

Cambiamento ai vertici della SFG Bellinzona



Chi parte

Care Amiche ed Amici
della Federale,

dopo 6 anni di presidenza e 15 anni in comitato, ho ritenuto giunto il momento di cedere il

posto a nuove leve che sapranno lavorare al meglio per il bene della nostra amata Società.

Questi anni trascorsi in comitato sono stati molto arricchenti; ho potuto conoscere e collaborare con diverse persone e da tutti ho potuto apprezzare la dedizione e l'impegno messi in campo a favore della Federale di Bellinzona, della gioventù e del movimento ginnico in particolare.

Quindici anni costellati da eventi unici ed importanti, penso ad eventi come il TiGym 2000, diversi Campionati Svizzeri, due edizioni come collaboratore della delegazione svizzera per la Gymnaestrada, il 150° ed ora alla pianificazione per la ristrutturazione della palestra; insomma tutte attività molto variegata e stimolanti, che solo il mondo ginnico può offrire.

Approfitto di questa occasione per ringraziare tutti i colleghi di comitato che ho incontrato in questi anni come pure tutte le monitorici e monitori, aiuto monitori ed ai vari collaboratori delle manifestazioni organizzate, Erminio Giudici e con lui i ginnasti veterani, il Comitato direttivo dell'ACTG ed i colleghi presidenti delle altre Società ginniche del cantone, per l'amicizia e la preziosa collaborazione avuta in tutti questi anni.

Un sentito ringraziamento lo devo anche agli sponsor, i sostenitori e a tutte le persone a noi vicine per il loro indispensabile sostegno.

Vi ringrazio per la fiducia che mi avete manifestato in questi anni e auguro alla Federale di Bellinzona, al nuovo comitato, con in testa Mattia Rondi, tutto il meglio per il futuro.

Sicuro di incontrarvi in occasione dei prossimi eventi, vi ringrazio per l'opportunità che mi è stata data e vi saluto cordialmente.

Andrea Caprara



Chi arriva

Care Ginnaste
Cari Ginnasti
Cari Amici della SFG Bellinzona,

quando il nostro redattore Franco Del Curto

mi ha chiesto di scrivere il saluto come nuovo presidente sulla nostra newsletter ormai arrivata alla sua ottava edizione, le frasi o le semplici parole che sono apparse prima nella mente e poi su di un foglio di carta e che in un modo o nell'altro riconducono alla nostra società e al mio vissuto al suo interno, erano sufficienti a riempire diverse pagine. Mi limiterò ad un saluto e ad una promessa; per il resto avremo sicuramente tempo di parlarne durante una delle prossime manifestazioni societarie, cantonali, federali e perché no internazionali.

È un grande onore per me, dopo gli anni passati in palestra ed in seguito nei vari comitati, assumere la più alta carica all'interno della società. Vi ringrazio per la fiducia concessami e le attestazioni di stima ricevute nelle ultime settimane.

Il nostro, è un «mondo» ai più sconosciuto, ma i risultati che scaturiscono dal lavoro che viene svolto dentro e fuori dalle palestre, sono lì da vedere. Sarà mio compito quello di garantire e perfezionare i contatti con i diversi media, per dare il giusto risalto alla ginnastica.

GRAZIE per il vostro impegno e la vostra passione, che ci permettono di offrire alla popolazione una scuola di ginnastica, ma anche una scuola di vita, da ben 153 anni.

Vi posso garantire che il mio impegno e quello di tutti i colleghi di comitato direttivo, per gli anni che ci aspettano da vivere insieme, sarà massimo ed animato da quella passione che ci accompagna da quando abbiamo messo piede nella nostra palestra sociale e riconosciuto in essa una seconda casa e nelle persone che la frequentano, una seconda famiglia.

Sportivi saluti e a presto.

