

Due titoli nazionali

**per la
SFG
Bellinzona**

CAMPIONATI SVIZZERI
DI SEZIONE
GIOVANILI
ATTREZZISTICA
E GYMNASTIQUE
A KREUZINGEN

Dalle competizioni giovanili di Kreuzlingen la SFG ha portato in Ticino due titoli nazionali, oltre ad altri eccellenti risultati.

I giovani della SFGB si sono aggiudicati il titolo di campioni svizzeri assoluti sia nell'esercizio al suolo (categoria B) che nella categoria gymnastique su scena (categoria B).

Da notare che nell'esercizio della Gymnastique ha ottenuto la nota massima 10.

Nella prova al suolo hanno ricevuto il premio speciale intitolato a Hans Heinrich Bachi di un trofeo e premio di Fr. 2'000 alla squadra con maggiori atleti impegnati nell'esercizio. Nell'esercizio la SFG era impegnata con 31 elementi.



La nostra “vecchia palestra”..., un esempio per tutta la Svizzera!

Sono ormai passati alcuni anni da quando, in un pomeriggio assoluto pre-accademia, mi è stato “gentilmente” chiesto di tornare “attivo” nella MIA società di ginnastica. Motivo? Le mie competenze di “architetto” potevano tornare utili per realizzare quello che era diventata un’esigenza sempre più urgente: la sistemazione del tetto della palestra.

Questo era l’obiettivo della Commissione Palestra, che però sollecitata e spronata da un comitato giovane e dinamico ha valutato scenari di sistemazione combinati ad un necessario ampliamento dettato in particolare dalla sempre crescente richiesta di spazi idonei per attività spor-

tive e di svago. E così è stata valutata l’idea “folle” di spostare la storica sala comitato del primo piano negli spazi mansardati, ormai dimenticati e dismessi, ricavando un’ulteriore palestrina nei locali liberati.

Questa scelta è stata approfondita per ben tre anni, valutando bene le varianti di ampliamento con un business plan ponderato e condiviso.

In una seconda tappa, conclusa da poco, è stato pure rinnovato l’appartamento dei custodi al secondo piano.

A distanza di alcuni anni possiamo sostenere con fierezza che la lungimiranza del comitato direttivo è stata pienamente ripagata!

La nostra nuova palestrina è infatti molto occupata e apprezzata, e insieme alle altre due rappre-

senta un unicum a livello svizzero: è stata scelta quale esempio (da copiare) di una struttura privata (societaria) che consente diverse tipologie di attività.

Questo è stato documentato e presentato lo scorso 5 settembre a Macolin, nell’ambito di un congresso nazionale indirizzato a specialisti del ramo: architetti, enti pubblici e associazioni sportive.

Il relativo documento riassuntivo, con date e costi, è a disposizione sul nostro sito web (indirizzo, dove inserire/caricare il poster), per ulteriori informazioni: info@sfgbellinzona.ch.

**LP
CP SFGB**

L’accurato intervento del presidente Mattia Rondi all’assemblea della SFG Bellinzona per la stagione 2017/18 del 21 novembre 2018



*Cari soci onorari,
cari soci e cari amici,*

quest’anno è la sesta assemblea da presidente (se contiamo anche quella della mia nomina) e se per i primi anni “la rela-

zione del presidente” cominciava a farsi sentire da settembre, con il passare degli anni questo pensiero è andato scemando; da una parte perché ne sono subentrati altri professionali e dall’altra perché con il tempo ci si abitua.

E sì l’abitudine può essere comoda, ma bisogna gestirla bene. . . Ma riprenderemo questo tema più in là nel mio intervento.

Detto ciò, quando stavo preparando il mio intervento mi sono detto: “e quest’anno di cosa parlare?”. Probabilmente se dovessi riproporre lo stesso discorso dello scorso anno nessuno se ne accorgerebbe, visto che non essendo presidente degli USA non sono così esposto a varie registrazioni da poi comparare. . .

Dando una sbirciata ai temi toccati nelle passate assemblee, i temi che hanno tenuto banco sono stati la chiusura del 150°, la ristrutturazione in due momenti della nostra casa, ma soprattutto un quasi “copia ed incolla” su quanto per noi è più importante e cioè i nostri monitori.

E allora mi sono chiesto cosa dire quest’anno per variare, ma alla fine penso che un semplice GRAZIE possa valere più di mille altre parole.

Si perché ve lo meritate! Un grazie di cuore per il tempo che dedicate alla nostra società.

