

programma attività
2018 2019



**Società
federale
di
ginnastica**

100 ANNI





SFG BIASCA
EVENTI DEL CENTENARIO

14 MARZO

**PRESENTAZIONE
LIBRO DEL CENTENARIO**
Bibliomedia - Biasca ore 20.00



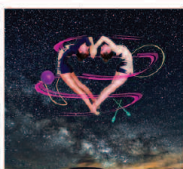
24 MARZO

**ACCADEMIA
SOCIALE**
Palestra SPAI - Biasca ore 20.30



26-27 MAGGIO

**FINALE CAMPIONATI
SVIZZERI
GINNASTICA RITMICA**
Palestra SPAI - Biasca



2-3 GIUGNO

**MUSICAL
UN ALTRO PIANETA**
Raiffeisen BiascArena
SA 2 ore 20.00 - DO 3 ore 15.00 e 20.00



13-14 LUGLIO

**SFG BIASCA
TRA LA GENTE**
Piazzale Comunale - Biasca



10-11 NOVEMBRE

**CAMPIONATI SVIZZERI
GINNASTICA
ATTREZZISTICA MASCHILE**
Palestra SPAI - Biasca



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.

Il Presidente SFG Biasca:
Loris Galbusera

La Presidente Tecnica:
*Leila Fiscalini Smit
& Deborah Pedimina*



100 ANNI SFG BIASCA AUGURI

Il 13 luglio 2018 la SFG Biasca ha compiuto la bellezza di 100 anni. Il comitato ha voluto festeggiare questo splendido traguardo "Tra la gente".

Teatro e palcoscenico sono stati il piazzale comunale e le vie del borgo dove è stato allestito il "Villaggio del Centenario" organizzando speciali eventi celebrativi molto apprezzati dai presenti.

Particolare interesse hanno destato la mostra fotografica, l'esposizione di vecchi documenti e manifesti e la proiezione di filmati a testimonianza dell'attività passata e attuale della società.

Auguri Cara SFG Biasca,
per i brillanti 100 anni e grazie
per le grandissime **Emozioni**
che ci fai vivere.















IL COMITATO DIRETTIVO

Presidente

Loris Galbusera

Vice Presidente

Michel Darini

Segretariato

Marzia Rodoni

Finanze

Luigi Rossetti

Marketing

Loris Galbusera

Presidente Tecnico

Leila Fiscalini Smit & Deborah Pedimina

Team Coach

Nicola Tolotti

Logistica e trasporti

Michel Darini

Stampa e propaganda

Gianluca Zaffiro

LA DIREZIONE TECNICA

Presidente

Deborah Pedimina

Segretariato

Simona Boll

Settore Giovani

Leila Fiscalini Smit

Settore Adulti

Fulvia Locatelli

Settore Ritmica

Natascia Persico

Settore Attrezzistica

Christian Pezzatti

Settore Atletica

Martino Rossetti

Settore Gymnastique

Beatrice Gianotti

Settore Nuoto

Giulia Sassella

SEDE SOCIALE

Indirizzo

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

GENITORE BAMBINO GE/BA

Responsabile e monitrice	<i>Mirna Allegranza</i> T. 079 750 41 65
Biasca Mercoledì	Palestra Bosciorina 1° gruppo 15.30 - 16.30 2° gruppo 16.30 - 17.30
Età	da 2.5 a 4 anni (2014/2015)
Inizio attività	26 settembre 2018
Tassa	CHF 50.—

La partecipazione alla ginnastica GE/BA è possibile solo dopo la necessaria iscrizione telefonando al Nr. 079 750 41 65 entro venerdì 7 settembre. In base alle iscrizioni la monitrice farà 2 gruppi. Non sarà possibile iscriversi presentandosi in palestra!

L'obiettivo GE/BA è: stimolare, incoraggiare e mantenere la gioia di esercitare con i bambine gli adulti. Lezioni ricche variate basate su storie per far apprendere loro i movimenti basilari.

POLISPORT

Ragazze e Ragazzi

Responsabile e monitrice	<i>Rosy Sciaroni</i> T. 078 841 80 97
Monitrici	Nicoletta Peduzzi, Petra Dotti
Biasca Venerdì	Scuola Media 17.30 - 19.00
Età	da 7 a 10 anni (2008/2011)
Inizio attività	21 settembre 2018
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.

INFANTILE

Bambine e Bambini

Responsabile **Yvonne Widmer**
T. 076 679 89 40

Monitrice Aline Vanina

Biasca
Martedì Palestra Bosciorina
16.30 - 17.30

Età da 4 a 5 anni (2013/2014)

Inizio attività 18 settembre 2018

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. Per l'attività siete pregati di iscrivere i vostri figli al numero T. 076 679 89 40 entro venerdì 7 settembre, il gruppo sarà composto da 20 bambini.

