

PROGRAMMA ATTIVITÀ 2024 - 2025



**SOCIETÀ
FEDERALE
DI
GINNASTICA
BIASCA**

*Care amiche e
Cari amici della SFG Biasca*

*abbiamo il piacere di presentarvi il programma
d'attività della stagione 2024-2025.*

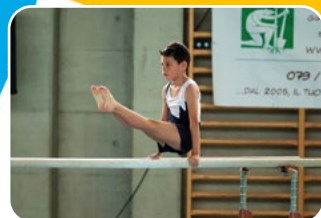
*A partire dal prossimo mese di settembre tutto
lo staff delle monitrici e dei monitori saranno
pronti ad accogliervi nelle varie palestre, al
Centro Sportivo al Vallone o in piscina.*

*I programmi delle varie attività sono stati ideati
in modo da soddisfare le esigenze di tutti coloro
che sceglieranno di entrare nella nostra Società.
Dai più piccini fino agli adulti saremo lieti di
accogliervi.*

*Allora vi abbiamo convinti? Forza...sfogliate il
nostro opuscolo e scegliete.
Vi aspettiamo numerosi ! Buon divertimento !*

Il Presidente SFG Biasca
Michel Darini

La Presidente Tecnica
Deborah Pedimina



www.sfg-biasca.ch

IL COMITATO DIRETTIVO

Presidente (Resp. Logistica e Trasporti)
Vice Presidente (Resp. Finanze e Marketing)
Segretariato
Presidente Tecnico
Team Coach
Resp. Stampati e Lotterie
Resp. Buvette ed Eventi

Michel Darini
Luigi Rossetti
Giulia Sassella
Deborah Pedimina
Nicola Tolotti
Gianluca Zaffiro
Jvonne Widmer "ad interim"



LA DIREZIONE TECNICA

Presidente **Deborah Pedimina**
Settore Artistica **Luciano Gelsomino**
Settore Atletica **Martino Rossetti**
Settore Attrezzistica **Lorenzo Guidotti**

Settore Giovani **Jvonne Widmer**
Settore Gymnastique **Virginia Crivelli**
Settore Nuoto **Giulia Sassella**
Settore Ritmica **Céline Persico**

SEDE SOCIALE

Indirizzo **SFG Biasca**
Via dei Borradori 15a
CP 1141
CH-6710 Biasca

Contatti **sfg-biasca@bluewin.ch**
www.sfg-biasca.ch

Nr Conto corrente postale
Nr Conto Banca Stato

65-1161-0
IBAN: CH48 0076 4421 2659 0001 C



BancaStato



MATTIA BIAVA
GIARDINIERE PAESAGGISTA



WWW.BIAVAGIARDINI.CH

079 / 578 77 45

...DAL 2005, IL TUO VERDE IN BUONE MANI...