Troppo spesso, io per primo, si dà per scontato quello che è diventato un’abitudine, ma invece dobbiamo ricordarci che così non è. Se fra qualche anno compiremo i 170 anni e la palestra ne compirà 100 è sì perché ci sono i sostenitori, i vari dirigenti e i ginnasti, ma senza di voi cari monitori tutto questo non potrebbe esistere. Dobbiamo ricordarcelo.

Prova di quanto appena detto è che nelle scorse vacanze autunnali diversi nostri monitori hanno ottenuto il brevetto gioventù e sport e che ben due nostri rappresentanti hanno ottenuto in

quest’ambito il brevetto di esperto; uno di essi è il nostro CT Andrea: bravo!

Chiudo ringraziando:

- *i colleghi del comitato direttivo, del comitato tecnico e del comitato appena costituito per l’organizzazione dei CS Giovanili di sezione del prossimo autunno;*
- *Franco per il lavoro svolto nel preparare la nostra newsletter che ogni anno riscuote un grande successo;*
- *le autorità comunali che riconoscono alla nostra società di offrire da una parte una ricca offerta sportiva e dall’altra un importante punto d’incontro per i nostri giovani;*
- *i nostri sostenitori;*
- *i nostri sponsor;*
- *e voi amici che siete intervenuti alla nostra assemblea.*

*Vi ringrazio
Il Presidente, **Mattia Rondi***

Palestra Bellinzona – Geräteturnen

Palestra Federale SFG, via G.Motta 1, 6500 Bellinzona, www.sfgbellinzona.ch



Die Hauptsporthalle wird tagsüber von der nebenliegenden Primärschule genutzt, abends von den verschiedenen Gruppen des Vereins (Società Federale di Ginnastica Bellinzona). Daneben haben wir 2 zusätzliche Hallen für Nebenaktivitäten realisiert, z. B. für Tanzen (HipHop, Tango, Latino) oder weitere Kurse (Pilates, Yoga). Im erneuerten Dachgeschoss befindet sich ein Versammlungssaal. Die Hauswartwohnung im Gebäude wurde ebenfalls total erneuert.

La salle de sport principale est utilisée la journée par les classes de l'école primaire attenante, et le soir par les différentes sections de l'association (Società Federale di Ginnastica Bellinzona). Nous avons par ailleurs réalisé deux salles supplémentaires destinées aux activités annexes, p. ex. à la danse (hip-hop, tango, latino) ou à d'autres cours (Pilates, yoga). Les combles ont été rénovés et accueillent désormais une salle de réunion. L'appartement du concierge a lui aussi été totalement remis à neuf.

Kontakt

Società Federale
via G.Motta 1
6500 Bellinzona
info@sfgbellinzona.ch

Architekt/GU/TU

Evolve SA
F. Petraglio
via del Tiglio 2
6512 Giubiasco
091 8200590
info@evolve-sa.ch

Masse/Masse volumique

Einfachhalle
Spielfläche: 30 x 15 x 6.50 m

Sportarten/Sports

Geräteturnen, Basketball, Volleyball
Handball

Boden/Sols

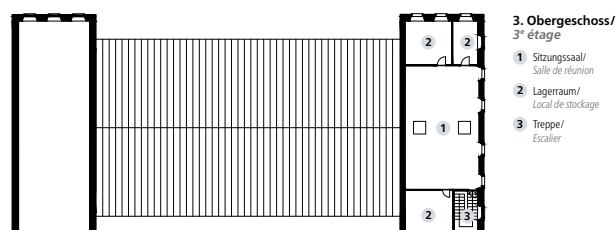
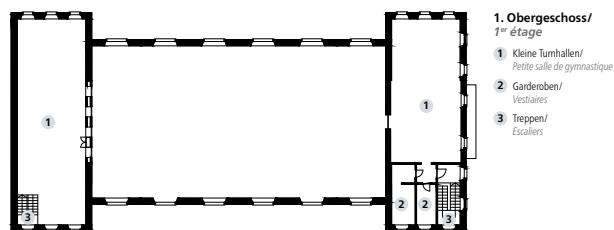
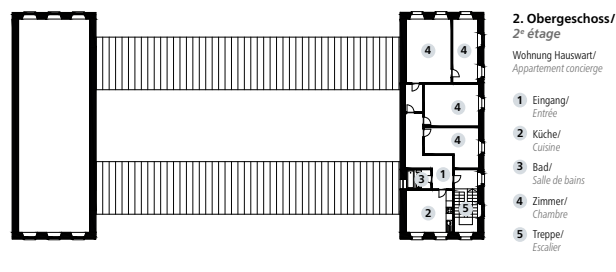
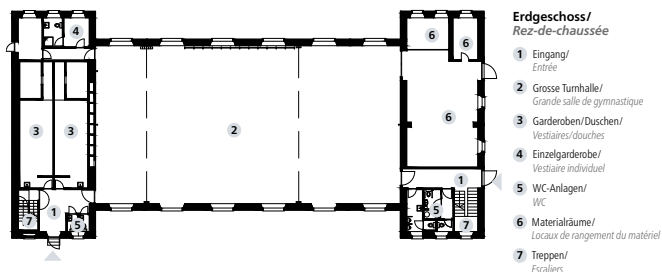
Linoleum/Flächenelastisch

