYMNASTIQUE

Responsabile
e monitorice **Beatrice Gianotti Crivelli**
T. 091 862 28 18

Monitorici
Leila Fiscalini Smit
Virginia Crivelli
Romina Mossi
Concetta Rivero
Claudia Bruno
Luana Grata
Anna Paglia

Biasca
Martedì
Palestra Bosciorina
18.30 - 21.00
tutti i test

Mercoledì
Palestra Bosciorina
19.00 - 20.30
gruppo dalla 4a media

Mercoledì
Palestra SPAI 2
18.30 - 20.00
gruppo dalla 1a media

Giovedì
Palestra Bosciorina
17.30 - 19.00
gruppo alunne piccole
pre-gymnastique

Età
da 6 anni (2005)

Inizio attività
6 settembre 2011

Tassa
CHF 100.—
CHF 50.— (pre-gymnastique)

La preparazione nella scuola del movimento e nella tecnica dei piccoli attrezzi come la palla e la corda risultano elementi di primaria importanza.

L'obiettivo è di partecipare alle gare individuali e di sezione a livello cantonale e nazionale, mettendo l'accento sulla scuola del movimento, sul portamento e sui lavori di gruppo. Durante la stagione sono possibili dei cambiamenti all'interno dei vari gruppi.

Pre-gymnastique: possono partecipare tutte le bambine nate negli anni 2004 e 2005 che desiderano muovere i primi passi verso la gymnastique.

Durante le lezioni l'attenzione sarà puntata sulla ginnastica di base utilizzando vari attrezzi, il tutto sotto forma di gioco.

GINNASTICA RITMICA

Allenatrice *Sabrina Torino*

Gli allenamenti si svolgono nelle palestre SPAI di Biasca e nella palestra comunale di Giornico

Le ginnaste già integrate nel gruppo riceveranno il programma lezioni direttamente dall'allenatrice.

È l'unico settore quale sport d'élite. Impegno, disciplina e predisposizione fisica idonea sono caratteristiche basilari per svolgere l'attività. Partecipazione a concorsi cantonali, nazionali e internazionali.

GYM FIT

Responsabile e monitorice *Michela Cislini-Ferrari*
T. 091 864 26 25

Biasca
Mercoledì
Palestra SPAI 3
20.00 - 21.15

Inizio attività 5 ottobre 2011

Tassa CHF 120.—

L'obiettivo della lezione è di allenare il sistema cardiovascolare, rafforzare la muscolatura e dimenticare lo stress con esercizi di stretching.

ATTIVI E ATTIVE ATTREZZI

Responsabile e monitore *Christian Pezzatti*
T. 079 472 59 22

Monitori
Simone Gianella
Michel Darini
Fabiano Riva

Biasca
Martedì
Venerdì
Palestra SPAI
18.30 - 21.00 SPAI 3
21.00 - 23.00 SPAI 2 e 3

Inizio attività 30 agosto 2011

Tassa CHF 100.—

L'obiettivo principale è la partecipazione a tutte le gare di sezione in Ticino, ai Campionati Svizzeri e a manifestazioni dimostrative internazionali.

Gli attrezzi prediletti sono la sbarra, le parallele e gli anelli bilanciati.

ATTREZZISTICA**Ragazze e ragazzi**

Resp. Maschile e monitore	Christian Pezzatti T. 079 472 59 22
Monitore	Luciano Gelsomino
Biasca Lunedì	Palestra SPAI 17.30 - 19.00 Test 1-2 SPAI 2 18.30 - 20.00 Test 3-4 SPAI 2 19.30 - 21.30 Test 5-7 SPAI 2
Venerdì	17.30 - 19.00 Test 1-2 SPAI 3 18.30 - 20.00 Test 3-4 SPAI 3 19.30 - 21.30 Test 5-7 SPAI 3
Resp. Femminile e monitore	Michel Darini T. 079 421 45 83
Monitori	Carmelo Beretta, Simone Gianella, Loris Galbusera, Chiara Rè, Camilla Ostini, Prisca Zanetti, Barbara Delmuè, Maura Locatelli
Biasca Lunedì	Palestra SPAI 17.30 - 19.00 Test 1-2 SPAI 3 18.30 - 20.00 Test 3-4 SPAI 3 19.30 - 21.30 Test 5-7 SPAI 3
Venerdì	17.30 - 19.00 Test 1-2 SPAI 2 18.30 - 20.00 Test 3-4 SPAI 2 19.30 - 21.30 Test 5-7 SPAI 2
Età	da 6 anni (2005)
Inizio attività	29 agosto 2011
Tassa	CHF 100.—

Come qualsiasi sport individuale rafforza il carattere del giovane, senza dimenticare lo spirito competitivo e di gruppo che favorisce l'ambiente ideale per l'allenamento.