RIMOTEC

www.rimotec.ch
info@rimotec.ch



VIA LUGANO 2 • CH-6710 BIASCA
☎ 091 862 25 88 • Fax 091 862 50 56



RISTORANTE PIZZERIA
PISTA GHIACCIO BIASCA

MACELLERIA del CENTRO
DI ORO CELESTINO SAGL

ORO CELESTINO
VIA A. GIOVANNINI 10
6710 BIASCA
TEL 091 862 20 78
FAX 091 862 55 59

sympa car



GARAGE
VAL SOLE
DONGIO

www.garagevalsole.ch

Fratelli Ponti

panetteria - pasticceria - confetteria

Negozio Malvaglia

CH 6713 Malvaglia
Tel. +41 91/870.13.22
Fax +41 91/870.25.35

Negozio Biasca

Via Pini 10
CH 6710 Biasca
Tel. +41 91/862.21.60



www.fratelliponti.ch



BRES SAGL
FAMIGLIA DELLA BIANCA

STAZIONE DI SERVIZIO
VIA G. GUISAN 18
6710 BIASCA - T. 091 862 34 77



COSMETAL GHISLA S.A

progettiamo
realizziamo
posiamo

- ▲ cancelli
- ▲ ringhiere
- ▲ persiane
- ▲ scale
- ▲ portoni
- ▲ zanzariere

Nicola Ghisla
Natel 076 377 69 79

Via V. Vela 10
CH-6710 Biasca
Tel. 091 862 18 19

info@cosmetalghisla.ch
www.cosmetalghisla.ch

idrobülga Sagl

impianti sanitari e riscaldamento

via Quinta 46 - 6710 Biasca
tel 091 862 39 74
fax 091 862 39 37
natel 079 444 36 83
e-mail idrobulga@bluewin.ch

Davide Bulgheroni

Impianti Elettrici e di Telecomunicazione



Stradone Vecchio Nord 35
CH-6710 Biasca
+41 91 880 04 80
tisa.electric@bluewin.ch

Elli Meroni sagl
Viticoltori Vinificatori
6710 Biasca

Tel. 091 862 39 64
Nat. 079 443 92 69
Nat. 079 648 18 69

info@fratellimeroni.ch
www.fratellimeroni.ch



GENITORE BAMBINO

GE / BA

Responsabile e monitorice	Mirna Allegranza T. 079 750 41 65
Biasca Mercoledì	Palestra Bosciorina 1° gruppo 15:30 - 16:30 2° gruppo 16:30 - 17:30
Età	da 2 e mezzo ai 4 anni (2020/2022)
Inizio attività	18 settembre 2024
Tassa	CHF 80.-

L'obiettivo GE/BA è: stimolare, incoraggiare e mantenere la gioia di esercitare con i bambini e gli adulti. Lezioni ricche, variate e basate su storie per far apprendere loro i movimenti basilari. Iscrizioni telefonando alla responsabile entro venerdì 6 settembre. In base al numero di iscritti la monitorice creerà 2 gruppi. Non sarà possibile iscriversi presentandosi in palestra.

Il gruppo GE/BA è alla ricerca di aiuto monitori/trici. Se sei interessato/a e disponibile a dare una mano contattaci!

INFANTILE

Bambine e Bambini

Responsabile e monitorice	Jvonne Widmer T. 076 679 89 40
Biasca Mercoledì	Palestra SPAI 17:30 - 18:30
Età	da 4 a 5 anni (2019/2020)
Inizio attività	18 settembre 2024
Tassa	CHF 80.-

In questo gruppo i bambini imparano a staccarsi dai genitori. La lezione soddisfa le esigenze e i bisogni di movimento del bimbo, tenendo in considerazione l'aspetto affettivo e permettendo di divertirsi ed apprendere l'utilizzo degli attrezzi della palestra.

Iscrizioni telefonando alla responsabile entro venerdì 6 settembre. Il gruppo sarà composto da 15 bambini.



GYM DANCE

Responsabile *Fulvia Locatelli*
e monitrice T. 079 288 74 93

Biasca Palestra Bosciorina
Mercoledì 17:30 - 18:45

Età da 16 anni

Inizio attività 25 settembre 2024

Tassa CHF 140.-

Ginnastica con musiche moderne.
Combinazioni e sequenze di esercizi
ginnici, stretching, aerobica, step.



POLISPORT

Responsabile *Marzio Bianchi*
e monitrice T. 079 291 33 15

Biasca Palestra Bosciorina
Lunedì 17:30 - 19:00

Età da 6 a 10 anni (2014/2018)

Inizio attività 7 ottobre 2024

Tassa CHF 100.-

Ragazze e Ragazzi

Se hai voglia di fare un pò di movimento
e provare diverse attività divertendoti...
iscriviti subito !

Avrai modo di scoprire differenti discipli-
ne e di praticarle con una certa intensi-
tà, ma senza l'assillo delle gare.

