

PROGRAMMA ATTIVITÀ 2025 - 2026



**SOCIETÀ
FEDERALE
DI
GINNASTICA
BIASCA**

Care Amiche e Cari Amici della SFG Biasca, abbiamo il piacere di presentarvi il programma d'attività della stagione 2025-2026.

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. Visitate anche il nostro sito Internet e le pagine di Instagram. Potreste così farvi un'idea più precisa di quanto proponiamo durante la stagione.

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
Virginia Crivelli

SFG BIASCA



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 Darin
Luigi Rossetti
Giulia Sassella
Virginia Crivelli
Juan Pallares
Gianluca Zaffiro
Jvonne Widmer



LA DIREZIONE TECNICA

Presidente **Virginia Crivelli**
Settore Artistica *Luciano Gelsomino*
Settore Atletica *Martino Rossetti*
Settore Attrezzistica *Lorenzo Guidotti*

Settore Giovani *Mirna Allegranza*
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 **info@sfg-biasca.ch**
www.sfg-biasca.ch

Nr Conto corrente postale
Nr Conto Banca Stato

65-1161-0
IBAN: CH48 0076 4421 2659 C001 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



sympa car



GARAGE
VAL SOLE
DONGIO

www.garagevalsole.ch

fratelli Conti

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.fratelliconti.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



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



...LA TRADIZIONE
DAL 1916

FRATELLI STARNINI SA
Fabbrica gelato - Deposito minerali e birre
Via San Gottardo 9 | CH-6710 Biasca



SPORT
B-606
MODA
& **atelier**

Via Prada 15
6710 Biasca

+41 91 880 06 06

b606_sagl

b606sagl@gmail.com

GENITORE BAMBINO

GE / BA

Responsabile e monitorice	Mirna Allegranza T. 079 750 41 65 genitorebambino@sfg-biasca.ch
Monitorici	Chiara Rivera, Tessa Bernasconi
Biasca Mercoledì	Palestra Bosciorina 1° gruppo 15:30 - 16:30 2° gruppo 16:30 - 17:30
Età	dai 2 e mezzo ai 4 anni (2021/2023)
Inizio attività	24 settembre 2025
Tassa	CHF 80.-

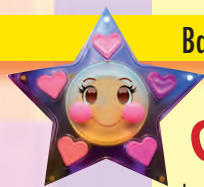
L'obiettivo GE/BA è stimolare, incoraggiare e mantenere la gioia di esercitare con i bambini e gli adulti. Le lezioni ricche, variate e basate su storie per far apprendere loro i movimenti basilari.

Il gruppo partecipa all'Accademia sociale e alla giornata cantonale prima infanzia. In base al numero di iscrizioni telefonando alla responsabile entro venerdì 5 settembre la monitorice creerà 2 gruppi. Non sarà possibile iscriversi presentandosi in palestra.

INFANTILE

Bambine e Bambini

Responsabile	Jvonne Widmer T. 076 679 89 40 infantile@sfg-biasca.ch
Biasca Mercoledì	Palestra SPAI 17:30 - 18:30
Età	dai 4 ai 5 anni (2020/2021)
Inizio attività	17 settembre 2025
Tassa	CHF 80.-



Cercasi monitorice !!

In questo gruppo i bambini imparano a staccarsi dai genitori. La lezione soddisfa le esigenze e i bisogni di movimento del/della bimbo/a, tenendo in considerazione l'aspetto affettivo e permettendo di divertirsi ed apprendere l'utilizzo degli attrezzi della palestra. Iscrizioni telefonando alla responsabile entro venerdì 5 settembre. Il gruppo sarà composto da 15 bambini.

GARAGE KARPf 

GYM DANCE

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

Biasca
Mercoledì Palestra Bosciorina
17:30 - 18:45

Età dai 16 anni

Inizio attività 24 settembre 2025

Tassa CHF 140.-

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



POLISPORT

Ragazze e Ragazzi

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

Biasca
Lunedì Palestra Bosciorina
17:00 - 18:30

Età dai 6 ai 10 anni (2014/2018)

Inizio attività 22 settembre 2025

Tassa CHF 100.-

Se hai voglia di fare un pò 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.

