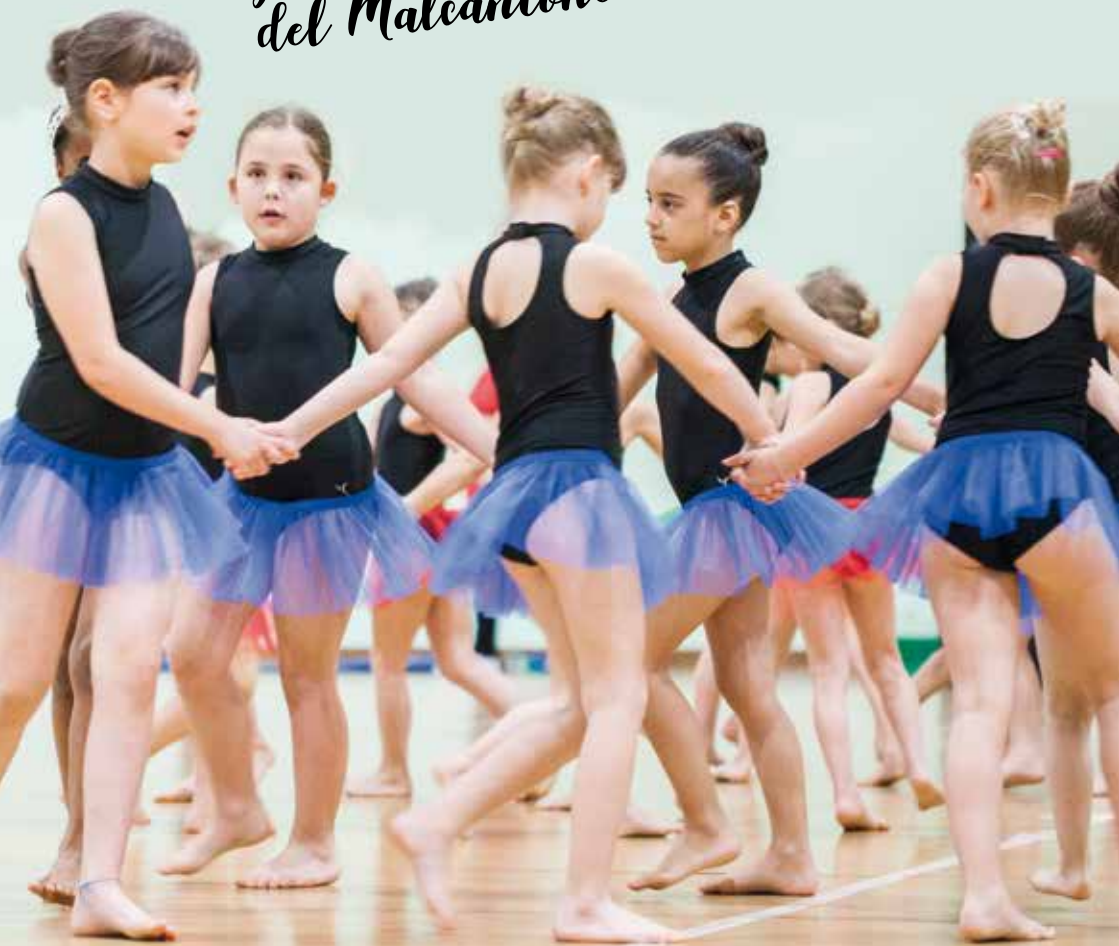




# SFG PONTE TRESA

2019-2020

*ginnastica nelle palestre  
del Malcantone*



**SFG PONTE TRESA**

# Ci presentiamo!

Siamo una società sportiva attiva da 65 anni nel Malcantone che offre alla popolazione locale attività ginniche sia per bambini che per adulti.

Tutte le attività si svolgono nelle palestre dei comuni di Ponte Tresa, Caslano, Pura e Croglio.

Partendo dai più piccolini, che devono avere almeno 2 anni compiuti, offriamo il corso "Genitori-Bambini", per passare ai bambini di 4-5 anni del gruppo "Infantile".

Per coloro che sono già dei grandi alla scuola dell'infanzia o dei piccoli delle elementari (5-7 anni) offriamo la possibilità di provare la Preattrezzistica o la Pregymnastique. Due corsi non competitivi che danno un primo sguardo a quello che è la ginnastica attrezzistica o la gymnastique.