Mattia Rondi
Presidente

Nuovo Comitato

Il nuovo Comitato Direttivo della SFG, nominato durante l'assemblea del 7 novembre 2013, per i prossimi due anni risulta così composto:

Presidente	<i>Rondi Mattia</i>
Vice presidente e finanze	<i>Del Curto Andrea</i>
Segretaria	<i>Trunzo Debora</i>
Responsabile Segretariato	<i>Del Curto Franco</i>
Responsabile CT	<i>Gaddi Laura</i>
Responsabile CP	<i>Piogia Luigi</i>
Responsabile Risorse umane	<i>Tilotta Christian</i>
Membro	<i>Caprara Bixio</i>
Membro	<i>Casari Alberto</i>

Durante le assemblee di ottobre e novembre 2013 vi sono stati dei cambiamenti anche nei comitati della SFG sezione uomini nonché nel comitato dei ginnasti veterani bellinzonesi. I nuovi comitati sono ora composti da:

SFG Bellinzona uomini

Presidente	<i>Del Curto Franco</i>
Membri	<i>Gobbi Gianni e Hugentobler Fredi</i>

Ginnasti veterani bellinzonesi:

Presidente	<i>Genini Edy</i>
Segretario	<i>Gobbi Gianni</i>
Cassiere	<i>Ghisletta Stelio</i>
Membri	<i>Delmenico Viviana e Giudici Erminio</i>

Rapporto tecnico 2012-2013

di *Claudia Cassina Rezzonico, CT*



L'evento che ha caratterizzato la stagione ginnica 2012-2013 è stato senza dubbio la Festa Federale di ginnastica che si è tenuta a Bienna durante il mese di giugno. A questa manifestazione hanno partecipato molti nostri ginnasti gareggiando in diverse categorie, ottenendo dei buoni risultati; in particolare va menzionato l'ottimo primo rango ottenuto dalle sorelle Guerreiro nella ginnastica a due.

Ma i nostri ginnasti e i nostri monitori non si sono concentrati unicamente su questa importante manifestazione. Con piacere possiamo affermare che anche quest'anno il nome della SFG Bellinzona era presente in maniera abbastanza massiccia in tutte le manifestazioni organizzate dal movimento cantonale e in parte anche nazionale.

Oltre ai gruppi di competizione, e qui mi riferisco in particolare al settore artistico/attrezzistico e a quello della ginnastica ritmica, va ricordato che all'interno della nostra società ci sono anche diversi gruppi non competitivi che offrono la possibilità di praticare la ginnastica ai bambini piccoli e agli adulti nei gruppi uomini e donne.

Come negli scorsi anni ci tengo a spendere alcune parole per ringraziare tutti i nostri monitori

per quanto fanno per la nostra Società. Senza di loro non si otterrebbe alcun risultato. È ammirevole vedere quante persone mettono a disposizione il loro tempo libero a titolo di volontariato per il bene della SFG Bellinzona. Mi complimento in maniera particolare con le monitorici che durante il 2013 sono state premiate da parte dell'associazione cantonale di ginnastica per i loro anni di insegnamento: Deborah Vigliante, Debora Trunzo e Tania Pedrazzoli per i 10 anni, Alida Marchetti per i 20 anni e Renata Dell'Ambrogio per i suoi splendidi 50 anni quale monitorice presso la nostra società. Grazie Tata e speriamo che tu sia da esempio per molti!

Complimenti anche ai monitori che quest'anno hanno ottenuto un brevetto Gioventù e Sport. Proprio la scorsa settimana 4 monitori del settore attrezzistico hanno brillantemente ottenuto il secondo brevetto G+S nella disciplina specifica. La formazione dei nostri monitori e il loro continuo aggiornamento è un aspetto a cui diamo molta importanza.

Ricordo anche quest'anno l'ottimo lavoro del team di monitori del settore Step & dance capitanato da Sabina Valsangiacomo. Questo settore ogni anno riesce a proporre delle nuove attività all'avanguardia soddisfacendo i desideri di un numero sempre maggiore di partecipanti.

La nostra società vanta pure di 4 ginnasti che fanno parte del Centro regionale di ginnastica artisti-

ca: Gaia Nesurini e Caterina Cereghetti che fanno pure parte dei quadri nazionali di ginnastica artistica. Gaia quest'anno ha partecipato a 3 gare internazionali ottenendo dei buoni risultati. A Tenero si allenano anche Shana Tognini e Yari Maranta. Ha invece da poco cessato la sua attività presso il centro regionale di Tenero Nicolò Cavallero, anche lui faceva parte dei quadri nazionali. Ringraziamo Nicolò per il grandissimo impegno che ha assunto durante questi anni e speriamo di vederlo presto nella nostra palestra.

