



**SOCIETÀ
FEDERALE
DI
GINNASTICA
BIASCA**

fondata nel 1918



casella postale 1141

6710 Biasca

CCP 65-1161-0

www.sfg-biasca.ch

sfg-biasca@bluewin.ch

SFG

BIASCA



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
Denise Bettega

LA DIREZIONE TECNICA

Presidente
Settore Adulti
Settore Artistico
Settore Atletica
Settore Attrezzistica
Settore Giovani
Settore Gymnastique
Settore Nuoto
Settore Ritmica

Deborah Pedimina
Fulvia Locatelli
Luciano Gelsomino
Martino Rossetti
Christian Pezzatti
Yvonne Widmer
Beatrice Gianotti
Giulia Sassella
Céline Persico

SEDE SOCIALE

Indirizzo Nuova Sede

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 C001 C

Carissime amiche e carissimi amici della SFG Biasca,

la SFG Biasca è nuovamente pronta ad accogliere tutti coloro che decideranno di intraprendere le svariate attività proposte nel presente programma.

Tra gli obiettivi della Società figura la volontà di stimolare tutte le persone che desiderano fare attività fisica per il puro piacere di fare sport dedicando una qualche ora della settimana del proprio tempo libero in modo da scaricare lo stress settimanale come pure per stare in compagnia divertendosi. Per i più tenaci vi è la possibilità di partecipare ad attività dove la preparazione è mirata a delle competizioni di carattere Cantonale e Nazionale.

Grazie alla disponibilità e competenza di tutti i monitori, i programmi di attività saranno impostati in modo da soddisfare le esigenze di ognuno, dal bambino più piccolo che muove i primi passi in palestra, allo sportivo d'élite fino alle persone adulte anche in età avanzata.

Vi invitiamo quindi a sfogliare il nostro volantino e a scegliere ciò che vi interessa e poi...
Iscrivetevi !!!

Partecipa con noi ... vi aspettiamo numerosi!!!

Il Presidente SFG Biasca
Michel Darini

La Presidente Tecnica
Deborah Pedimina



BancaStato

INFANTILE

Bambine e Bambini

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

Monitrici Sellen Briguglio,
Alessandra Rodoni

Biasca
Mercoledì Palestra SPAI 3
16.30 - 17.30

Età da 4 a 5 anni (2018/2019)

Inizio attività 20 settembre 2023

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, tenendo in considerazione l'aspetto affettivo e permettendo di divertirsi ed apprendere l'utilizzo degli attrezzi della palestra. Iscrizioni telefonando alla responsabile entro venerdì 1 settembre, il gruppo sarà composto da 15 bambini.



CONDIZIONE FISICA ADULTI

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

Monitore Michele Ferrari

Biasca Palestra SPAI 2 o
all'aria aperta!
Martedì 20.30 - 22.00

Età dai 18 anni

Inizio attività 26 settembre 2023

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 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!

www.sfg-biasca.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 anni e mezzo ai 4 (2019/2021)
Inizio attività	13 settembre 2023
Tassa	CHF 50.—

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.

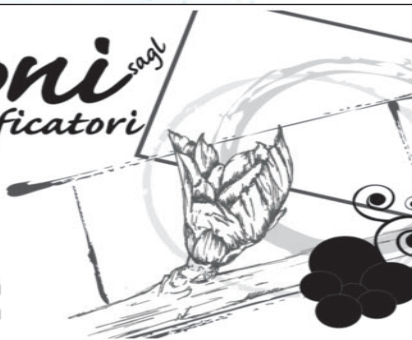
Iscrizioni telefonando alla responsabile entro venerdì 1 settembre. In base al numero d'iscritti la monitorice creerà 2 gruppi.

Non sarà possibile iscriversi presentandosi in palestra!

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

Flli 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



Curic Bassi Sagl

Posa e Rivestimento Pavimenti
Parquet Moquette Novillon Colorex

POLISPORT

Ragazze e Ragazzi

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

Biasca
Lunedì Palestra Bosciorina
17.30 - 19.00

Età da 6 a 10 anni (2013/2017)

Inizio attività 18 settembre 2023

Tassa CHF 80.—

Se hai voglia di fare un po' di movimento e provare diverse attività divertendoti; iscriviti subito.