Chi si appassiona e viene selezionato potrà continuare con allenamenti più mirati e impegnativi nei gruppi competitivi di attrezzistica o gymnastique.

Questi gruppi partecipano alle gare cantonali e si richiedono una presenza continua e un impegno massimo durante tutto l'anno.

Chi invece desidera continuare la ginnastica in maniera più giocosa e divertente ma comunque intensa, potrà partecipare al gruppo "Attrezzistica&Fun" e per chi invece frequenta già le scuole medie c'è la nuova possibilità di divertirsi imparando esercizi di attrezzistica frequentando il gruppo "Attrezzistica&Fun 2.0".

Abbiamo sviluppato l'offerta anche per gli adulti o maggiori di 16 anni, sia uomini che donne. Si tratta di due corsi di ginnastica per mantenersi in forma e per praticare attività fisica di gruppo, uno in maniera più intensa, sudando e sfogandosi per un'oretta, mentre il secondo allenando la propria resistenza e intensità in modo più "soft".

L'attività fisica praticata regolarmente e abbinata ad una sana alimentazione è alla base di un benessere psico-fisico generale. Se questo principio viene imparato sin da giovani, il beneficio positivo sarà risentito per tutta la vita.

A questo sano principio si fondano le nostre proposte di movimento sportivo e di divertimento nelle palestre del Malcantone.

Nelle pagine di questo giornalino potrete gustarvi alcuni momenti della nostra Accademia sociale, altre fotografie delle nostre manifestazioni le potete ammirare sul nostro sito [www.tresa.ch](http://www.tresa.ch).

Per del sano movimento invece vi aspettiamo nelle nostre palestre a partire da settembre!

**FloriSafari**

**Katica Ruspini Juric**  
**Dipl. Naturopata**

Tel. 079/ 608 20 51





# Comitato

Presidente :		
Claudia Bielli	079 444 41 85	claudiabielli@hotmail.com
Vice presidente:		
Deborah Brühlhart	076 535 72 90	debo.b@bluewin.ch
Responsabile tecnico:		
Viola Barberis	076 415 97 03	violabarberis@ticino.com
Segretaria:		
Florenca Schümperli	078 831 93 46	flo_schumperli@hotmail.com
Cassiera:		
Paola Barberis	078 827 03 42	paolabarberis@ticino.com
Resp. manifestazioni:		
Simona Sassi	079 287 36 16	simona.sassi@bluewin.ch
Banca dati:		
Giona Fieni	079 280 31 61	giona.fieni@hotmail.com

Il comitato si riunisce circa dieci volte all'anno nella sede messa a disposizione dal comune di Caslano, che ringraziamo!

I due appuntamenti importanti della società sono la GARA SOCIALE di attrezzistica che normalmente si svolge tra febbraio e marzo e l'ACCADEMIA SOCIALE presentata alla fine di maggio e durante la quale tutti i gruppi che fanno parte della società presentano una propria produzione.



# MyBroker

CONSULENZA E GESTIONE ASSICURATIVA

MAURO PEIRANO - 6987 Caslano  
Cell. 079 423 60 50

**MyBroker SA**  
Viale Portone 5  
6500 Bellinzona - CH

Tel. 091 821 90 00  
Fax 091 821 90 01  
office@mybroker.ch  
www.mybroker.ch



# Saluto della presidente

## **SFG Ponte Tresa**

### **Un anno ricco di soddisfazioni... 65 anni di divertimento**

Care ginnaste e ginnasti, cari genitori e amici della nostra società, una nuova stagione sta per iniziare con più di 200 bambini, ragazzi e adulti che ogni anno si allenano, divertono e praticano del sano movimento nelle palestre di Pura, Caslano, Croglio e Ponte Tresa.