Zuschauer/Spectateurs

40 gemäss Brandschutzbewilligung

Erschliessung/Desserte

5 Gehminuten bis Bus/Zug



Coppa di Natale 2018

Settore attrezziistico

Lo scorso 21 dicembre il settore attrezziistico ha organizzato presso la nostra palestra federale la tradizionale Coppa di Natale agli attrezzi.

Anche quest'anno moltissimi genitori e parenti, oltre che a membri di comitato e soci onorari, hanno fatto da splendida cornice alla gara natalizia, giunta alla sua 15.esima edizione, sostenendo tutte le ragazze e tutti i ragazzi che si sono sfidati tra di loro.

Un concorso interno iniziato 15 anni fa un po' per gioco dal sottoscritto con l'intento di far vivere ai partecipanti, ai genitori ed ai parenti una serata speciale in compagnia ed in allegria, condividendo al termine dell'evento l'aperitivo natalizio.

L'ambita Coppa di Natale ed aggiungerei anche gigantesca viste le sue dimensioni, se l'è aggiudicata Aelita Lombardi (test 2B), che ha prevalso nell'ultima sfida dei migliori quattro su Lara Fieschi (vincitrice della scorsa edizione), Marco Turchi e Dana Badra.

La sfida prevedeva una prima fase di qualificazione ed una seconda con scontri diretti.

Durante la prima parte della gara tutti i partecipanti si dovevano esibire su due attrezzi precedentemente sorteggiati. Solo i primi due di ogni gruppo potevano accedere al turno seguente.

I qualificati alla semifinale dei migliori otto sono stati: Melissa Uzakgoeren, Milena Vincenzi, Lara Fieschi, Dania Schumacher, Aelita Lombardi, Dana Badra, Marco Turchi e Nami Togni.

Per poter approdare alla finale dei migliori quattro, dopo aver sorteggiato le coppie di ginnasti in sfida fra loro, i finalisti si sono esibiti ad un terzo attrezzo diverso dai precedenti.

All'atto conclusivo "Final 4" si sono quindi qualifi-



cati, Marco Turchi, Lara Fieschi, Dana Badra e Aelita Lombardi, vincitrice del concorso.

Categoria piccolo

Anche per i più piccolini non ancora in possesso del test cantonale è stato organizzato un concorso agli attrezzi con l'aggiunta di alcuni esercizi di mobilità. Tutti i giovani partecipanti, molti di loro arrivati in palestra a settembre, hanno potuto cimentarsi per la prima volta davanti ai propri genitori e ai giurati, presentando quanto finora appreso.

La classifica: 1° Sienna Moccia; 2° Chloé Fontana; 3° Elisa Marchetti.

Tutti gli altri partecipanti hanno concluso la gara in parità al quarto posto... qualcosa di straordinario.

Prima delle premiazioni ufficiali sono stati chia-

mati sul podio davanti al pubblico presente tutti i componenti del gruppo di sezione che lo scorso 1° dicembre a Kreuzlingen ha ottenuto il titolo di Campioni Svizzeri al suolo, bissando il successo dello scorso anno.

Al termine della manifestazione tutti i ginnasti hanno ricevuto un asciugamano targato SFG Bel-linzona, offerto dal gruppo uomini della nostra società che ringraziamo sentitamente.

Per finire in bellezza la serata, è stato offerto un aperitivo a tutti i presenti.

Un grande Grazie a tutti i genitori che hanno contribuito all'organizzazione del banchetto e che ci sostengono durante tutto l'anno.