In conclusione, essendo questo il mio ultimo rapporto tecnico, desidero ringraziare tutti i responsabili di settore che hanno collaborato con me in commissione tecnica durante questi 6 anni, la mia segretaria Paola, i miei colleghi di comitato e in particolare tutti i monitori che durante questi anni ho avuto la fortuna di conoscere e stimare. Alla nuova responsabile della commissione tecnica e al nuovo presidente, di cuore un grande in bocca al lupo.

Claudia Cassina Rezzonico

Risultati stagione 2012/2013

■ Test di ginnastica ritmica, Cat. 7

Giornate svizzere dei Test 2013

1° posto: Nicole Guerreiro

4° posto: Stéphanie Guerreiro

Campionati ticinesi 2013

2° posto: Stéphanie Guerreiro

■ Ginnastica a due con attrezzo 2013

Coppa Ticino

2° posto: Nicole e Stéphanie Guerreiro

Campionati ticinesi

1° posto: Nicole e Stéphanie Guerreiro

Campionati svizzeri

2° posto: Nicole e Stéphanie Guerreiro

■ Ginnastica individuale con attrezzo

Coppa Ticino

2° posto: Stéphanie Guerreiro

Campionati Svizzeri

2° posto: Nicole Guerreiro

■ Ginnastica di sezione 2012

Campionati Svizzeri giovanili

Alunne B: 5° rango

Alunne/i attrezzistica (suolo): 8° rango

Alunne A: 16° rango

■ Ginnastica di sezione 2013

Coppa Ticino

1° posto: Alunne B

1° posto: Alunne/i B suolo

1° posto: Attive/i suolo

Campionati ticinesi

1° posto: Alunne B

1° posto: Alunne/i B suolo (Challenge ACTG)

2° posto: Attive/i suolo (Challenge ACTG)

3° posto: Attive

■ Festa Federale 2013

1° posto: Nicole e Stéphanie Guerreiro

nella ginnastica a due con attrezzo

3° posto: Caterina Cereghetti (P4)

4° posto: Raissa Tognini (cat. 5)

5° posto: gruppo attivi/e suolo

7° posto: Gaia Nesurini (P5)

8° posto: gruppo attive

■ Ginnastica attrezzistica individuale

Campioni ticinesi 2012

Giacomo Ghitti (categoria 1)

Samuele Daverio (categoria 3)

Martha Montalbetti (categoria 5)

■ Ginnastica attrezzistica individuale

Campionati ticinesi 2012

2° classificati

Giulia Bernasconi (categoria 1)

Ivan Morandi (categoria 2B)

Riccardo Bestenheider (categoria 3)

Alessia Montalbetti (categoria 7)

Juan Domeniconi (categoria 7)

3° classificati

Raissa Tognini (categoria 5)

Athos Scettrini (categoria 6)

Giulia Fortunato (categoria 7)

■ Ginnastica attrezzistica individuale

Vincitori Coppa Ticino 2013

Alessandro Zanetti (categoria 2A)

Ivan Morandi (categoria 2B)

Riccardo Bestenheider (categoria 3)

Elisa Plozza (categoria 5)

Martha Montalbetti (categoria 6)

Athos Scettrini (categoria 7)

■ Ginnastica artistica individuale

Coppa Meier e Gaggioni

2° classificato: Yari Maranta (categoria 1)

3° classificata: Federica Pilla (categoria 7-8anni)

■ Ginnastica artistica individuale

Campioni ticinesi 2013

Nicolò Cavallero (categoria 4)

Caterina Cereghetti (categoria 4)

2° classificato: Yari Maranta (categoria 1)

■ Ginnastica artistica individuale

Campionati svizzeri individuali giovanili

4° posto: Caterina Cereghetti (categoria 4)

11° posto: Gaia Nesurini (categoria 5)

17° posto: Nicolò Cavallero (categoria 4)

33° posto: Shana Tognini (categoria 1)

■ Ginnastica artistica a squadre

Campionati svizzeri assoluti

2° posto: Gaia Nesurini e Caterina Cereghetti

(LNB, Squadra Ticino)

■ Ginnastica artistica: Gaia Nesurini

Gare internazionali:

VI Trofeo città di Jesolo: 23° rango

Trofeo di Lugano: 9° rango

Olimpiadi giovanili Utrecht, Olanda: 54° rango



**CASELLA POSTALE
CH - 6501 BELLINZONA
VIALE STAZIONE 32
TEL. 091 825 43 51
FAX 091 826 16 37**

MEMBRO SSIC

**IMPRESA GENERALE
ANTONINI + GHIDOSI**

Tecnologie per eventi, spettacoli e congressi

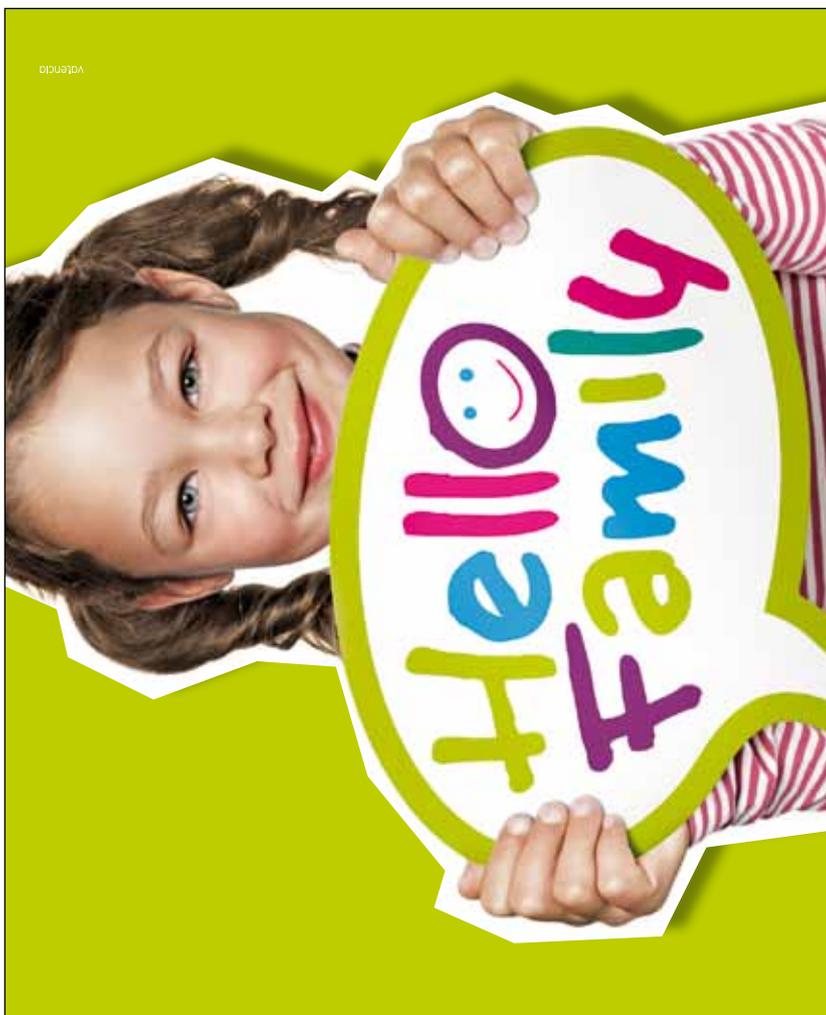
EMME

EMME SA

Via Pianoni
CH-6934 Bioggio

T +41 91 605 70 75
F +41 91 605 70 71

info@emme.ch
www.emme.ch



Per meega vantaggi. Il club per famiglie... approfittatene!

- Ogni mese esclusivi sconti «club»
- Oltre 20 buoni sconto per i nuovi iscritti
- E tante altre offerte

Iscrivetevi subito gratuitamente!
www.coop.ch/hellofamily

coop

Per me e per te.



FARMACIA TEATRO Bellinzona

Piazza Teatro - 6500 Bellinzona
Tel. 091 825 81 01 - Fax 091 825 87 01
farmaciateatro@bluewin.ch

Flavio Montalbetti
Farmacista dipl. def. ETH Zurigo

UN SENSO DI
SICUREZZA, LA NOSTRA
MIGLIORE MEDICINA.



Giulia Steingruber, ginnasta artistica professionista della FSG,
e l'allenatore responsabile Zoltan Jordanov

Noi facciamo tutto affinché lei possa restare sano o ritornare in salute.

