

GRUPPI PROPOSTI DALLA SFG GRONO

Gruppo Genitore e Bambino dai 2 ai 5 anni /tassa annuale 100.-

venerdì ore 15:30-17:30

Monitrice: Elisa Ponzio

DISCIPLINA GYMNASTIQUE

Ginnastica per tutti, suddivisa in fasce d'età, per capacità individuali per comporre dei gruppi omogenei. Lo scopo è insegnare la base ginnica con il mantenimento globale motorio. Si insegnano i test dell'Associazione Cantonale Ticino Ginnastica, in musica al corpo libero e ai vari piccoli attrezzi (palla, nastro, cerchio, clavette e cordicella), partecipando alle gare a livello cantonale e svizzero.

Gymnastique principianti (dal 2017) taxa annuale 100. -

test pre-intro e intro A lunedì 16:15-17:45

Monitrici: Giovanna Giudicetti e Giovanna Schenardi

NEWS Principianti a Mesocco (dal 2017) taxa annuale 100. -

Palestra Mesocco, mercoledì ore 18:00-19:15

Monitrici: Giovanna Giudicetti e Giovanna Schenardi

Alunne C test 1A + 2A + 2B ev. intro B taxa annuale 120. -

lunedì ore 17.:45-19:30

Monitrici: Giovanna Giudicetti e Giovanna Schenardi

Alunne C – 2° allenamento: 1° e 3° mercoledì del mese (test,

individuali e gruppo) mercoledì "alternati" ore 15:45-17:30

Monitrici: Giovanna Giudicetti e Giovanna Schenardi

Alunne A e B test 3A e intro B/ taxa annuale 120. -

giovedì ore 18.:00-19:30

Monitrici: Silene Leonardi, Veronica Gianoni, Giulia Brunoldi e Veronica Alemanno

Attive test 3B e attive dal test 4 al test 7/ taxa annuale 150.-

mercoledì 18:30-19:30

Monitrice: Tania Pilotti

Tutti i gruppi gymnastique allenamenti supplementari venerdì ore 19:00-20:30

GRUPPI PROPOSTI DALLA SFG GRONO

DISCIPLINA ATTREZZISTICA

Ginnastica per tutti suddivisa per fasce d'età, per capacità individuali per avere dei gruppi omogenei. Si insegnano i test dell'Associazione Cantonale Ticino Ginnastica (come per la gymnastique) la caratteristica di questa disciplina è la forza, il coordinamento l'equilibrio ai vari attrezzi come le parallele, la sbarra, il suolo, il salto e gli anelli.

Attrezzistica alunne/ i principianti test 1 (dal 2017)

taxa annuale 100.- martedì ore 16:15-17:30

Monitrici: Giovanna Schenardi e Giovanna Giudicetti

Attrezzistica alunne/ i ex principianti test 1 e 2 taxa annuale 120.-

martedì ore 17:30-19:00

Monitrici: Giovanna Schenardi e Giovanna Giudicetti

Attrezzistica alunne/ i grandi (tutti i test) taxa annuale 120.-

martedì 18:45-20:15

Monitrici: Giovanna Schenardi e Giovanna Giudicetti

Tutti i gruppi attrezzistica 2° allenamento mercoledì "alternati" 2° e 4° mercoledì ore 15:45-17:30

Allenamenti supplementari con il Sig. Fovini
sabato ore 14:00-16:00 (secondo necessità)

Ginnastica dolce per donne over 40 taxa annuale 150.-

mercoledì 19:30-21:00

Monitrici: Tania Pilotti e Maria Di Bonaventura

**FAI PARTE DELLA NOSTRA SOCIETÀ
SOSTIENICI SIAMO UN BENE PER LA
COMUNITÀ E PER I NOSTRI GIOVANI CHE
PORTANO AVANTI LO SPORT
E LO STARE INSIEME**

Banca Reiffesen del Moesano 6532 Roveredo

CH47 8080 8005 3421 6552 1

Società Federale Ginnastica 6537 Grono

"La ginnastica è la base di tutti gli sport e della vita"

LE LEZIONI INIZIANO PER TUTTI I GRUPPI

DA LUNEDÌ 19 SETTEMBRE

per info:
telefonare al numero 079 548 54 94
oppure via messaggio o WhatsApp al numero 078 935 15 17



Si richiede l'acquisto della divisa della società

La tassa annuale è rimborsabile dalla cassa malati

SOCIETÀ FEDERALE

GINNASTICA

GRONO

PROGRAMMA STAGIONE

2022-2023

