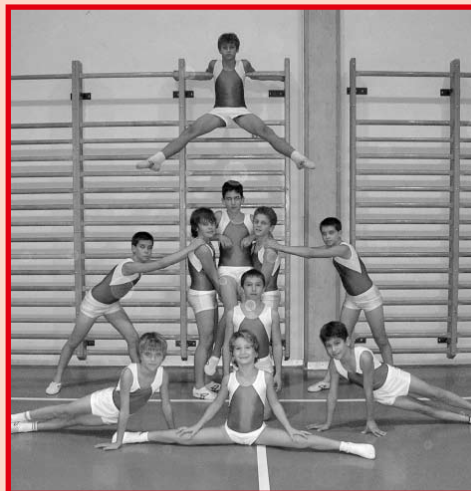


Attrezzistica (da 6 anni)

Inizio attività 07.09.2009



Ti attirano il divertimento e il lavoro ai grandi attrezzi?

Dopo una fase introduttiva per preparare il fisico, ti potrai cimentare nella preparazione degli esercizi test delle diverse categorie individuali. Dopo il superamento del test ti potrai presentare alle gare cantonali e per i più grandi anche alle competizioni federali. Monitori con formazione cantonale ti preparano sia negli esercizi individuali sia nei lavori di gruppo (sezione). La ginnastica attrezzistica è una disciplina per amatori di questo sport.

Categoria	giorno	orario	responsabile	telefono
C4 + Attivi	lunedì	19.30-22.00	D. Barilone	076 497 91 87
C4 + Attivi	domenica	13.30-16.00	D. Barilone	076 497 91 87
C1-C3 fm /ms	martedì	17.30-20.00	A. Degli Antoni	079 337 42 60

Gruppo non competitivo

+ C1-C3 fm /ms	giovedì	17.30-19.30	A. Degli Antoni	079 337 42 60
----------------	---------	-------------	-----------------	---------------

Allenamento palestra Gerso 2

C4 + Attivi	giovedì	20.00-22.00	D. Barilone	076 497 91 87
C1-C3 fm /ms	giovedì	18.00-20.00	A. Degli Antoni	079 337 42 60
C1-C3 fm	sabato	09.00-11.00	A. Degli Antoni	079 337 42 60

UgoBassi

Impresa generale di costruzioni - Edilizia-genio civile - Lavori specialistici

Ugo Bassi SA
Via S. Balestra 27
Casella postale 220
CH 6906 Lugano
Tel. 091 941 75 55
Fax 091 940 95 93

Magazzino Pregassona:
Tel. 091 942 83 59
Amministrazione Pregassona:
Tel. 091 941 16 50
E-mail ugobassi.sa@swissonline.ch
No. IVA 188276



Certificato no. 70135



LO STILE DEL TUO BENESSERE

Via Campo Sportivo - 6942 Savosa - Tel. +41 (0)91 966 13 13 - info@atlantidesport.ch - www.atlantidesport.ch

Uomini e Seniori

Inizio attività 14.09.2009



Non sarai mai solo:
farai movimenti e ti divertirai insieme a tanti amici in palestre spaziose...
partecipa anche tu!!!

Giorno	orario	palestra	responsabile	telefono
lunedì	20.00-22.00	Ago SME	G. Calzascia	091 605 41 85
mercoledì (seniori)	14.00-16.00	Gerra	E. Fumagalli	091 967 15 87

GIOCHI

Indiaca (da 10 anni)

Inizio attività 14.09.2009

L'indiaca è un gioco di squadra adatto a tutti con regole simili a quelle della pallavolo. Sono milioni i giocatori e le giocatrici che si divertono in campo, mentre i migliori si sfidano al Campionato del Mondo e alla Coppa del Mondo. Tra loro anche dei luganesi! Al campionato cantonale partecipano ca. 60 squadre suddivise in 11 categorie. Le lezioni proposte aiutano a migliorare la propria condizione fisica e la tecnica; inoltre vengono formate le squadre per il campionato ticinese.