GIOCHI 6C6

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

Biasca
Giovedì Palestra Bosciorina
16.30 - 17.30

Età da 6 a 7 anni (2011/2012)

Inizio attività 27 settembre 2018

Gruppo dove si insegna a mettere in gioco le proprie abilità ginniche con, e senza, gli attrezzi della palestra. Per l'iscrizione dovete telefonare al numero T. 079 750 41 65 entro venerdì 7 settembre,



GYMNASTIQUE

Responsabile *Beatrice Gianotti*
e monitrice T. 091 862 28 18

Monitrici: Virginia Crivelli, Anna Regusci, Laura Rodoni,
Marta Rossetti, Azra Omerovic, Elisa Balaj, Leila Fiscalini-
Smit

Biasca Palestra Bosciorina
Martedì 18.30 - 20.00
Alunne B Gare

Biasca Palestra SPAI 2
Mercoledì 18.00 - 20.00

Biasca Palestra Bosciorina
Giovedì 17.30 - 19.30
Test intro alunne 1-2-3

Biasca Palestra Bosciorina
Venerdì 16.30 - 18.00
Gruppo Base 2012
17.30 - 19.15
Test Federali

Età da 6 anni (2012)

Inizio attività 10 settembre 2018

Tassa CHF 120.— Gruppo Base
CHF 150.— Gruppo Gara e Test

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.

Allenamenti del mercoledì:
Iniziano il 3 ottobre presso SPAI 2

Gruppo base:
possono partecipare tutte le bambine nate nel 2012 e prima 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.

CONDIZIONE FISICA ADULTI

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

Monitore Michele Ferrari

Biasca
Martedì Palestra SPAI 2
20.00 - 21.30

Età dai 18 anni

Inizio attività 2 ottobre 2018

Tassa CHF 120.—

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 menù 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!

GYM - DANCE

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

Biasca
Mercoledì Palestra Bosciorina
17.30 - 18.45

Inizio attività 12 settembre 2018

Tassa CHF 120.—

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

GINNASTICA ARTISTICA MASCHILE

Responsabile *Tiziano Moro*
e monitore T. 079 421 84 40

Monitore: Luciano Gelsomino

Biasca	Palestra SPAI 3
Lunedì	18.00 - 20.30
Martedì	18.00 - 20.30
Mercoledì	18.00 - 20.30
Giovedì	18.00 - 20.30

Inizio attività 3 settembre 2018

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. I bambini di 5-6 anni (2012/2013) interessati a questa disciplina, possono presentarsi in palestra per un piccolo test.

GIOCHI

Uomini e Donne

Responsabile *Ronny Ognà*
e monitore T. 079 651 71 02

Biasca	Palestra Scuola Media
Lunedì	20.30 - 22.00

Inizio attività 17 settembre 2018

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.

GINNASTICA RITMICA

Responsabile ***Galia Ciani***
e monitrice T. 076 693 09 81

Iscrizione e tassa ***Natascia Persico***
T. 076 323 91 50

Monitrici: Anna Paglia, Céline Persico, Alice Celio

Gruppo Jeunesse 1-2

Attività dedicata alle bambine già introdotte nel settore

Biasca Palestra SPAI
Giornico Palestra Scuola Media

Inizio attività 4 settembre 2018

Tassa 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 nelle palestre SPAI.

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

Stagione 2018/2019

Giovedì 20 settembre ore 16.30 presso la palestra SPAI 1, giornata di ammissione preritmica con test di entrata. Per l'iscrizione contattare Natascia T. 079 323 91 50



ATTREZZISTICA

Ragazze e Ragazzi

Resp. Maschile
e monitore

Christian Pezzatti
T. 076 679 44 37

Monitori: Lorenzo Guidotti, Alex De Bortoli, Paolo Pascarella, Jari Smit

Lunedì SPAI 3 17.30 - 18.30 Gin-Base Gr 1
18.30 - 19.30 Gin-Base Gr 2
19.30 - 21.30 Test 3-7

Venerdì SPAI 3 17.30 - 18.30 Gin-Base Gr 1
18.30 - 19.30 Gin-Base Gr 2
19.30 - 21.30 Test 3-7

Inizio attività 3 settembre 2018

Resp. Femminile
e monitore

Michel Darini
T. 079 421 45 83

Monitori: Loris Galbusera, Prisca Bognuda, Maura Locatelli, Deborah Pedimina, Lisa Sacchiero, Lisa Franscini, Laura Galbusera, Bianca Leonardi, Prisca Zanetti, Nadia Ruffa, Barbara Delmuè, Nelly Zanetti, Chiara Rè, Celine Robert-Nicoud

Lunedì SPAI 1 17.30 - 19.30 Test 1-2-3-4
19.30 - 21.30 Test 5-6-7 CD

Mercoledì SPAI 3 16.30 - 18.00 Gin-Base

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 (2012)

Inizio attività 10 settembre 2018

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 pure oltre Gottardo (test 5/6/7/U,D). La presenza costante agli allenamenti settimanali è fondamentale per lo svolgimento regolare del programma di preparazione.