SWICA s'impegna per il suo stile di vita attivo e sano. In caso di malattia e infortunio SWICA le offre il meglio della medicina e la sicurezza finanziaria. Così sarà sempre in buone mani. Nella sua qualità di membro attivo della Federazione svizzera di ginnastica bene ci aiuterà inoltre di attraenti ribassi sui premi e contributi sulla sua quota di membro attivo della FSG. Decida anche lei, ora, per la migliore medicina. **Telefono 0800 80 90 80. swica.ch/it/fsg**



PER LA MIGLIORE MEDICINA.

SWICA



Riciclaggio materiali: ferro - carta - metalli - inerti - vetro - plastiche - legname - auto
Trasporto e noleggio container Welaki e scarrabili. Demolizioni industriali.



6512 Giubiasco (TI) - Svizzera
Via Baragge 11
Tel. +41 (0)91 857 27 82 - 857 58 84
Fax +41 (0)91 857 47 84
www.congefi.ch
info@congefi.ch



ASSOCIAZIONE ASILO NIDO L'APE MAIA
VIA INDUSTRIE 16 - 6512 GIUBIASCO - TEL. 091/857.57.64

Debrunner Acifer

klöckner & co multi metal distribution

Per ogni necessità nell'ambito
dell' edilizia e dell'artigianato

Debrunner Acifer SA
Via Moderna 15
6512 Giubiasco

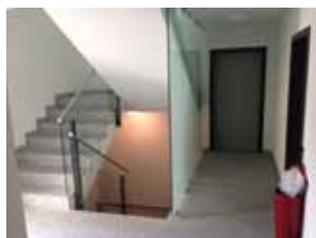
Tel. 091 850 13 18
Fax 091 850 12 51



6500 BELLINZONA

TEL. 091 825 36 36

IN VENDITA



Arbedo - Il villaggio Paperopoli

Il nuovo quartiere sorto in Via Motto d'Arbedo ad Arbedo si compone di tre palazzine adiacenti ad un bosco (in proprietà). Ogni edificio è dotato di ascensore, ubicato in zona centrale, tranquilla e soleggiata. Le finiture sono di qualità superiore, ogni appartamento dispone di una propria lavanderia con una cantina. Il terreno completamente rivolto a sud gode di un'ottima insolazione durante tutto l'arco della giornata. Il riscaldamento è effettuato mediante una termopompa. Tutte le infrastrutture ed i servizi sono comodamente raggiungibili a piedi in pochi minuti.

Residenza secondaria ammessa. Una palazzina è in vendita.

Giubiasco - Palazzo Pigreco

Nuovi lussuosi appartamenti da 2,5 - 3,5 - 4,5 - 5,5 locali, con metrature generose, tutti con ampi balconi in teak, soprattutto con terrazzo di 342m², parcheggi in autorimessa e esterni, depositi, ampi locali cantina, lavanderia individuale (salvo alcuni appartamenti), riscaldamento con pompa geotermica, architettura e stile moderni. Ogni appartamento dispone di una moderna cucina con apparecchi Miele.

A due passi dalla stazione FFS/TILO, ottimi collegamenti con tutto il Ticino, compreso Lugano che si raggiunge in pochi minuti anche in auto. A due passi da Piazza Grande, centri commerciali, scuole ecc.

Angolo via al Ticino - via Monte Ceneri. Il terreno, completamente rivolto a sud, gode di un'ottima insolazione durante tutto l'arco della giornata. Residenza secondaria ammessa.

FIDARIS SA - Palazzo S. Giuseppe - Via Ferruccio Pelli 2 - Casella postale 5614 - CH-6901 Lugano
Tel. +41(0)91 911 40 40 - info@fidaris.ch

Fidaris AG, Zweigniederlassung Zug - Weinberghöhe 27 - 6300 Zug

Cronaca di una splendida giornata

Campionati Svizzeri giovanili di sezione

Soddisfazioni! Emozioni! Gioia!

Sabato 30 novembre a Heerbrugg, nel Canton San Gallo, abbiamo partecipato ai Campionati Svizzeri giovanili di sezione. Il nostro gruppo di attrezistica, composto da 24 ragazze e 8 ragazzi d'età compresa tra i 9 e i 14 anni, si è presentato con l'esercizio al suolo che gli era valso il titolo di Campioni Ticinesi nel mese di giugno, ottenendo un prestigioso 3° posto di categoria.