Mauro Albertoni



Diamo qui di seguito i nominativi dei nostri monitori e aiuto monitori che con passione e sacrifici dedicano il loro tempo alla formazione e alla crescita dei nostri giovani

GRUPPO BASE

Marika Morlini; Valentina Morlini; Giulia Sciaroni; Alessia Sbabo; Letizia Boverio; Alessia Ferrini; Jessica Laucella; Cavarretta Alessia.

ATTREZZISTICA LICEO

Alice Florio; Mauro Albertoni; Gianna Moser; Nicole Indaco; Letizia Conedera; Alexia Codioli; Jasmine Codioli; Joelle Conti; Alessia Ambrosioni; Alessandro Zanetti; Alessia Franchini; Dalila Toth Crivelli; Giulia Bernasconi; Giacomo Ghitti,

ATTREZZISTICA/ARTISTICA FEDERALE

Andrea Vigliante; Athos Scettrini; Jane Snozzi; Juan Domeniconi; Zaira Galetto; Mattia Dal Bò; Raissa Tognini; Samuele Daverio; Viviana Gianocca.

ALUNNE C

Alida Marchetti; Debora Trunzo; Jessica Rocha; Serena Gianetti; Valentina Anfora.

ALUNNE B

Vittoria Coco; Ivana Pirolini; Deborah Vigliante; Elisa Gianetti.

ALUNNE A

Alice Cortinovis; Anna Gentile; Micol Keller; Noa Bernasconi.

ATTIVE

Giada Cortinovis; Kristelle Casada.

ALUNNE ATTIVE TEST

Daisy Keller; Nesrin Piatti; Gemma Bellotti; Smiljana Spasojevic; Sofia Ruggia; Serena Vitiello.

INDIVIDUALE/DUETTI

Stéphanie Guerreiro; Sabrina Berardone; Marussia Beretta; Nicole Guerreiro; Kristina Milosevic.

GENITORE E BAMBINO

Mariana Lombardi; Daniela Palmieri.

DONNE LUNEDÌ

Paola Piu-Lazzarotto.

DONNE GIOVEDÌ

Rossella Musatti.



Una particolare segnalazione, vedi foto, ai monitori che hanno conquistato per il secondo anno consecutivo il titolo di campioni svizzeri di categoria. I prossimi campionati si svolgeranno a Bellinzona, che bello sarebbe...

**Lotti, da 70 anni in continua evoluzione.
La perfezione è il nostro obiettivo.**



www.lottisa.ch



ACCADEMIA SOCIALE 2019

**SOCIETÀ FEDERALE
DI GINNASTICA BELLINZONA**

Portiamo a vostra conoscenza
che la tradizionale accademia si svolgerà

domenica 26 maggio al mattino

I lavori di preparazione dei diversi gruppi sono in corso.

IPG

ASSICURA SA

Servizi assicurativi

- Assicurazioni Privati/Aziende
- Previdenza e Ipoteche
- Cassa Malati

IPG

ASSICURA SA

Servizi immobiliari

- Fiduciaria Immobiliare
- Vendita e Valutazioni
- Amministrazione

PAOLO GADONI +41 79 474 20 66
www.pgassicura.ch



**Panetteria-Pasticceria
VALSANGIACOMO SA**
Preonzo 079 227 44 41

Calendario manifestazioni 2019

9/10 febbraio	Attrezzistica: Coppa Ticino individuale (categoria giovanili)	SFG Biasca
16/17 febbraio	Attrezzistica: Coppa Ticino individuale (categoria giovanili + superiori)	SFG Losone
23/24 febbraio	Gymnastique: superamento Test (alunne + attive)	SFG Mendrisio
16 marzo	Ritmica: CT	SFG Biasca
16/17 marzo	Attrezzistica: qualifica CT individuali (categoria giovanili)	SFG Valle del Vedeggio
23/24 marzo	Attrezzistica: qualifica CT individuali (categoria giovanili + superiori)	SFG Monte Carasso / Sementina
23/24 marzo	Gymnastique: qualifica CT test (alunne + attive)	SFG Bodio
24 marzo	Pallavolo: torneo primavera	SFG Stabio
7 aprile	Artistica: Coppa Nuovi Talenti	SFG Mendrisio
13 aprile	Artistica: Coppa Meier + Gaggioni	GEM
13/14 aprile	Attrezzistica: CT individuali (categoria giovanili + superiori)	SFG Airolo / Ambri-Piotta
13/14 aprile	Gymnastique: CT Test (alunne + attive)	SFG Bodio
27 aprile	Artistica: CT	SFG Lugano
28 aprile	Gymnastique: Coppa Ticino individuale e a due	SFG Ambri-Piotta
4/5 maggio	Indiaca: torneo	da definire
18 maggio	Ritmica: Coppa Ticino	Breganzona
19 maggio	Gymnastique: P-CUP	Lugano
25 maggio	Gymnastique: CT individuale e a due	da definire
26 maggio	Giornata Vetrina	SFG Airolo
9 giugno	CT di sezione	SFG Chiasso
19/20 ottobre	Attrezzistica: CT a squadre (categoria giovanili + superiori) + CT Lui e Lei	US Ascona
9 novembre	Coppa Ticino di sezione (solo alunne/i)	SFG Lugano
10 novembre	Gymnastique: gara Test federali	SFG Arbedo-Castione
10 novembre	Pallavolo: torneo autunnale	SFG Breganzona