PODISMO

Adulti

Responsabile *Manuela Falconi*
e monitrice T. 076 616 79 65
podismo@sfg-biasca.ch

Biasca
Mercoledì Centro Sportivo al Vallone
18:30 - 20:00

Inizio attività 24 settembre 2025

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.



NUOTO

Adulti

Responsabile
e monitrice
Iscrizione e tassa

Giulia Sassella
T. 077 450 95 48
nuoto@sfg-biasca.ch

Monitore

Gianni Ravasi

Biasca

Piscina Scuola Media

Giovedì

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

Inizio attività

2 ottobre 2025

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
e monitrice

Sofia Pezzatti
T. 076 679 56 77

Monitore

Jimmy Laratta

Biasca
Martedì

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

Età

dai 18 anni

Inizio attività

21 ottobre 2025

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!



AL PONTE
Biasca

Unisciti alla grande famiglia SFG BIASCA



ACCADEMIA SOCIALE



Si ringraziano tutti gli sponsor p



SFG BIASCA 2025



er il loro sostegno! **GRAZIE** di



GINNASTICA RITMICA

Responsabile
e monitorice

Céline Persico
ritmica@sfg-biasca.ch

Monitorici

Anna Paglia, Giulia Loiero, Chiara Trisconi,
Elly Smit, Leila Fiscalini Smit

Gruppo Jeunesse 1-2

Attività dedicata alle bambine già introdotte nel settore

Gruppo Pre Ritmica

dai 5 anni (2020)

Biasca

Palestra SPAI

Inizio attività

9 settembre 2025

Tassa

CHF 150.- Pre Ritmica
CHF 350.- / 450.-

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.

NB.: Alle bambine nuove verrà fatto un test d'entrata.



Noleggio furgone 9 POSTI
Riservazione c/o info@sfg-biasca.ch



ENNIO FERRARI

GYMNASTIQUE

Responsabile e monitorice	Virginia Crivelli gymnastique@sfg-biasca.ch
Monitorici:	Bea Gianotti, Leila Fiscalini Smit, Anna Regusci, Enya Marengghi, Melissa Ghisla, Denise Mandioni, Nicole Zehnder
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 18:00 - 19:30 Gruppo Accademia Gruppo Gare
Biasca Venerdì	Palestra Bosciorina 16:30 - 19:15 Test federali (3B 4-5-6-7)
Età	dai 6 anni (2019)
Inizio attività	30 settembre 2025
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:

presentarsi direttamente in palestra, inizio **2 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 (2019) 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 buona base ginnica corporea e già inserite nel gruppo test. 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.

Evento organizzato dalla SFG BIASCA



**Finale
Svizzera
Test 25**

Gymnastique
8-9 Novembre 2025

SPAI Biasca

GINNASTICA ARTISTICA MASCHILE

Responsabile **Luciano Gelsomino**
e monitore
T. 076 579 99 24
artistica@sfg-biasca.ch

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 dai 5 anni (2020)

Inizio attività 1 settembre 2025

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, in seguito una volta alla settimana il gruppo si allenerà anche presso il Centro Cantonale di Tenero. Obiettivo appassionare e incrementare il gruppo anno dopo anno e partecipare alle competizioni cantonali. Disciplina aperta ai bambini di 5-6 anni (2019/2020)



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



RISTORANTE
PIZZERIA

Via Stefano Franscini 18
6710 Biasca
079 617 60 30

Resp. Maschile Lorenzo Guidotti

e monitore

T. 079 205 84 86

Monitori: Christian Pezzatti, Didier Robert-Nicoud, Desio De Checchi, Maksim Lavagno, Enea Rivera, Yanis Tognacca, Andri Tognacca

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

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

Età	dai 6 anni (2019)
-----	-------------------

Inizio attività	8 settembre 2025
-----------------	------------------

Resp. Femminile Deborah Pedimina

e monitorice

T. 079 779 54 43

Monitori: Michel Darini, Prisca Bognuda, Chiara Rè, Tania Pedimina, Suri Arcioni, Ludovica Tognolatti, Giada Rivera, Chiara Sacchiero, Gaia Melera, Lila Arcioni, Sharyl Bernasconi, Sofia Darini, Laura Galbusera, Alice Francini, Giulia Francini, Federica Penta, Giorgia Pezzatti

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

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

Età	dai 6 anni (2019)
-----	-------------------

Inizio attività	8 settembre 2025
-----------------	------------------

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 una base solida di ginnastica attrezzistica in modo da allenarsi adeguatamente ai vari attrezzi previsti.