Gruppo	giorno	orario	palestra	responsabile	telefono
Giovani	giovedì	17.30-19.00	Pregassona Bozzoreda	G. Fuoti	079 334 28 09
Femminile	lunedì	20.00-22.00	Lambertenghi	M. Sassi	079 331 34 33
Femminile	mercoledì	20.00-22.00	Lambertenghi	M. Sassi	079 331 34 33
Misto	martedì	20.00-22.00	Pregassona (Centro)	G. Fuoti	079 334 28 09
Misto	giovedì	20.30-22.00	Pregassona (Centro)	G. Fuoti	079 334 28 09



Pallavolo (da 9 anni)

Inizio attività 14.09.2009

La pallavolo non ha bisogno di grandi presentazioni. La nostra Società partecipa con ottimi risultati ad un campionato misto e con tre squadre nei Campionati di lega regionale, i giovani si battono con grande successo nei Campionati juniores.

Gruppo	età	giorno	orario	palestra	responsabile
UNDER 12-14	97-98-99-00	lunedì	18.00-20.00	SE Besso	D. Morelli
UNDER 12-14	97-98-99-00	mercoledì	18.00-20.00	SE Besso	D. Morelli
UNDER 16/96	96-97	martedì	18.00-20.00	Gerso 2	da definire
UNDER 16/96	96-97	giovedì	18.00-20.00	Trevano	D. Arrigo
UNDER 16/95	95	lunedì	18.00-20.00	Gerso 2	M. Gervasoni
UNDER 16/95	95	giovedì	18.00-20.00	SE Besso	A. Franchini
UNDER 18	92-94	martedì	18.00-20.00	SE Besso	A. Franchini
UNDER 18	92-94	giovedì	18.00-20.00	Trevano	M. Gervasoni
LEGA 2F	adulti	martedì	20.00-22.00	Gerso 2	G. Patuzzo
LEGA 2F	adulti	venerdì	20.00-22.00	Gerso 2	G. Patuzzo
LEGA 2F	adulti	domenica	16.00-18.00	Gerso 2	G. Patuzzo
LEGA 3F	adulti	martedì	20.00-22.00	SE Besso	A. Franchini
LEGA 2M	adulti	lunedì	20.00-22.00	Gerso 2	A. Franchini
LEGA 2M	adulti	mercoledì	20.00-22.00	Gerso 2	A. Franchini
LEGA 2M	adulti	domenica	14.00-16.00	Gerso 2	A. Franchini
Amatoriale	adulti misto	giovedì	20.00-22.00	Trevano	D. Arrigo

Alberto Franchini
albalvalley@ticino.com
079 640 07 38

LEGA 3F
Partita ore 20.00

LEGA 2F
Partita ore 20.40

LEGA 2M
Partita ore 20.40



SOCIETÀ GINNASTICA LUGANO

Programma attività 2009-2010

Cari amici, a settembre riprendiamo le nostre attività. Come ogni anno desideriamo informarvi sulle nostre offerte in ambito ginnico e non. Le nostre monitorici ed i nostri monitori sono pronti ad accogliere tutti coloro che vorranno tornare in palestra, come pure chi volesse iniziare una nuova attività. Speriamo che nelle nostre svariate ed attrattive proposte possiate trovare ciò che fa al caso vostro. Vi aspettiamo numerosi.

Info: Società Ginnastica Lugano Casella postale 6415 - CH 6901 Lugano
e-mail: info@sglugano.ch - www.sglugano.ch
Segretariato: lunedì - martedì - giovedì - venerdì 09.00-12.00 - 13.00-16.00
mercoledì 09.00-12.00 - 13.00-18.00

Iscrizioni: a dipendenza della disponibilità delle palestre, sia il programma sia l'orario potrebbero subire delle modifiche. Pertanto, prima di presentarsi direttamente in palestra per le iscrizioni, è auspicabile effettuare una verifica telefonica con i monitori titolari.