Partenza il mattino con il bus in compagnia delle alunne A di ritmica e di una quindicina di fedeli accompagnatori. Come preannunciato dalla meteo la neve ci ha accompagnato durante un tratto di strada al di là del San Bernardino senza però creare disagi o ritardi sul nostro programma. All'arrivo, svolte le pratiche di iscrizione, abbiamo preso conoscenza della palestra dove ci saremmo esibiti.

Alle 14.00, dopo i tre minuti di prova, eccoci tutti pronti sul praticabile del suolo davanti ad un folto pubblico e ai nostri tifosi. L'esercizio è stato eseguito da tutti molto bene, solo piccole sbavature nel sincronismo, ma nessun errore rilevante. La nota finale 9.00, sanciva il terzo posto assoluto. Che soddisfazione! Dopo molti sacrifici di tutti, ginnasti e monitori, vedere tutti i nostri atleti salire felicissimi sul podio per la premiazione, ci rendeva orgogliosi di quanto ottenuto.

Ma non è finita qui... la ciliegina sulla torta è stata infine l'attribuzione ina-



spettata al nostro gruppo del Trofeo H. Bächli 2013, che corrispondeva in una "coppa" ricordo e in un assegno del valore di Fr. 2'000.-, in quanto siamo stati il team più numeroso nel settore attrezistico partecipante ai CS di sezione giovanile del 2013. Terminata la premiazione, stanchi e soddisfatti, abbiamo ripreso la strada verso casa.

Grazie a tutti i ginnasti, siete stati grandi!

Una discreta parte della mia vita... una grande parte dei miei migliori ricordi

La Federale di Bellinzona ha raggiunto, due anni fa, i 150 anni di esistenza e coloro che la dirigevano hanno festeggiato alla grande questo evento. Coloro, e son molti, che hanno partecipato a queste celebrazioni, si saranno accorti che la festa, che ha occupato tutto il corso di un anno, aveva messo in evidenza una Società piena di vita, di salute, perfettamente adattata ai tempi attuali, inserita nella cittadinanza con una serie di programmi, di attività, di gruppi adatti a tutte le età, per donne e uomini. Una Società che, come si suol dire, non dimostrava la sua età. Una Società che esprimeva, però, con grande orgoglio, il ricordo delle opere realizzate e delle persone che avevano operato, per il lungo corso dei 150 anni, dando del loro meglio in tutti i settori.

La sala delle riunioni, che da sempre mi incute un grande rispetto, espone corone, coppe, medaglie, trofei vari conseguiti da centinaia e centinaia di

ginnasti e ginnaste, di atleti e atlete sin dai primi anni di vita della Società. E questa sala apre la vista sulla Palestra.

La Palestra della Federale, curata da generazioni come e più della propria casa, immutata da sempre, ma costantemente rinnovata, adeguata alle esigenze delle varie discipline, che sin dal 1921, data della sua costruzione, ha il vanto, penso unico o quasi in Svizzera, di appartenere alla Società e di aver ospitato da allora pressoché tutte le generazioni di dirigenti, di ginnasti e di atleti. La Palestra della Federale, conosciuta e rispettata, è il cuore pulsante della Federale. Quando passo in via G. Motta lo sguardo corre, immancabilmente, alle finestre, sempre illuminate, e la mente si mette a galoppare pensando che stanno facendo "ginnastica", stanno lavorando nell'ufficio.

Ma cosa è che mantiene vivi questi sentimenti? È il ricordo di amicizie che durano poi tutta una vita,

è il ricordo di grandi soddisfazioni avute dopo un duro lavoro, è la consapevolezza di aver compreso che per avere vere soddisfazioni è necessario un duro e lungo impegno. Certo è il ricordo che nella ginnastica non si segna un gol nella prima partita: molti non ne segneranno affatto anche nelle successive. Ma tutti conserveranno il ricordo, per molti anni, di tanti gol intimamente segnati, ma dei quali nessuno si è accorto. Ma che hanno forgiato il loro carattere e per molti mantenuta intatta la volontà di collaborare in ogni momento per le necessità della nostra Federale.

Giorgio Weit

Socio onorario della "Federale"

GALLERIA FO



Gruppo base composto da 40 bambini dai 3 ai 6 anni



Gruppo Liceo - Il gruppo di alunni di attrezistica è composto da 56 ginnaste e ginnasti, compresi tra i 7 e i 14 anni di età. Durante l'anno i bambini vengono allenati in diversi gruppi da 9 monitori, così da essere pronti per le gare che si svolgono durante l'anno.