Curic Bassi Sagl

Posa e Rivestimento Pavimenti
Parquet Moquette Novillon Colorex

NUOTO

Adulti

Responsabile *Giulia Sassella*
e monitorice
Iscrizione e tassa
T. 077 450 95 48
giuliasass@gmail.com

Monitore
Gianni Ravasi

Biasca
Piscina Scuola Media

Giovedì
18:15 - 19:00
19:00 - 19:45
19:45 - 20:30

Inizio attività
3 ottobre 2024

Tassa
CHF 100.-

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

Richiedere il formulario d'iscrizione tramite e-mail o telefonando alla responsabile dopo le 18:00.

L'iscrizione è valida unicamente alla ricezione del formulario compilato.

CONDIZIONE FISICA ADULTI

CFA

Responsabile *Sofia Pezzatti*
e monitorice
T. 076 679 56 77

Monitore
Michele Ferrari

Biasca
Martedì
Palestra SPAI 2 o all'aria aperta
20:30 - 22:00

Età
da 18 anni

Inizio attività
24 settembre 2024

Tassa
CHF 140.-

Una buona preparazione fisica è fondamentale per chi pratica sport, sia esso di competizione o amatoriale, come pure per chi desidera semplicemente mantenersi in forma e migliorare coordinazione, resistenza e forza. "Lavori a postazione" e "circuiti" sono il piatto forte di un menu arricchito con corsa a piedi iniziale (quando possibile) e forme di gioco da ludiche a classiche per trasformare in esplosività e grinta il lavoro fatto!



RESTAURANT
Ristorante Pizzeria | Enoteca | Catering | Sala Eventi
Tel. 0041 91 862 44 94 | Ris. Tavoli. 079 651 33 51
info@whitebarevents.ch
6710 Biasca | Ticino | Switzerland 

Unisciti alla grande famiglia SFG BIASCA



ACCADEMIA SOCIALE



Si ringraziano tutti gli sponsor p



SFG BIASCA 2024



er il loro sostegno! **GRAZIE** di



GINNASTICA RITMICA

Responsabile *Céline Persico*
e monitorice T. 076 461 08 10

Monitorici Anna Paglia, Kira Borromini, Giulia Loiero
Chiara Trisconi, Michelle Tarussio

Gruppo Jeunesse 1-2

Attività dedicata alle bambine già introdotte nel settore

Biasca Palestra SPAI

Inizio attività 3 settembre 2024

Tassa CHF 150.- Pre Ritmica
CHF 450.- / 600.-

Quale sport d'élite, impegno, disciplina e predisposizione fisica idonea sono caratteristiche basilari per svolgere l'attività. Partecipazione a concorsi cantonali, nazionali e internazionali. Gli allenamenti si svolgono nella palestra SPAI di Biasca.

Alle ginnaste già integrate nei gruppi verrà consegnato direttamente dalla responsabile il programma di allenamento.



ENNIO
FERRARI

GYMNASTIQUE

Responsabile e monitorice	Virginia Crivelli virginia.crivelli@ticino.com
Monitorici:	Bea Gianotti, Leila Fiscalini Smit, Anna Regusci e aiuto monitorici
Biasca Martedì	Palestra Bosciorina 18:30 - 20:00 Test cantonale alunne/i
Biasca Mercoledì	Palestra SPAI 18:00 - 19:30 Gruppo Avanzate
Biasca Giovedì	Palestra Bosciorina 16:30 - 18:00 Gruppo Accademia 2018
Biasca Venerdì	Palestra Bosciorina 16:30 - 19:15 Test 3B + Federali
Età	da 6 anni (2018)
Inizio attività	1 ottobre 2024
Tassa	CHF 120.- Gruppo Accademia CHF 170.- Gruppo Gare e Test CHF 170.- Gruppo Avanzate

Sport di massa, adatto a tutti, basato su tecnica corporea e con piccoli attrezzi classici: palla, cerchio, nastro, clavette e cordicella.