L'obiettivo principale è la partecipazione a tutte le gare di sezione in Ticino, ai Campionati Svizzeri e a manifestazioni dimostrative.

Gli attrezzi utilizzati sono: il suolo, gli anelli bilancianti, il mini-trampolino, le parallele e la sbarra.

ATLETICA**Ragazze e ragazzi**

Responsabile *Martino Rossetti*
e monitore T. 091 862 47 46

Monitori Gr. A+B

Annalisa Carobbio, Samuele Peruzzo, Luca Romerio,
Elisabetta Rossetti, Giuseppe Laratta

Monitori Gr. C

Laura Morini, Elisabetta Rossetti, Karin Gandolfi

Biasca **Orario estivo** Gr. A+B
Stadio al Vallone fino al 29.10.2011
dal 25.03.2012
Lunedì 18.30 - 20.30 Gr. A+B
Mercoledì 19.00 - 20.30 Gr. A+B
Giovedì 18.30 - 20.30 Gr. A+B

Biasca **Orario invernale** Gr. A+B
Palestra Scuola Media dal 7.11.2011
al 25.03.2012
Lunedì 18.30 - 20.30 Gr. A+B
Mercoledì (Stadio) 19.00 - 20.30 Gr. A+B
Giovedì 18.30 - 20.30 Gr. A+B

Biasca **Orario Gr. C**
Palestra Scuola Media dal 31.08.2011
/ Stadio al Vallone al 20.06.2012

Mercoledì 18.00 - 19.30

Età da 7 anni (2004)

Inizio attività 31 agosto 2011

Tassa CHF 100.—

Gruppo A

- Ragazzi/e dai 15 anni
- 2 - 3 allenamenti alla settimana
- Perfezionamento della tecnica di base nelle diverse discipline
- Avvicinamento e partecipazione alle gare in calendario

Gruppo B *(allenamenti paralleli al Gr. A)*

- Ragazzi/e da 11 a 14 anni
- 2 allenamenti alla settimana
- Sviluppo della tecnica di base nelle diverse discipline
- Avvicinamento e partecipazione alle gare di categoria

Gruppo competizione

- Atleti interessati alla competizione
- 3 - 5 allenamenti alla settimana
- Pianificazione personale programmi di allenamento
- Affinamento della tecnica nelle diverse discipline
- Preparazione per le gare in calendario

Gruppo C

- Ragazzi/e dai 7 ai 10 anni
- 1 allenamento alla settimana
- Forme di allenamento in parte giocate
- Apprendimento delle tecniche di base nelle div. discipline
- Preparazione e partecipazione a piccole gare

POLISPORT**Ragazze e Ragazzi**

Responsabile e monitorice	<i>Rosy Sciaroni</i> T. 078 841 80 97
Monitorice	Nadia Rodoni
Biasca Venerdì	Palestra Scuola Media 17.30 - 19.00
Età	da 7 a 10 anni (2004/2001)
Inizio attività	23 settembre 2011
Tassa	CHF 80.—

L'obiettivo è fare un po' di movimento divertendosi e senza l'assillo della competizione.
L'attività sarà diversificata e prevalentemente basata sul gioco e sulle varie forme di condizione fisica.

STEP TONE

Responsabile e monitorice	<i>Marussia Beretta</i> T. 079 773 14 03
Monitorice	Daniela Rossi
Biasca Mercoledì	Palestra SPAI 2 20.00 - 21.00
Inizio attività	5 ottobre 2011
Tassa	CHF 120.—

Vuoi rimanere in forma divertendoti? Attività adatta a tutti con base musicale costituita da un lavoro cardio-vascolare e cardio-respiratorio con una buona tonificazione di glutei ed addominali. Ideale per chi vuole ottenere un allenamento completo.
Benefici: riduzione della massa grassa, miglioramento del tono muscolare e definizione delle parti coinvolte.
Attenzione i posti sono limitati. Saranno considerate le prime 50 iscrizioni.