Avrai modo di scoprire differenti discipline e di praticarle con una certa intensità, ma senza l'assillo delle gare.

GYM - DANCE

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

Biasca
Mercoledì Palestra Bosciorina
17.30 - 18.45

Età dai 16 anni

Inizio attività 27 settembre 2023

Tassa CHF 120.—

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

EMME

Tecnologie per eventi, spettacoli e congressi

NUOTO

Responsabile
e monitorice
Iscrizione e Tassa

Giulia Sassella
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

28 settembre 2023

Tassa

CHF 80.—

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.

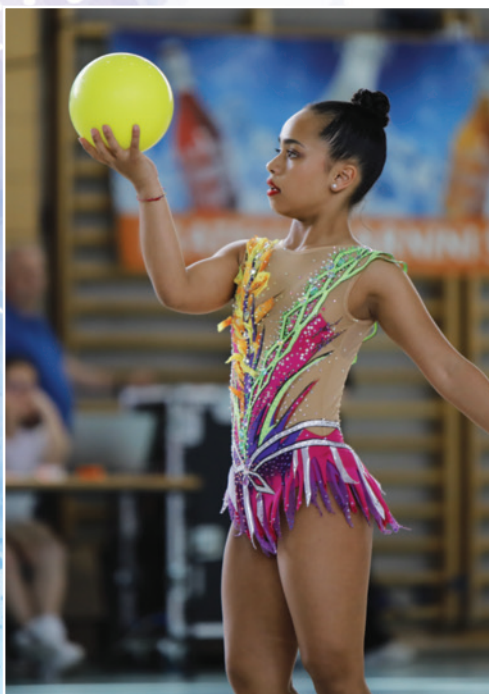
Iscrizione obbligatoria

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.

LAUBÉ

Un tetto... è tutto



ENNIO FERRARI

ENNIO FERRARI SA



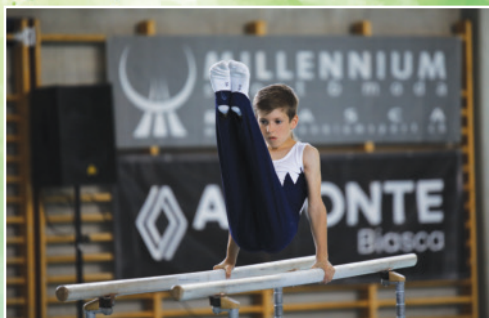
Via Perdaglie 1

CH-6527 Lodrino

+41 (0)91 863 33 55

info@ennio-ferrari.ch

www.ennio-ferrari.ch



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



RISTORANTE PIZZERIA
 PISTA GHIACCIO BIASCA

GINNASTICA RITMICA

**Responsabile
Iscrizione e tassa**

Céline Persico
T. 076 461 08 10

Monitrici: Galia Ciani, Anna Paglia, Kira Borromini, Chiara Trisconi, Giulia Loiero

Gruppo Jeunesse 1-2

Attività dedicata alle bambine già introdotte nel settore

Biasca
Giornico

Palestra SPAI
Palestra Scuola Media

Inizio attività

29 agosto 2023

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 di Biasca e SME di Giornico.

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



impianti sanitari e riscaldamento

via Lugano 15 - 6710 Biasca

tel. 091/862.39.74 - fax 091/862.39.10

natel 079/444.36.83 - e-mail: idrobulga@bluewin.ch



COSMETAL GHISLA S.A.

progettiamo
realizziamo
posiamo

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

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



091 871 15 07

www.garagevalsole.ch



GYMNASTIQUE

Responsabile
e monitrice

Beatrice Gianotti
T. 079 631 75 93

Monitrici: Virginia Crivelli, Anna Regusci, Leila Fiscalini Smit
e aiuto monitrici