Gruppo Accademia 2018:

presentarsi direttamente in palestra, inizio **3 ottobre**. Ti piacerebbe fare gymnastique ma non osi confrontarti? Hai timore di non riuscire? Abbiamo un gruppo per te! Per chi inizia e per chi non vuole impegnarsi nelle competizioni. Dai 6 (2018) ai 12 anni, tutti possono partecipare, scoprendo il piacere di muoversi, coordinarsi e crescere in gruppo. Iniziare a usare i piccoli attrezzi senza l'assillo della precisione richiesta in gara.

Gruppo Gare:

dalla terza elementare con almeno 1 anno nel gruppo Accademia e con buona base ginnica corporea. Si richiede impegno e presenza costante agli allenamenti. Obiettivo: fondamentale la crescita ginnica del singolo e del gruppo per partecipare alle gare in Ticino e Svizzera interna.

Gruppo Avanzate:

dalla prima media, ragazze che si dedicano alla ritmica corporea e tecnica di attrezzo, coreografie e danze con l'obiettivo di creare un gruppo partecipando alle esibizioni in Svizzera e all'estero.



GINNASTICA ARTISTICA MASCHILE

Responsabile **Luciano Gelsomino**
e monitore T. 076 579 99 24

Monitori: Christian Pezzatti, Gionata Rossetti

Biasca Palestra SPAI 3

Lunedì 18:00 - 20:30

Martedì 18:00 - 20:30

Mercoledì 18:00 - 20:30

Giovedì 18:00 - 20:30

Gruppo principianti Palestra SPAI 3

Mercoledì 18:00 - 20:30

Giovedì 18:00 - 20:30

Età da 5 a 6 anni (2018/2019)

Inizio attività 2 settembre 2024

Tasse CHF 150.- Introduzione
CHF 250.- P1-P6 società
CHF 350.- Centro ACTG

Sport d'élite che richiede predisposizione fisica idonea, impegno e disciplina. Attrezzi utilizzati: suolo, cavallo a maniglie, anelli fissi, volteggio, parallela, sbarra e attrezzi ausiliari per le categorie inferiori. Inizio dedicato alle basi strutturali corporee e sugli attrezzi. Obiettivo appassionare e incrementare il gruppo anno dopo anno e partecipare alle competizioni cantonali. Disciplina aperta ai bambini di 5-6 anni (2018/2019)



Produzione e Vendita:
Via del Carmagnola 12
6517 Arbedo
per eventi: **079 693 63 80**



ATTREZZISTICA

Ragazze e Ragazzi

Resp. Maschile **Lorenzo Guidotti**
e monitore T. 079 205 84 86

Monitori: Gruppo Monitori

Lunedì SPAI 1 17:30 - 19:30 Test 1-2-3-4
19:30 - 21:30 Test 5-6-7 CU

Venerdì SPAI 2 17:30 - 19:30 Test 1-2-3-4
19:30 - 21:30 Test 5-6-7 CU

Età da 6 anni (2018)

Inizio attività 9 settembre 2024

Resp. Femminile **Deborah Pedimina**
e monitorice T. 079 779 54 43

Monitori: Gruppo Monitori

Lunedì SPAI 1 17:30 - 19:00 Gruppo Base
17:30 - 19:30 Test 1-2-3-4
19:30 - 21:30 Test 5-6-7 CD

Venerdì SPAI 1 17:30 - 19:30 Test 1-2-3-4
19:30 - 21:30 Test 5-6-7 CD

Età da 6 anni (2018)

Inizio attività 9 settembre 2024

Tasse M+F CHF 120.- Gruppo Base
CHF 170.- Gruppo Gare e Test

Attività specialistica rivolta soprattutto a bambine/i e ragazze/i che hanno già fatto parte del gruppo nelle passate stagioni, con quindi una base solida di ginnastica attrezistica in modo da allenarsi adeguatamente ai vari attrezzi previsti.

L'obiettivo del gruppo è quello di partecipare alle gare individuali e di sezione previste per la stagione.

Competizioni che si svolgeranno principalmente in Ticino ma anche oltre Gottardo (test 5/6/7/U,D).

La presenza costante agli allenamenti settimanali è fondamentale per lo svolgimento regolare del programma di preparazione.