Tassa annuale: Prima infanzia (Genitore-bambino, Infantile, Kid-Gym) CHF 100.-
Pre-ritmica CHF 100.-
Attrezzistica, Gymnastique, Adulti CHF 150.-
Giochi (indiaca e pallavolo) CHF 150.-
Artistica CHF 250.-
Acqua-gym, Aqua-Fit CHF 300.-

L'assicurazione infortuni è a carico del singolo partecipante.

Vieni con noi!

Lavorare assieme in palestra o piscina, permette a piccoli e grandi di sviluppare e rafforzare la capacità di stare in gruppo di divertirsi in un'attività motoria importante per la propria salute e per il proprio benessere: inoltre, partecipando a dimostrazioni, spettacoli o a competizioni cantonali, i ginnasti e le ginnaste vivranno emozionanti esperienze!

Aziende Industriali di Lugano

Via della Posta 8
6900 Lugano
Tel. 800 78 11



acqua
elettricità
gas

sponsor ufficiale sg lugano

PRIMA INFANZIA



Genitore-Bambino (da 2 a 4 anni)

Inizio attività 17.09.2009

In base al numero degli iscritti verrà data la precedenza ai più grandi. Tramite il movimento, il gioco, e le animazioni i nostri corsi introducono i bambini, tenuti per mano da mamma o papà, nel divertente mondo della ginnastica!

Giorno	orario	palestra	responsabile	telefono
giovedì	16.30 - 17.30	Pregassona Centro	B. Schaps	079 677 61 45



Infantile (da 4 a 6 anni)

Inizio attività 17.09.2009

I bambini, attraverso il gioco e il movimento, imparano a conoscere il proprio corpo e a misurare la loro forza ed abilità, spaziando dai piccoli ai grandi attrezzi, per prepararsi ad entrare nei gruppi specifici.

Giorno	orario	palestra	responsabile	telefono
giovedì	17.30 - 18.30	Pregassona Centro	B. Schaps	079 677 61 45

GYMNASTIQUE (Ritmica)

Inizio attività 14.09.2009

La gymnastique offre la possibilità di sviluppo motorio con il ritmo e la musica, per lo più si sviluppa nel lavoro di squadra con e senza piccolo attrezzo. Nel corso delle lezioni vengono approfondite la conoscenza e la percezione del proprio corpo favorendo uno sviluppo armonioso del movimento di base (marcia, corsa, saltelli, salti giri, equilibri) e gli elementi tipici della danza. Le ginnaste acquisiscono il senso del ritmo e sviluppano creatività e fantasia. Pian piano vengono introdotte alla tecnica dei piccoli attrezzi della ritmica: palla, cordicella, cerchio, clavette e nastro.

Giorno	gruppo	età	orario	palestra	responsabile	telefono
martedì	Pre-Ritmica	2003-2004	18.00-20.00	Villa Luganese	D. Malfanti	079 587 01 65
mercoledì	Alunne C	2001-2002	18.00-19.30	Pregassona SME	V. Lokumcu	079 715 13 20
lunedì	Alunne B	2000-1999	18.00-19.30	Pregassona SME	M. Casuscilli	079 673 19 06
giovedì	Alunne B	2000-1999	18.00-19.30	Pregassona SME	M. Casuscilli	079 673 19 06
lunedì	Alunne A piccolo attrezzo	1996-1995	18.30-20.00	Pregassona SME	S. Calaan	076 540 44 08
giovedì	Alunne A piccolo attrezzo	1996-1995	18.30-20.00	Pregassona SME	S. Calaan	076 540 44 08
martedì	Alunne A libero	1998-1997	18.00-19.30	Pregassona SME	V. Rieger	078 732 09 76
giovedì	Alunne A libero	1998-1997	18.00-19.30	Villa Luganese	V. Rieger	078 732 09 76
lunedì	Attive piccolo attrezzo	dal 1994	19.30-22.00	Pregassona SME	T. Isolini	079 855 62 61
giovedì	Attive libero	dal 1994	19.30-22.00	Pregassona SME	E. Ermanni	079 319 27 73
lunedì	Donne	da 18 anni	20.00-22.00	Pregassona SME	M. Fornoni	079 699 50 08
martedì	Gruppo Test	dal 2000	20.00-22.00	Davesco	C. Calaan	076 515 34 83
martedì	Zu Zweit / Individuali	dal 2000	20.00-22.00	Davesco	C. Calaan	076 515 34 83

Per la data d'inizio attività, interpellare direttamente la monitrice titolare.