NUOTO

Responsabile e monitorice E-mail	Jasmine Baggi T. 079 707 80 25 jasmine.baggi@bluewin.ch
Monitori	Gianni Ravasi Scilla Imperatori Giulia Sassella Melania Vanina Alessia Rauseo Sabrina Koch Dana Jovic Chiara Mascitti
Biasca Lunedì	Piscina Scuola Media 19.00 - 19.30 Nuoto libero adulti 19.30 - 20.15 Ragazzi/e (2a-4a Media)
Giovedì	18.30 - 19.15 bambini/e (1a-4a/5a Elementare) 19.15 - 20.00 bambini/e (4a Elementare - 2a Media) 20.00 - 20.30 Nuoto libero adulti
Inizio attività	10 ottobre 2011
Tassa	CHF 50.— Bambini/Ragazzi (fino a 16 anni) CHF 80.— Adulti

Nel gruppo dei bambini/e (dai 6 anni di età) vengono introdotti i diversi stili del nuoto, nelle forme giocate e con un accento sull'ambientamento in acqua.

Nel gruppo dei ragazzi/e vengono perfezionati ed allenati gli stili della rana, del crawl, del dorso e del delfino.

Gli adulti possono nuotare liberamente adeguando il proprio ritmo e le dovute forze come meglio credono. Il partecipante deve saper nuotare almeno una vasca di 25 m.

Iscrizione obbligatoria

Tutti coloro che sono interessati all'attività devono richiedere il formulario d'iscrizione alla responsabile tramite e-mail oppure telefonico (dopo le 17.30).

L'iscrizione è valida solo una volta che è stato ritornato il formulario.

* * * * *

"Al momento della stampa del programma non era ancora confermata la disponibilità della piscina al lunedì dalle 19.00 alle 20.15. Per maggiori informazioni contattare la responsabile Jasmine Baggi."

AQUAGYM

Responsabile *Jasmine Baggi*
 Iscrizioni e Tasse T. 079 707 80 25
 E-mail jasmine.baggi@bluewin.ch

Biasca Piscina Scuola Media
 Lunedì 18.30 - 19.00

Inizio attività 10 ottobre 2011

Tassa CHF 150.—

L'aquagym si svolge nell'acqua bassa ed è una forma di allenamento di tutto il corpo che stimola forza, resistenza, mobilità e coordinazione; di facile apprendimento adatta a persone di ogni età e livello di allenamento. Anche chi non sa nuotare, chi è in sovrappeso e soffre di artrite o reumatismi può tranquillamente esercitare la corsa dolce sott'acqua. Il consumo energetico è maggiore che andare in bicicletta grazie alla resistenza e alla forza esercitata dall'acqua.

Iscrizione obbligatoria

Tutti coloro che sono interessati all'attività devono richiedere il formulario d'iscrizione alla responsabile tramite e-mail oppure telefonico (dopo le 17.30).

L'iscrizione è valida solo una volta che è stato ritornato il formulario.

GYM - DANCE DOLCE

Responsabile *Michela Persico*
 e monitorice T. 091 862 13 78

Biasca Palestra SPAI 1
 Mercoledì 17.30 - 18.45

Inizio attività 28 settembre 2011
 Termine attività 27 aprile 2012

Tassa CHF 120.—

Messa in moto con musica, balli in linea, danze etniche (in cerchio), aerobica soft, rafforzamento con esercizi di pilates, stretching.

Questa lezione è riconosciuta da alcune casse malati

SUPRADYN 50 plus

Responsabile *Beatrice Gianotti Crivelli*
e monitorice T. 091 862 28 18

Biasca Palestra Bosciorina
Giovedì 16.30 - 17.30

Età 50 +

Inizio attività 29 settembre 2011

Tassa CHF 120.- (AVS CHF 80.-)

Una pillola di vitamine per la gioia di incontrarsi e condividere. Dedicato ai "meno giovani" di età o fisicamente non più "performanti". Ideale sia per chi non ha mai fatto ginnastica ed inizia a sentirne l'esigenza sia per i ginnasti "pensionati" che vogliono mantenere le loro abilità. Gli incontri mirano a mantenere e/o migliorare la mobilità, l'equilibrio, la coordinazione senza trascurare il rafforzamento muscolare, la resistenza il tutto dosato ed equilibrato ad ogni singola esigenza.

CAMPIONATI TICINESI**GARE MULTIPLE OPEN DI ATLETICA****Biasca, stadio Vallone****Sabato 1 e domenica 2 ottobre 2011****GALA GINNICO CANTONALE****Biasca, palestra SPAI****Sabato 10 dicembre 2011, dalle 20.00**