Attività aperta a bambine/i del 2018 che intendono iniziare a praticare l'attrezistica. Allenamenti con l'obiettivo di raggiungere una valida preparazione di base ai vari attrezzi (suolo, sbarra, anelli bilancianti, salti al mini trampolino e parallela).



ATLETICA

Podismo

Responsabile *Manuela Falconi*
e monitorice
T. 076 616 79 65
falco.raff@bluewin.ch

Biasca
Giovedì
Centro Sportivo al Vallone
18:00 - 20:00

Inizio attività
26 settembre 2024

Tassa
CHF 120.- 10 lezioni

Allenamenti di corsa con esercizi di tecnica e di forza per migliorare il portamento e l'economia della corsa.

Interessati? Per maggiori informazioni contattate la responsabile.



autolinee bleniesi



Responsabile **Martino Rossetti**
T. 079 239 07 77 mrossetti@sunrise.ch

Allenatori/Monitori:

Alessia Castelli, Leo Dominé, Elia Donati, Axelle Falconi, Manuela Falconi, Juan Pallares, Luca Romerio, Elisabetta Rossetti, Giovanni Rossetti, Martino Rossetti, Stefano Rossetti, Elia Tognini

Gruppo A, da cat U16 (nati dal 2011)

Responsabile: Stefano Rossetti
T. 076 414 95 19 stefanorossetts@gmail.com
Allenamenti: LU-MA o ME-GIO-VE 18:00 - 20:00
SA 10:00 - 12:00

Per i nuovi interessati, contattare il responsabile

Gruppo B, cat U12+U14 (nati 2012-2015)

Responsabile: Martino Rossetti
T. 079 239 07 77 mrossetti@sunrise.ch
Allenamenti: LU-GIO 18:30 - 20:00
SA (opzione) 10:00 - 12:00

Per i nuovi interessati, inizio attività LU 02.09.2024 (Al Vallone)

Gruppo C, cat U10+U12 (nati 2015-2018)

Responsabile: Elia Tognini
T. 079 579 06 26 elia.tognini@bluewin.com
Allenamento: ME 18:00 - 19:30

Per i nuovi interessati, inizio attività ME 04.09.2024 (Al Vallone)

Luoghi di allenamento

Centro Sportivo al Vallone, palestra Scuole Medie di Biasca

Tasse CHF 240.- Gruppo A
CHF 170.- Gruppo B
CHF 120.- Gruppo C

“Correre, saltare e lanciare sono abilità del bambino e sono le forme di base sulle quali poggia l’atletica leggera”.

Grazie all’impegno e all’assiduità negli allenamenti, sviluppiamo le diverse capacità condizionali e coordinative con l’obiettivo di portare i giovani alle gare in modo da potersi confrontare con i propri limiti personali.

L’importante non è essere il migliore ma impegnarsi per migliorare sempre!

Gruppo A

- 3-5 allenamenti alla settimana
- Perfezionamento della tecnica di base nelle diverse discipline
- Ci si allena per migliorare continuamente le proprie qualità e prestazioni
- Partecipazione alle gare in calendario

Gruppo B

- 2-3 allenamenti alla settimana
- Allenamento delle diverse capacità condizionali e coordinative
- Introduzione e sviluppo della tecnica di base nelle diverse discipline
- L’obiettivo è quello di portare i giovani a partecipare alle gare di categoria in calendario

Gruppo C

- 1 allenamento alla settimana
- Sviluppo delle forme di base dei movimenti come: correre e saltare, lanciare e ricevere, muoversi a ritmo e stare in equilibrio
- Apprendimento delle forme basilari e tecniche nelle diverse discipline
- Partecipazione alle gare di categoria
- Per i ragazzi di 4a elementare possibilità di un 2° allenamento con il Gruppo B

SINCE 1991

EMME

Tecnologie per eventi, spettacoli e congressi

C A F F È
**CHICCO
D'ORO®**

LAUBÈ

Un tetto... è tutto