NiMiS
CENTRO ELETTRODOMESTICI

Lounge
NiMiS

Consulenza e dimostrazione
elettrodomestici Miele
Corsi di cucina attiva



Nimis Nord SA
Via S. Gottardo 27
6500 Bellinzona
T. +41 (0)91 826 38 38
F. +41 (0)91 826 36 23
www.nimis-bellinzona.ch
info@nimis-bellinzona.ch

Aarau 2019



Eidgenössisches Turnfest
Fête fédérale de gymnastique

Risultati stagione 2017/18

ARTISTICA MASCHILE

Coppa Meier+Gaggioni

Damiano Ponzio	P3	2°
Alexandre Dressi	P3	3°

Campionati Ticinesi

Damiano Ponzio	P3	2°
Alexandre Dressi	P3	3°
Yari Maranta	P5	2°

Zürcher Kunstturneinnentage

Damiano Ponzio	P3	3°
----------------	----	----

Mittelländische Kunstturnertage 2018

Damiano Ponzio	P3	1°
----------------	----	----

Campionati Svizzeri Individuali Juniores

Damiano Ponzio	P3	1°
----------------	----	----

Campionati Svizzeri a squadre

Damiano Ponzio	1°
Alexandre Dressi	1°

Test Federali

Damiano Ponzio	1°
Alexandre Dressi	2°

Membri dei quadri nazionali

Damiano Ponzio	P3
Alexandre Dressi	P3

ARTISTICA FEMMINILE

Campionati Ticinesi

Shana Tognini	P5	2°
---------------	----	----

Membri dei quadri nazionali

Shana Tognini	P5
---------------	----

ATTREZZISTICA INDIVIDUALE

Qualifica Campionati Ticinesi categorie superiori

Tecla Rossi	5	1°
Giorgia Giannini	5	3°
Nicole Indaco	6	2°
Raissa Tognini	7	3°
Alessandro Zanetti	5	2°
Mirò Domeniconi	7	1°

Qualifica Campionati Ticinesi categorie inferiori

Alessandro Tagliabue	4	2°
----------------------	---	----

Campionati Ticinesi categorie inferiori

Dana Badra	3B	3°
Melissa Uzakgoeren	4	3°
Sacha Dal Bò 3A 3°		
Alessandro Tagliabue	4	2°

Campionati Ticinesi categorie superiori

Giorgia Giannini	5	1°
Tecla Rossi	5	2°
Raissa Tognini	7	3°
Viviana Gianocca	D	1°
Mirò Domeniconi	7	1°

Campionati Ticinesi a squadre superiori

Squadra femminile	1°
Squadra maschile	1°

Campionati Ticinesi a squadre categoria 4

Squadra mista	1°
---------------	----

Campionati Ticinesi Lui&lei

Mirò Domeniconi, Giorgia Corti	1°
Nicole Indaco, Didier Robert-Nicoud	2°
Andrea Vigliante, Agnese Mombelli	3°

Campionati Svizzeri Lui&lei

Mirò Domeniconi, Giorgia Corti	1°
--------------------------------	----



Ecco la foto di gruppo delle vincitrici della Gymnastique su scena che hanno ottenuto la nota massima di 10.

ATTREZZISTICA DI SEZIONE

Coppa Ticino

Attivi suolo	1°
Alunni suolo	1°

Campionati Ticinesi + coppa somma due gare

Attivi suolo	1°
Alunni suolo	1°

RIASSUMENDO STAGIONE 2018



Oltre che ai campionati svizzeri giovanili di sezione le nostre giovani leve hanno ottenuto brillanti risultati alle diverse gare svoltesi in Ticino e oltre Got-tardo. A tutti, in particolare ai diversi monitori e aiuti grazie per aver fatto onore alla SFGB.