Fontana **Fontanaprint**

Fontana Print SA
via Maraini 23 - casella postale 231 - CH-6963 Pregassona
tel. +41 91 941 38 21 - fax +41 91 941 38 25
E-mail: info@fontana.ch - www.fontana.ch

ADULTI

Donne (da 18 anni)

Inizio attività 14.09.2009

Il settore donne, con 4 gruppi misti di cui uno seniori, un gruppo acquagym, un gruppo acquafit e ben 13 gruppi femminili, offre agli adulti dai 18 ai 90 anni un ampio ventaglio di opportunità per restare fisicamente in forma. Di giorno come la sera, per ben 9 mesi all'anno, le monitrici si prodigano affinché attraverso i corsi di fitness, aerobica, step, danza jazz, ginnastica dolce, acquagym, acquafit, giochi ecc., i partecipanti traggano dei benefici sia dal punto di vista fisico che psichico grazie anche all'ambiente piacevole e allo spirito d'aggregazione che caratterizza i nostri gruppi.

Giorno	orario	palestra	responsabile	telefono
Ginnastica fitness				
lunedì	09.00-10.00	Sorengo	V. Wenger - M. Robbiani	091 942 38 69
mercoledì	20.30-21.45	Pregassona SE Bozzoreda	C. Pezzoli - S. Balmelli	091 942 80 01
giovedì	20.00-22.00	Malino Nuovo grande	P. De Riz - C. Pezzoli	091 971 39 23
Fitness & Body tone				
martedì	09.00-10.30	Comano	G. Soldini - L. Paris	091 942 16 29
mercoledì	09.00-10.30	Savosa	G. Soldini	091 942 16 29
Danza jazz				
mercoledì	09.30-10.30	Cassarate	D. Panzeri - Y. Boscato	091 942 33 25
Aerobic & Fitness				
mercoledì	18.30-20.00	Molino Nuovo piccola	A. Molteni	091 966 66 35
venerdì	09.00-10.00	Muzzano	L. Paris	091 942 21 07
Aero & Pilates				
giovedì	09.00-10.00	Ruvigliana	A. Chiavetti Ferrari	076 571 77 36
Ginnastica dolce				
lunedì	20.30-22.00	Ruvigliana	E. Gottardi - M. Prandi	091 605 12 48
venerdì	09.00-10.30	Cassarate	N. Mauri	091 941 46 76



Gruppi misti (da 18 anni)

Inizio attività 14.09.2009

Giorno	orario	palestra	responsabile	telefono
Ginnastica uomini - donne, fitness e giochi				
lunedì	20.15-21.30	Besso SE	C. Pezzoli - M. Zola	091 942 80 01
mercoledì	20.15-22.00	Villa Luganese	L. Ciria - L. Valoti	091 943 43 83
Ginnastica uomini - donne (seniores)				
mercoledì	16.30-17.30	Besso SE	L. Ciria - E. Monciarini	091 943 43 83



Acqua-gym - Aqua-Fit (da 18 anni)

Inizio attività 15.09.2009

Giorno	orario	piscina	responsabile	telefono
Acqua-gym				
martedì	20.45-21.45	Massagno SE	M. Albanese	091 966 40 69
Aqua-Fit (supplemento di CHF 160.- per il giubbotto galleggiante che rimane di proprietà dei partecipanti)				
mercoledì	21.00-22.00	Massagno SE	M. Albanese	091 966 40 69



Pausa-Fit (da 18 anni)

Inizio attività 17.09.2009

Giorno	orario	palestra	responsabile	telefono
Gruppo misto uomini - Donne				
giovedì	12.15-13.00	Lambertenghi	G. Rapp - L. Ciria	076 567 42 53

CHF 50.- per 10 lezioni, annuale CHF 150.-

PALESTRA ATLANTIDE SG LUGANO

Da sapere: A dipendenza della disponibilità della palestra, sia il programma sia l'orario potrebbero subire delle modifiche. L'assicurazione infortuni è a carico del singolo partecipante.

