



**Ai vostri posti, pronti, partenza e via....**

**La nuova stagione ginnica 2024-2025 sta per iniziare: vi attendiamo numerosi nelle nostre palestre!**



## GINNASTICA PER DIVERTIRSI

### GENITORE – BAMBINO

Dedicato ai più piccoli (2021-2022 – 2 anni compiuti). In questa lezione ci si diverte con mamma o papà, o perché no, anche con i nonni, che hanno voglia di passare un'ora insieme all'insegna del gioco e movimento per il giusto sviluppo del bambino.

MISTO 2021-2022 (2 anni compiuti)	PONTE TRESA	mercoledì	09.30-10.30	Inizio 2 ottobre 2024
MISTO 2020-2021	PONTE TRESA	giovedì	16.30-17.30	Inizio 3 ottobre 2024

### INFANTILE

Questo gruppo si rivolge ai bambini in età della scuola dell'infanzia (2019-2020). Durante la lezione vengono proposte diverse attività all'insegna del divertimento per lo sviluppo psico-fisico dei nostri piccoli ginnasti.

MISTO 2019-2020	PONTE TRESA	lunedì	16.45-17.45	Inizio 30 settembre 2024
-----------------	-------------	--------	-------------	--------------------------

### LITTLE MONKEYS Gym&Fun

Il gruppo si rivolge a bambini e bambine nati/e nel 2017 e 2018. Nell'ora e mezza di lezione vengono proposte varie forme di movimento legate alla ginnastica attrezzistica e non solo.

MISTO 2017-2018	CASLANO SE	venerdì	16.30-18.00	Inizio 13 settembre 2024
-----------------	------------	---------	-------------	--------------------------

### GINNASTICA & FUN

Il gruppo si rivolge a bambini e bambine nati/e nel 2014- 2015 e 2016. Nell'ora e mezza di lezione viene praticata la ginnastica a 360° con diverse proposte di movimento.

MISTO 2014-2015-2016	CROGLIO	giovedì	16.30-18.00	Inizio 3 ottobre 2024
----------------------	---------	---------	-------------	-----------------------

### GINNASTICA & FUN 2.0

Il gruppo a ragazzi/ragazze delle scuole medie (dal 2010 al 2013). Nell'ora e mezza di lezione vengono proposte con diverse forme di movimento dall'attrezzistica al parkour.

MISTO 2010-2011-2012-2013	CROGLIO	giovedì	18.15-19.45	Inizio 3 ottobre 2024
---------------------------	---------	---------	-------------	-----------------------

### MAD MONKEYS SFG PONTE TRESA

Tricking! Questa disciplina si caratterizza per i calci acrobatici, provenienti dalle arti marziali quali la capoeira, il taekwondo, il Wushu, uniti agli elementi della ginnastica acrobatica e ai movimenti provenienti dalla breakdance creando un mix perfetto di movimenti spettacolari.

MISTO NATI DAL 2013 e prima	CASLANO SE	martedì	18.30-20.00	Inizio 3 settembre 2024
	CASLANO SE	sabato	10.00-12.00	

Per accedere al gruppo verrà effettuato un test d'idoneità iniziale

## CORSI PER ADULTI

### 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.

DONNE	PONTE TRESA	martedì	09.00-10.00	Inizio 1 ottobre 2024
	PONTE TRESA	giovedì	19.00-20.00	

### FITNESS

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

MISTO dai 16 anni	CASLANO SM	lunedì	19.30-20.45	Inizio 9 settembre 2024
-------------------	------------	--------	-------------	-------------------------

# DISCIPLINE AGONISTICHE

In questo settore ritroviamo i gruppi della gymnastique e dell'attrezzistica.

L'impegno a dipendenza del gruppo può essere bi-settimanale e si partecipa alle gare proposte dall'Associazione Cantonale di Ginnastica (ACTG).

Per queste discipline è necessario avere dei prerequisiti, per questo motivo per accedere al gruppo saranno effettuate delle selezioni. Ci teniamo inoltre ad informarvi che è indispensabile iniziare il percorso in una di queste discipline già dall'età di 6-7 anni per acquisire fin da piccoli le basi della ginnastica.

## GYMNASTIQUE

Gli esercizi di questa disciplina si svolgono su base musicale dapprima solo a corpo libero per poi proseguire con l'aggiunta dei piccoli attrezzi quali palla, cordicella, cerchio, nastro e clavette.

## PRE-GYMNASTIQUE

Questo gruppo è dedicato alle bambine di 6-7 anni (2017-2018) che desiderano avvicinarsi al mondo della gymnastique, iniziando ad acquisire il senso del ritmo e i movimenti di base, senza ancora partecipare alle gare cantonali.

FEMMINILE 2017-2018	CASLANO SE	lunedì	16.30-17.45	Inizio 2 settembre 2024
---------------------	------------	--------	-------------	-------------------------

Durante il mese di settembre ci saranno le selezioni (presenza obbligatoria a tutte le lezioni).

### Gruppo competitivo (ginnaste già selezionate)

TEST GYMNASTIQUE	FEMMINILE	lunedì venerdì	Inizio 2 settembre 2024
------------------	-----------	-------------------	-------------------------



## ATTREZZISTICA

In questa disciplina una sequenza di esercizi viene eseguita sugli attrezzi: anelli bilancianti, sbarra, salto, suolo e parallela (solo maschile).

### TEST 1

Gruppo dedicato ai bambini/alle bambine di 6-7 anni (2017-2018). In questo gruppo le nostre piccole ginnaste e i nostri piccoli ginnasti iniziano il loro cammino nel mondo dell'attrezzistica. Gli esercizi imparati saranno la base per lo sviluppo futuro e il proseguimento nei vari test.

MISTO 2017-2018	CROGLIO CASLANO SE	martedì giovedì	16.30-18.30 16.30-18.30	Inizio 3 settembre 2024
-----------------	-----------------------	--------------------	----------------------------	-------------------------

Durante il mese di settembre avverranno le selezioni. Presenza obbligatoria ai due allenamenti settimanali sia per le selezioni che l'anno ginnico!

### Gruppi competitivi (ginnasti/e già selezionati/e)

TEST 2-3	MISTO	martedì giovedì	Inizio 3 settembre 2024
----------	-------	--------------------	-------------------------

TEST 4 / SUPERIORI	MISTO	mercoledì venerdì	Inizio 4 settembre 2024
--------------------	-------	----------------------	-------------------------



Le tasse sociali annuali d'iscrizione alle attività della nostra società sono:

- CHF 150.- per i seguenti gruppi: Genitore-bambino, Infantile, Little Monkeys Gym&Fun, Ginnastica & Fun, Ginnastica & Fun 2.0, Pre-gymnastique, Mad Monkeys
- CHF 200.- per gli altri gruppi di gymnastique e attrezzistica competitivi, gruppo Softgym e gruppo Fitness

Iscrizione a un secondo gruppo CHF 50.- / Sconti per fratelli CHF 20.- (a scalare)

Il pagamento della tassa avviene direttamente in palestra durante le lezioni ed è da effettuare entro la fine di ottobre.

**Novità 2024-2025 PRE-ISCRIZIONE ONLINE A PARTIRE DA METÀ AGOSTO!**



Visita il nostro sito

Seguici su instagram