Quest'anno la società spegne 65 candeline e continua a proporre svariate attività nei gruppi di: genitore e bambino, infantile, attrezzistica, gymnastique e sport per adulti e questo solo grazie alle tante persone, che a titolo gratuito, in tutti questi anni si sono messi a disposizione nel portare le loro conoscenze a livello ginnico ma soprattutto nel mostrare il loro entusiasmo e voglia di fare, di stare insieme e di divertirsi con e per i giovani e per tutti i nostri ginnasti. Grazie anche a tutte le autorità comunali e cantonali che ci mettono a disposizione le palestre, senza le quali non sarebbe possibile svolgere tutte le nostre lezioni. Grazie a chi ci ha preceduto, che ci ha dato le basi per imparare e capire, oggi possiamo portare avanti una società sana, fondata sul movimento e divertimento, sul fare sport per stare bene e magari a volte anche per vincere.

Belle vittorie e grandi traguardi sono stati raggiunti nelle gare Cantonali disputatesi a ottobre 2018 e nella primavera 2019. Hanno conseguito il titolo di Campioni Ticinesi a squadre nella categoria 1A Lisa Baur, Olivia Baker, Caroline Cocchi, Lisa Hoesli, Sybille Righini. Nella categoria 2A Lisa Sassi, Olimpia Soldati, Noa Boldini, Emily Roth, Carmen Ferrazzo. Medaglia d'oro per Naomi Righini 1B e Daniel Brühlhart 3A nella gara di Coppa Ticino. Titolo di campione ticinese individuale per Daniel Brühlhart 3A. In tutte le gare Cantonali sia nel settore attrezzistica sia nel settore Gymnastique sono stati raggiunti ottimi piazzamenti in classifica e diverse medaglie d'argento e di bronzo.

Pronti per ripartire, con tanta voglia di stare insieme, imparare, e raggiungere dei piccoli grandi sogni.

Buon divertimento

Claudia Bielli,  
Presidente SFG Ponte Tresa





# Tassa sociale

Ginnastica Genitore-Bambino  
Ginnastica Infantile  
Giocattrezzi  
Attrezzistica & Fun  
Attrezzistica & Fun 2.0  
Preattrezzistica  
Pregymnastique

CHF 100.-

per chi inizia i corsi solamente a partire da gennaio il costo della tassa è CHF 65.-

Gruppi Attrezzistica competitivi  
Gruppi Gymnastique competitivi  
Fitness & Step  
Softgym

CHF 150.-

per chi inizia i corsi solamente a partire da gennaio il costo della tassa è CHF 85.-

Iscrizione ad un secondo gruppo: CHF 80.-

Sconto fratelli/sorelle:  
A partire dal secondo figlio pagante, facente parte della stessa famiglia, alla tassa sociale viene applicato uno sconto di CHF 20.- a scalare per ogni ulteriore figlio.

Soci sostenitori: da CHF 30.-



*Grazie di cuore  
ai nostri sponsor  
e sostenitori!*

Questo giornalino e le varie attività organizzate dalla nostra società possono esistere grazie ai nostri generosi SPONSOR che ringraziamo sentitamente per averci sostenuto anche quest'anno.

Se desideri sponsorizzarci anche tu, contatta la nostra segretaria per maggiori informazioni.

*Un ringraziamento speciale anche ai  
samaritani di Caslano  
che rendono le nostre manifestazioni  
sportive ancora più sicure!*



sandro <sup>sa</sup>  
sormani





# CASALE DELL'AVITE

RISTORANTE



Via Stazione 22 - 6983 Magliaso  
Ticino (Switzerland)  
Tel. +41.91.600.97.14  
casaledellavite@bluewin.ch

**AutoPostale**   
**MALCANTONE SA**

6980 Croglio

Imprenditore  
autopostale

**ROBERTO RUSPINI**  
Tel. 0041 79 692 70 34  
ruspiniroberto@bluewin.ch





 **Brülhart**  
& PARTNERS

Valutazioni e consulenze immobiliari

Tel. +41(0) 91 606 63 60

[info@bruelhart-partners.ch](mailto:info@bruelhart-partners.ch)  
[www.bruelhart-partners.ch](http://www.bruelhart-partners.ch)

via la Piana 12  
CH-6988 Ponte Tresa  
via Vanoni 4  
CH-6900 Lugano  
Räffelstrasse 10  
CH-8045 Zurigo



SIV





**lorenzetti  
gabriele**  
IL TAPPEZZIERE

Tende tradizionali - tende tecniche - tende da sole  
Mobili imbottiti - tappezzerie - tessuti - materassi  
Pavimenti in moquette