Per l'uso della palestra fissa, da parte dei soci della Società Ginnastica Lugano, oltre alla tassa d'affiliazione viene riscossa una tassa supplementare di CHF 1.- per ogni utente ed ora d'utilizzo, calcolata in base al programma dell'attività annuale.

PRIMA INFANZIA

Kid-Gym (da 4 a 6 anni)

Inizio attività 15.09.2009

Attraverso giochi e attività di movimento i bambini vengono stimolati all'educazione motoria di base preparatoria allo sviluppo futuro nelle quattro discipline olimpiche della ginnastica: la ginnastica artistica maschile e femminile, il trampolino e la ritmica.

Giorno	orario	responsabile	telefono
martedì	16.30-18.00	S. Poggiati	091 971 49 66



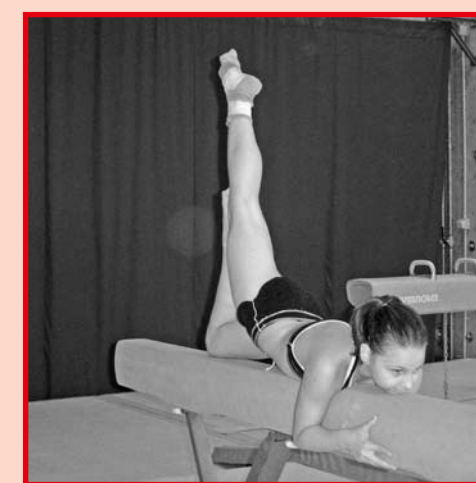
ARTISTICA

Artistica femminile (da 5 anni)

Inizio attività 31.08.2009

La pratica della ginnastica artistica esige una struttura fisica e doti particolari quali la forza, la mobilità, il coraggio e l'agilità. Sono necessari l'impegno, l'assiduità negli allenamenti e la disciplina. È obbligatoria la presenza a tutti gli allenamenti settimanali. Test attitudinale d'entrata (iscrizione obbligatoria a sgl.artistica@gmail.com) sabato 19 e sabato 26 settembre dalle ore 14.00 alle ore 16.00 per le bambine di 5-6 anni.

Giorno	orario	categoria	responsabile
lunedì	17.00-19.30	introduzione	L. Bortolin
lunedì	17.00-20.00	P1-P2-P3-P4-P5	L. Bortolin
mercoledì	14.00-16.30	introduzione	L. Bortolin
mercoledì	14.00-17.00	P1-P2-P3-P4-P5	L. Bortolin
giovedì	18.00-20.00	P3-P4-P5	L. Bortolin
venerdì	17.00-20.00	P1-P2-P3-P4-P5	L. Bortolin
sabato	09.00-11.30	introduzione	L. Bortolin
sabato	09.00-12.00	P1-P2-P3-P4-P5	L. Bortolin



Artistica maschile (da 6 anni)

Inizio attività 31.08.2009

La pratica della ginnastica artistica esige una struttura fisica e doti particolari quali la forza, la mobilità, il coraggio e l'agilità. Sono necessari l'impegno, l'assiduità negli allenamenti e la disciplina. È obbligatoria la presenza a tutti gli allenamenti settimanali. Test attitudinale d'entrata (iscrizione obbligatoria a sgl.artistica@gmail.com) sabato 19 e sabato 26 settembre dalle ore 14.00 alle ore 16.00 per i bambini di 6-7 anni.

Giorno	orario	categoria	responsabile
lunedì	17.00-19.30	tutte le Categorie	W. Consonni
mercoledì	17.00-20.00	tutte le Categorie	W. Consonni
venerdì	17.00-20.00	tutte le Categorie	W. Consonni
sabato	12.00-14.00	Cat.1	W. Consonni



Per ulteriori informazioni rivolgersi a: sgl.artistica@gmail.com