Gruppo attivi/e - Il gruppo è attualmente composto da ginnasti e ginnaste di età compresa tra i 16 e i 38 anni, che si allenano 3 volte alla settimana nella palestra della Federale. È un gruppo molto affiatato che negli ultimi 10 anni si è sempre distinto alle gare individuali e di sezione disputate in tutta la Svizzera.



Gruppo Uomini - La SFG offre anche ai "meno giovani" la possibilità di mantenersi in forma seguendo al giovedì lezioni di messa in moto, tonificazione muscolare e stretching per concludere con accese partite di unihockey e pallavolo.



Genitore e bambino - Gruppo di bambini da 3 a 6 anni che, con l'aiuto di un adulto, si avvicinano alla ginnastica giocando con la musica, con piccoli e grandi attrezzi.



Donne giovedì - Si tratta di un gruppo di ex attive che hanno la passione della ginnastica e della danza. Lo scopo è di creare un esercizio da presentare in diverse occasioni ed eventualmente partecipare a gare cantonali ed ai Campionati Svizzeri.



Donne nord - Accompagnate da bella musica si comincia con una messa in moto, poi si passa a qualche passo di aerobica o di zumba. Non manca mai la parte di tonificazione e il finale rilassante stretch.

OTOGRAFICA



Attive ritmica - Questo gruppo comprende ragazze a partire dai 14 anni e, senza limite massimo di età, disposto ad allenarsi, per due ore, due volte alla settimana al fine di preparare un esercizio, con o senza piccolo attrezzo, il quale verrà presentato alla nostra accademia sociale e alle gare cantonali e federali.



Alunne A ritmica - Il gruppo della Alunne A si compone di ragazze tra gli 11 e i 14 anni, che si allenano due volte a settimana, il martedì e il giovedì, dalle 18.30 in avanti. Gli allenamenti sono solitamente di un'ora o un'ora e mezza, a dipendenza della disponibilità della palestra (l'orario definitivo viene sempre comunicato a inizio stagione ginnica e pubblicato sul nostro sito internet). Le nostre alunne si impegnano e si allenano costantemente da settembre a giugno per esibirsi all'Accademia sociale e per alle gare cantonale e federali.



Test alunne/attive ritmica - Gruppo di ginnaste che si cimentano in gare individuali a livello cantonale e federale con i piccoli attrezzi, palla, corda, cerchio, nastro e clavette. L'età delle ginnaste è di un minimo di 7 anni fino ad un'età adulta.



Alunne B ritmica - Il gruppo alunne B è composta da bambine tra gli 8 e i 11 anni che si trovano 2 volte alla settimana in palestra per stare in compagnia e preparare al meglio un esercizio per le competizioni cantonali. Gli allenamenti si svolgono il martedì dalle 17.30 alle 19.00 e il venerdì dalle 18.00 alle 19.30.

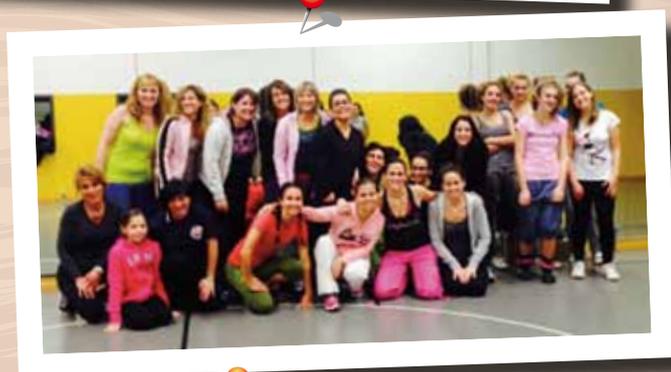


Alunne C ritmica - Il gruppo delle Alunne C è composto da bambine dai 6 ai 7 anni. Si allenano una volta alla settimana, il mercoledì dalle 17.45 alle 18.45. In questo gruppo, si insegna alle bambine la base della ginnastica ritmica, in modo da indirizzarle al meglio nei gruppi successivi. Non partecipano a gare competitive, essendo ancora troppo piccole, ma per far sì che le bambine abbiano un obbiettivo, alla fine della stagione come tutti i gruppi sono presenti all'Accademia sociale della società per mostrare il lavoro svolto durante l'anno.