L'obiettivo del gruppo è la partecipazione 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.

Gruppo base attrezzistica femminile:

Attività aperta alle bambine del 2019 che intendono iniziare a praticare l'attrezzistica. Allenamenti con l'obiettivo di raggiungere una valida preparazione di base ai vari attrezzi (suola, sbarra, anelli bilancianti, salti al mini trampolino e parallela).





Curic Bassi Sagl

Posa e Rivestimento Pavimenti
Parquet Moquette Novillon Colorex

Responsabile**Rossetti Martino**

T. 079 239 07 77

mrossetti@sunrise.ch

Allenatori/Monitori:

Ambrosini Alessio, Castelli Alessia, Dominé Fabio, Dominé Leo, Donati Elia, Falconi Axelle, Pallares Juan, Rossetti Elisabetta, Rossetti Giovanni, Rossetti Martino, Rossetti Stefano, Tognini Elia, Ziboni Alessia

Gruppo A, da cat U16 (nati dal 2012)

Responsabile: Rossetti Stefano

T. 076 414 95 19 stefanorossetts@gmail.com

Allenamenti: LU-MA / ME-GIO-VE 18:00 - 20:00

SA 10:00 - 12:00

3-5 allenamenti alla settimana

*Per i nuovi interessati, contattare il responsabile***Gruppo B, cat U12+U14** (nati 2013-2015)

Responsabile: Rossetti Martino

T. 079 239 07 77 mrossetti@sunrise.ch

Allenamenti: LU-GIO 18:30 - 20:00

SA (opzione) 10:00 - 12:00

2-3 allenamenti alla settimana

*Per i nuovi interessati, inizio attività LU 01.09.2025 (Al Vallone)***Gruppo C, dalla 1a alla 4a elementare** (nati 2016-2019)

Responsabile: Tognini Elia

T. 079 579 06 26 elia.tognini@bluewin.com

Allenamento: ME 18:00 - 19:30

1 allenamento alla settimana

*Per i nuovi interessati, inizio attività ME 03.09.2025 (Al Vallone)***Luoghi di allenamento**

Centro Sportivo al Vallone, palestra Scuole Medie di Biasca, palestra Regazzi Gordola/Tenero (CST)

Tasse CHF 300.- Gruppo A (incl. tassa Swiss Athletics)

CHF 170.- 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 e lo sport in generale”.

Seguendo le basi di Gioventù & Sport, le attività mirano allo sviluppo psicofisico dell'atleta. Negli allenamenti proposti si allenano le forme fondamentali del movimento, la coordinazione e le capacità condizionali con l'obiettivo di portare i nostri atleti alle gare, confrontarsi con altri giovani e migliorare innanzitutto le proprie prestazioni personali.

Come sempre, alla base di tutto ci sono l'impegno e l'assiduità negli allenamenti!

Le attività che svolgiamo nel settore atletica promuovono il percorso dell'atletica secondo il concetto per lo sviluppo dello sport dell'atleta “FTEM Svizzera” di Swiss Olympic.

FTEM Svizzera (Foundation Talent Elite Mastery) costituisce la base per lo sport popolare e di prestazione e persegue quattro obiettivi principali.

- 1) Migliorare il coordinamento e la sistematica della promozione dello sport.
- 2) Indurre le persone a praticare sport per tutta la vita.
- 3) Promuovere i valori nonché le competenze di vita e della salute nello sport e attraverso lo sport.
- 4) Incrementare il livello nello sport di prestazione.

ATLETICA

SINCE 1991

EMME

Tecnologie per eventi, spettacoli e congressi

C A F F È
**CHICCO
D'ORO®**

LAUBE

Un tetto... è tutto