6981 BANCO  
Tel. 091 608 18 29  
Mob. 079 239 04 88  
glorenzetti@bluewin.ch

Atelier:  
6952 CANOBBIO  
Via al Mulino 2  
Zona Resega



**farmacia  
internazionale**

f. crivelli farm. dip. fed.  
ch - 6988 ponte tresa

**Tel.: 091 606 12 36**

# MOVIMENTO PER TUTTI I GUSTI

*Programma  
dei nostri corsi*



**FARMACIA SAN LUCA**  
Daphne Römer Guglielmini - Farmacista FPH  
via Golf 46, 6987 Caslano  
tel. 091 606 28 21, fax 091 606 51 24  
Dottorato  
Fisioterapia  
Servizi di Assistenza

lunedì - venerdì: 8.00 - 12.00, 13.30 - 18.30  
sabato: 8.00 - 12.00, 13.30 - 17.00





**GINNASTICA  
PER DIVERTIRSI**



## GINNASTICA GENITORE-BAMBINO

Nel gruppo Genitore-bambino i piccoli ginnasti, accompagnati da mamma o papà (ma anche dai nonni) hanno la possibilità, tramite il gioco e degli esercizi ludici, di imparare a sviluppare l'equilibrio, la forza, l'agilità e la coordinazione motoria.

Tutto ciò permette loro di acquisire una buona fiducia e conoscenza dei movimenti tali da essere poi pronti per i gruppi di attrezzistica e di gymnastique.

PALESTRA PONTE TRESA	MISTO 2016-2017 2 ANNI COMPIUTI	MERCOLEDÌ	09.30 - 10.30	PRISCA 079 341 30 84
-------------------------	---------------------------------------	-----------	---------------	-------------------------

Inizio corso: 9 ottobre 2019

## GINNASTICA INFANTILE

Nel gruppo Infantile i bambini possono sperimentare in modo autonomo, sotto la sorveglianza dei monitori, varie forme di ginnastica, attraverso il gioco.

PALESTRA PONTE TRESA	MISTO 2014-2015	LUNEDÌ	16.30 - 17.30	KATICA 079 608 20 51
-------------------------	--------------------	--------	---------------	-------------------------

Inizio corso: 30 settembre 2019

## **GIOCATTREZZI**

Questo gruppo avvicina i bambini a tutte le discipline sportive praticabili in palestra legate alla ginnastica.

Se volete scoprire il mondo della ginnastica in modo divertente questo gruppo fa per voi.

PALESTRA CASLANO MEDIE	MISTO 2012-2013	GIOVEDÌ	16.45 - 18.00	PAMELA pamela.bettosi- ni@gmail.com
------------------------------	--------------------	---------	---------------	---

Inizio corso: 3 ottobre 2019

## **ATTREZZISTICA & FUN**

Gruppo dedicato ai più grandicelli che vogliono scoprire cos'è la ginnastica in palestra. Ci saranno lezioni dedicate ai giochi e momenti più ginnici dove provare gli anelli, la sbarra, tutti i tipi di salti e le acrobazie che si possono fare su un tappetino.

PALESTRA CROGLIO	MISTO 2009-2010	GIOVEDÌ	18.30 - 20.00	STEFANO 076 344 15 43
---------------------	--------------------	---------	---------------	--------------------------

Inizio corso: 10 ottobre 2019

## **ATTREZZISTICA & FUN 2.0**

Per chi ancora non vuole abbandonare il bellissimo mondo della ginnastica in palestra, ma non se la sente più di affrontare l'impegno di un gruppo competitivo. In questo gruppo c'è la possibilità di imparare nuovi esercizi di attrezzistica e praticare un po' di sano movimento in palestra, partecipando ad un solo allenamento a settimana.