Ginnastica di base: (Gin-Base) Attività aperta a bambine/i nati/e nel 2012 che intendono iniziare a praticare l'attrezistica.

Allenamenti che hanno l'obiettivo di raggiungere una valida preparazione di base ai vari attrezzi (suolo, sbarra, anelli bilancianti, salti al minitrampolino e parallela).

Tassa Maschile e Femminile

CHF 120.— Gruppo Base

CHF 150.— Gruppo Gara e Test

NUOTO

Responsabile
e monitrice

Giulia Sassella
T. 077 450 95 48

Iscrizione e tassa

Marzia Rodoni
T. 078 734 42 90

E-mail

marzia_rodoni@yahoo.it

Monitori: Gianni Ravasi, Jasmine Righetti Baggi,
Alessandro Ratti

Biasca

Piscina Scuola Media

Giovedì

18.15 - 19.00

19.00 - 19.45

19.45 - 20.30

Nuoto libero adulti

Inizio attività

3 ottobre 2018

Tassa

CHF 80.-



www.sfg-biasca.ch

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 c/o la segreteria tramite e-mail o contattando Marzia telefonicamente.

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



ATLETICA

Ragazze e Ragazzi

Responsabile
e monitore

Martino Rossetti
T. 079 239 07 77

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

Il nostro obiettivo è quello di sviluppare e valorizzare queste capacità, e grazie anche all'impegno e all'assiduità negli allenamenti, portare i giovani alle gare in modo da potersi confrontare con i propri limiti: l'importante non è essere il migliore, ma impegnarsi per migliorare sempre!

Monitori Gr. A+B

Manuela Falconi, Elisabetta Rossetti, Juan Pallares, Stefano Rossetti, Elia Tognini, Luca Romerio, Giuseppe Laratta,

Monitori Gr. C

Manuela Falconi, Giovanni Rossetti, Ottavia Crivelli

Biasca

Stadio al Vallone

Orario estivo Gr.A+B

fino al 27.10.2018

dal 25.03.2019

Lu-Mer-Gio

18.30 - 20.30

Gruppo A, da cat U16

- Ragazzi/e dai 14 anni (2005)
- 3-4 allenamenti alla settimana
- Perfezionamento della tecnica di base nelle diverse discipline
- Partecipazione alle gare in calendario

Biasca

Palestra Scuola Media

Orario invernale Gr.A+B

dal 05.11.2018

al 20.03.2019

Lunedì (SMe)

18.30 - 20.30

Mercoledì (Stadio)

18.30 - 20.00

Giovedì (SMe)

18.30 - 20.30

Gruppo B, cat U12+U14

- Ragazzi/e da 10 a 13 anni (2006-2008)
- 2-3 allenamenti alla settimana
- Sviluppo della tecnica di base nelle diverse discipline
- Partecipazione alle gare di categoria

Biasca

Palestra Scuola Media

Orario Gr. C

dal 05.09.2018

al 05.06.2019

/ Stadio al Vallone

Mercoledì

18.15 - 19.45

Gruppo C, cat U10-U12

- Ragazzi/e dai 7 ai 9 anni (2009-2011)
- 1 allenamento alla settimana
- Forme di allenamento in parte giocate
- Apprendimento delle tecniche di base nelle div. discipline
- Preparazione e partecipazione a piccole gare

*Palestra SMe: con brutto tempo e periodo invernale
Stadio al Vallone: periodo autunnale-primaverile*

Età

da 7 anni (2011)

Inizio attività

3 settembre 2018

Tassa

CHF 120.— Gruppi B e C
CHF 150.— Gruppo A

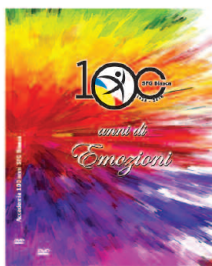


SFG BIASCA
PRODUZIONI
DEL CENTENARIO

LIBRO DEL CENTENARIO



ACCADEMIA SOCIALE



MUSICAL UN ALTRO PIANETA



**In vendita anche zaini, lotteria, gadgets,
presso Millennium Sport Biasca o www.sfg-biasca.ch**