Biasca Martedì	Palestra Bosciorina 18.30 - 20.00 Test cantonale alunne/i
Biasca Mercoledì	Palestra SPAI 2 18.00 - 19.30 Gruppo Avanzate
Biasca Giovedì	Palestra Bosciorina 16.30 - 18.00 Gruppo Accademia 2017 18.00 - 19.30 Gruppo Gare
Biasca Venerdì	Palestra Bosciorina 16.30 - 19.15 Test 3B + Federali
Età	da 6 anni (2017)
Inizio attività	3 ottobre 2023
Tassa	CHF 120.— Gruppo Accademia CHF 150.— Gruppo Gare e Test CHF 150.— Gruppo Avanzate

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

Gruppo Accademia 2017:

Presentarsi direttamente in palestra. Inizio **5 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 (2017) 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 un 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 1a media ragazze che si dedicano alla ritmica corporea e tecnica di attrezzo, coreografie e danze, con l'obiettivo di creare un gruppo partecipando a esibizioni in CH e all'estero.

www.sfg-biasca.ch

GINNASTICA ARTISTICA MASCHILE

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

Monitori: Christian Pezzatti, Gionata Rossetti,
Timothy 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
Mercoledì	18.00 - 20.30
Giovedì	18.00 - 20.30

Inizio attività 28 agosto 2023

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 (2017/2018)



***Martedì 29 e giovedì 31 agosto
allenamenti a porte aperte!***

Tutti i bambini dell'età di 5-6 anni che vogliono curiosare e provare la disciplina sono i benvenuti.

CHIAMA

**VETRI
MARGHI**

GLI SPECIALISTI
DEL VETRO

ATTREZZISTICA

Ragazze e Ragazzi

Resp. Maschile
e monitore

Christian Pezzatti
T. 076 679 44 37

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 (2017)

Inizio attività 4 settembre 2023

Resp. Femminile
e monitrice

Chiara Rè
chiara.re1912@gmail.com

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 (2017)

Inizio attività 4 settembre 2023

Tasse M+F CHF 120.— Gruppo Base
CHF 150.— 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 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.

Attività aperta a bambine/i del 2017 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 minitrampolino e parallela).



Responsabile
e monitrice

Manuela Falconi
T.076 616 79 65
falcoraff@bluewin.ch

Biasca

Centro Sportivo al Vallone
Gio 18:00 - 20:00

Inizio attività

28 settembre 2023

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.



 **AL PONTE**
Biasca

DAL 1984
CONCA BELLA
FAM. MONTEREALE
THE FIRST WINE HOTEL TICINO

Impianti Elettrici e di Telecomunicazione



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

Responsabile

T. 079 239 07 77

Martino Rossetti

mrossetti@sunrise.ch

Allenatori/Monitori

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

Gruppo A, da cat U16 (nati dal 2009)

Responsabile:

Rossetti Stefano

T. 076 414 95 19

stefanorossetts@gmail.com

Allenamenti:

Lu-Ma-Mer-Gio-Ve 18.00 - 20.00

Sa 10.00 - 12.00

Gruppo B, cat U12+U14 (nati 2010-2013)

Responsabile:

Rossetti Martino

T. 079 239 07 77

mrossetti@sunrise.ch

Allenamenti:

Lu-Gio 18.30 - 20.00

Sa (opzione) 10.00 - 12.00

Gruppo C, cat U10-U12 (nati 2014-2017)

Responsabile:

Tognini Elia

T. 079 579 06 26

elia.tognini@bluewin.ch

Allenamento:

Mer 18.00 - 19.30

Luoghi di allenamento

Centro Sportivo al Vallone, palestra Scuole Medie di Biasca

Tasse

CHF 220.— Gruppo A

CHF 150.— Gruppo B

CHF 120.— Gruppo C



“Correre, saltare e lanciare sono abilità innate 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 nuovi interessati, contattare il responsabile

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

Gruppo B, inizio Lu 04.09.23 al Vallone

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

Gruppo C, inizio Mer 30.08.23 al Vallone

- 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 di base nelle diverse discipline
- Partecipazione alle gare di categoria



www.sfg-biasca.ch