PALESTRA CASLANO ELEMENTARI	MISTO DAL 2008	VENERDÌ	17.30 - 19.00	SILVIA silvia.gianferrari@ bluewin.ch
-----------------------------------	-------------------	---------	---------------	---

Inizio corso: 13 settembre 2019



# DENA

LAVORI FORESTALI

SWISS FOREST 

[www.denalavoriforestali.ch](http://www.denalavoriforestali.ch)



Composizioni floreali e articoli regalo

*Li vuole un fiore*

Via Lugano 17 - 6988 PONTE TRESA  
tel. 091 6062917 - natel 078 8304262  
cell. (0039) 339 2495531  
e-mail: [civuoleunfiore@bluewin.ch](mailto:civuoleunfiore@bluewin.ch)



**ATTREZZISTICA**

## PREATTREZZISTICA

La selezione per questo gruppo chiuso, di circa 12 componenti misti è stata fissata durante gli allenamenti del 19 e del 26 settembre.

Questo gruppo ha lo scopo di avvicinare i ginnasti al mondo dell'attrezzistica competitiva con allenamenti specifici e con la partecipazione alla gara sociale.

PALESTRA CASLANO MEDIE	MISTO 2013	GIOVEDÌ	18.00 - 19.30	PAMELA pamela.bettosi- ni@gmail.com
------------------------------	---------------	---------	---------------	---

**Selezioni: 19 e 26 settembre 2019 dalle 17.00 -18.30**

## GRUPPI ATTREZZISTICA COMPETITIVI

### TEST 1 COMPETITIVO:

Nel mese di settembre unicamente per i ginnasti del 2012 si terranno degli allenamenti di selezione in modo da verificare la loro idoneità.

### Selezioni obbligatorie per ginnasti del 2012:

**10-12-17-19-24-26 settembre 2019**

PALESTRA CROGLIO	MISTO	MARTEDÌ	16.30 - 18.30	DEBORAH
PALESTRA CROGLIO	MISTO	GIOVEDÌ	16.30 - 18.30	DEBORAH

### TEST 2 COMPETITIVO:

PALESTRA PONTE TRESA	MISTO	LUNEDÌ	18.00 - 20.00	DEBORAH
PALESTRA CASLANO ELEMENTARI	MISTO	GIOVEDÌ	18.00 - 20.00	FLORENCIA

**ATTENZIONE: per i gruppi Test 1 e Test 2 saranno possibili piccoli cambiamenti di orario.**

### TEST 3 COMPETITIVO:

PALESTRA PURA	MISTO	MERCOLEDÌ	18.15 - 21.00	CRISTINA
PALESTRA PURA	MISTO	VENERDÌ	18.15 - 20.30	CRISTINA

### TEST 4 E SUPERIORI COMPETITIVO:

PALESTRA CASLANO MEDIE	MISTO	MERCOLEDÌ	18.30 - 20.30	FLORENCIA
PALESTRA PURA	MISTO	VENERDÌ	19.30 - 21.30	FLORENCIA

**ATTENZIONE:** per i gruppi Test 3 e Test 4 e superiori saranno possibili piccoli cambiamenti di orario.



# GYMNASTIQUE



La GYMNASTIQUE è un connubio di ginnastica e danza: esercizi eseguiti a tempo di musica a corpo libero e con piccoli attrezzi.

Le alunne dai 7 ai 14 anni sono impegnate a mostrare tutta la loro eleganza con la palla, la cordicella, le clavette e il cerchio, continuando poi al livello attivo, dai 14 anni in avanti, con il nastro.

Un insieme di forza, grazia e armonia.



**ST** service  
ticino Sagl

● IMPIANTI SANITARI ● IMPIANTI RISCALDAMENTO ● IRRIGAZIONE GIARDINI

**Stefano Taddei**

Tel. 076 344 15 43

Via Muntada 27 - 6981 Banco - [stserveticino@gmail.com](mailto:stserveticino@gmail.com)



**FIDUCIARIA TADDEI-BASSI SA**

Amministrazioni - Consulenza fiscale - Consulenza aziendale

Via Cantonale 13  
Casella Postale 5932  
6901 Lugano  
Tel. 091 913 70 50  
Fax 091 913 70 55  
[info@taddei-bassi.ch](mailto:info@taddei-bassi.ch)  
[www.taddei-bassi.ch](http://www.taddei-bassi.ch)

SVIT  
TICINO

FIDUCIARI | SUISSE

Unione Svizzera dei Fiduciari  
Sezione Ticino



## PREGYMNASTIQUE

Questo gruppo è dedicato alle bambine di 5-6 anni che desiderano avvicinarsi al mondo della ginnastica, iniziando ad acquisire il senso del ritmo e i movimenti di base, senza ancora partecipare alle gare cantonali.