Individuale e a due ritmica - Il gruppo di individuale e a due, presente da un po' di anni nella SFG, quest'anno ha avuto un'esplosione di iscritte. Qui le ginnaste si impegnano per fare un esercizio con o senza piccolo attrezzo che viene proposto a coppie (duetto) o in maniera individuale. Il gruppo si allena sia il mercoledì che il venerdì per 2 ore, ma per le ginnaste che fanno già parte di un altro gruppo è sufficiente svolgere solo l'allenamento del mercoledì. Le ginnaste si preparano per le gare cantonali e federali come pure per l'Accademia sociale.

Il **gruppo Step & Dance** è cresciuto notevolmente negli ultimi anni e attualmente abbiamo ben 17 corsi a settimana, di cui 5 dedicati ai bambini e ai ragazzi, con una presenza di 450 abbonati/e. Possiamo vantare corsi di zumba fitness, zumba kid's (7-11 anni), zumba kid's jr. (4-6 anni), hip hop, hip hop bimbi 4-6 anni, hip hop bimbi 7-11 anni, hip hop ragazzi 12-16 anni, aeroclassic, step, danza modern jazz e circuit ball.



athleticum
home of sports

carla **S**port



SHOP ONLINE
www.carlasport.ch

evolve

edilizia • genio civile
energia • ambiente

Evolve SA

Viale Stazione 6
CP 2719
CH-6500 Bellinzona

Tel. +41 (0)91 820 05 90
Fax +41 (0)91 820 05 99

info@evolve-sa.ch
www.evolve-sa.ch



LOTTI

IMPIANTI



ROSSI VIAGGI

ROSSI VIAGGI SA

Telefono

Fax

www.rossiviaggi.ch

CH- 6596 GORDOLA

+41 (0) 91/745 17 75

+41 (0) 91/745 10 48

info@rossiviaggi.ch



fidaris sa

CONSULENZA SOCIETARIA E TRIBUTARIA

Pietro Dell'Era
esperto fiscale dipl.

Palazzo S. Giuseppe - Via Ferruccio Pelli 2 - Casella postale - CH-6901 Lugano
Tel. +41 (0)91 911 40 40 - Fax +41 (0)91 911 40 49 - Mobile +41 (0)79 331 41 14
E-mail: pietro.dellera@fidaris.ch

Fidaris AG, Zweigniederlassung Zug - Weinberghöhe 27 - 6300 Zug

CARPENTERIA ALPINA SA



Zona industriale Nisciò
CH - 6534 S. Vittore

Tel. 091 827 29 50
Fax. 091 827 27 87

info@carpenteriaalpina.ch
www.carpenteriaalpina.ch





Teleriscaldamento del Bellinzonese

Manpower, il vostro
partner per impieghi
fissi e temporanei

Manpower SA
Viale Stazione 14
6500 Bellinzona
058 307 34 34
bellinzona@manpower.ch
www.manpower.ch

Manpower®

Ristrutturazione palestra federale... si parte!



Il responsabile della commissione palestra, Luigi Pioggia, durante l'assemblea del mese di novembre scorso ha comunicato che la ditta EVOLVE S.A.

di Bellinzona, a cui era stato dato mandato per l'approfondimento e le necessarie valutazioni per l'allestimento del progetto definitivo, ha inoltrato

la domanda di costruzione per la ristrutturazione della nostra palestra.

Ricordiamo che gli interventi principali previsti sono:

- nuove coperture isolanti per i 3 blocchi dello stabile;
- sostituzione di tutti vecchi serramenti;
- risanamento della mansarda che fungerà da nuova sala comitato, archivio e esposizione trofei;
- l'attuale sala comitato verrà rimodellata quale nuova palestrina per attività soft;
- nuovo impianto elettrico per e nuova illuminazione della palestra principale;
- adattamenti sicurezza anti incendio;
- nuovo impianto riscaldamento.

La fase esecutiva si concentrerà nei tre mesi della pausa estiva (giugno/agosto 2014) così da limitare al minimo i disagi per gli utenti.

www.regazzi.ch

FORZA! REGAZZI!



REGAZZI CH-6596 Gordola





Agenzia Generale Sopraceneri

La vostra sicurezza ci sta a cuore.