PALESTRA CASLANO ELEMENTARI	FEMMINILE 2013-2014	LUNEDÌ	16.30 - 17.45	SIMONA 079 290 02 29
-----------------------------------	------------------------	--------	---------------	-------------------------

Inizio corso: 9 settembre 2019

## GRUPPI GYMNASTIQUE

### INTRO A:

PALESTRA CASLANO ELEMENTARI	FEMMINILE	LUNEDÌ	17.45 - 19.15	SAMANTHA 079 210 10 61
-----------------------------------	-----------	--------	---------------	---------------------------

Inizio corso: 9 settembre 2019

### INTRO B + ALUNNE A-B:

PALESTRA PONTE TRESA	FEMMINILE	MARTEDÌ	18.00 - 19.15	CARMEN 079 389 19 22
-------------------------	-----------	---------	---------------	-------------------------

Inizio corso: 10 settembre 2019

### ALUNNE A-B:

PALESTRA PONTE TRESA	FEMMINILE	GIOVEDÌ	18.00 - 19.30	CARMEN
-------------------------	-----------	---------	---------------	--------

### TEST ATTIVE + ALUNNE B:

PALESTRA CROGLIO	FEMMINILE	MERCOLEDÌ	17.30 - 20.00	CARMEN 079 389 19 22
PALESTRA CROGLIO	FEMMINILE	VENERDÌ	17.30 - 20.00	CARMEN

Inizio corso: 4 settembre 2019

Dal  
1976  
ambizione  
Professionalità e Discrezionalità

ONORANZE FUNEBRI  
BESTATTUNGSINSTITUT

# MONTI SA

MAGLIASO - LUGANO

Tel. 091 606 36 06  
o.f.monti@ticino.com



# **GINNASTICA PER TENERSI IN FORMA**

## GRUPPO FITNESS & STEP

Un'ora intensiva dove poter sfogare lo stress della giornata facendo movimento a ritmo di musica: corsa, esercizi aerobici, saltelli, rafforzamento muscolare, addominali, flessioni, ed infine allungamento muscolare per rilassare corpo e mente.

PALESTRA CASLANO MEDIE	MISTO DA 16 ANNI	LUNEDÌ	19.30 - 20.30	SYLVANA 076 679 99 67 MANUELA 091 946 49 40
------------------------------	---------------------	--------	---------------	--

Inizio corso: 16 settembre 2019

## GRUPPO SOFTGYM

Se volete trascorrere un'ora in buona compagnia facendo esercizi di tonificazione muscolare senza però sforzare eccessivamente il vostro corpo, questo è il gruppo che fa per voi.

PALESTRA PONTE TRESA	MISTO DA 16 ANNI	MARTEDÌ	09.00 - 10.00	PAMELA pamela.bettosi- ni@gmail.com
-------------------------	---------------------	---------	---------------	---

Inizio corso: 24 settembre 2019

# RAIFFEISEN

**Banca Raiffeisen della Magliasina**

Sede di Caslano e Agenzie di Magliaso e Molinazzo di Monteggio



Agenzia Generale  
Via Trevano 78  
CH-6900 Lugano

Responsabile Vendite  
**Ivo Soldati**

079 221 56 77



fisiorent

Noleggio di stecche motorizzate e Compex



[www.fisiorrent.ch](http://www.fisiorrent.ch)

Via Poschiesa - 6984 PURA  
Tel. +41 (0)79 297 19 52 - Fax +41 (0)91 606 24 44



Dal 1955 **carrozzeria**  
**Marco Lepori**   
[www.carrozzerialepori.ch](http://www.carrozzerialepori.ch)





# Nautica Caslano

## Il tuo cantiere nel Malcantone



 STINGRAY

*Sea Ray*

*Chris + Craft*

QUICKSILVER®

**MasterCraft**

**MERCURY**®

**merCruiser**

**VOLVO  
PENTA**

6987 Caslano, Via Torrazza 12 - Tel. +41 91 606 14 85

[www.nauticacaslano.com](http://www.nauticacaslano.com) - [nc@nauticacaslano.com](mailto:nc@nauticacaslano.com)