GYMNASIQUE INDIVIDUALI E DUETTI

Coppa Ticino

Elisa e Serena Gianetti (Duetto Alunne A attrezzo)	1°
Elisa Gianetti (Individuali Alunne A due parti)	1°
Milosevic Kristina (Individuali Attive piccolo attrezzo)	1°
Guerreiro Nicole (Individuali Attive libero)	1°
Elisa e Serena Gianetti (Duetto Alunne A libero)	2°
Milosevic Kristina e Spasojevic Smiljana (Duetto Attive piccolo attrezzo)	3°

Campionati Ticinesi

Elisa e Serena Gianetti (Duetto Alunne A attrezzo)	1°
Elisa Gianetti (Individuali Alunne A due parti)	1°
Milosevic Kristina (Individuali Attive piccolo attrezzo)	1°
Guerreiro Nicole (Individuali Attive libero)	1°
Elisa e Serena Gianetti (Duetto Alunne A libero)	2°
Milosevic Kristina e Spasojevic Smiljana (Duetto Attive piccolo attrezzo)	2°

Campionati Svizzeri

Elisa e Serena Gianetti (Duetto Alunne A due parti)	1°
Milosevic Kristina (Individuali Attive piccolo attrezzo)	1°
Elisa Gianetti (Individuali Alunne A due parti)	2°
Nicole e Stéphanie Guerreiro (Duetto Attive piccolo attrezzo)	3°

GYMNASIQUE TEST

Qualifica Campionati Ticinesi

Elisa Gianetti	1B	1°
----------------	----	----

Campionati Ticinesi

Elisa Gianetti	1B	2°
----------------	----	----



Miro Domeniconi (SFG Bellinzona) in coppia con Giorgia Corti (SFG Chiasso) hanno vinto il titolo di campioni svizzeri nella categoria Lui & Lei. Gare svoltesi a Liestal.

GYMNASIQUE DI SEZIONE

Coppa Ticino

Alunne A	3°
Alunne B	1°
Attive	2°

Campionati Ticinesi

Attive	2°
Alunne B	1°

RIASSUMENDO STAGIONE 2018



SCAN ME FOR
FREE LESSON



Tango Argentino

VINCENZO MUOLLO ADRIANA JURI

Tel +4178 6060257 www.1881-tango.ch



Argentino



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

Save the date!

Sabato 30 novembre e domenica 1° dicembre 2019 sono due date da mettere subito in agenda!

La nostra società, su mandato della Federazione svizzera di ginnastica, avrà l'onore e l'onere di organizzare i **Campionati Svizzeri Giovanili di Sezione 2019**. Questo evento sportivo di grande valenza vedrà come protagonisti circa tremila ginnaste e ginnasti di età compresa tra i 7 e i 16 anni provenienti da tutta la Svizzera. I giovani partecipanti si esibiranno e si sfideranno nella palestra del Liceo e presso il Palasport di Bellinzona.

Per l'organizzazione di tale evento è stato istituito un comitato ad hoc, presieduto da Roberto Ballina, che conta circa una ventina di persone ed è già al lavoro da qualche mese. Una manifestazione di tale portata richiede anche il coinvolgimento di molti volontari; per questo motivo contiamo sulla disponibilità e sull'aiuto dei numerosi amici della nostra società, che in occasione di appuntamenti importanti hanno sempre risposto presente! Durante questa due giorni, oltre alla ginnastica che sarà la protagonista in assoluto, atleti, paren-

ti e amici che giungeranno in città da oltralpe e da tutto il Cantone avranno l'opportunità di conoscere e vivere tutte le bellezze della Turrita. Sullo slancio dello straordinario successo ottenuto dalle alunne B gymnastique e dagli alunni B attrezzistica, freschi campioni svizzeri 2018 nelle rispettive categorie, siamo sicuri che grazie al nostro impegno e alla nostra grande passione riusciremo ad affrontare al meglio questa bellissima sfida, portandola a termine con successo!

Alcune cifre

Di seguito alcune cifre stimate sulla base di una media degli ultimi anni per meglio comprendere la portata dell'evento in fase di organizzazione:

- Società partecipanti: 110
- Totale ginnasti: 3000
- Funzionari federazione svizzera di ginnastica: 45
- Numero di rappresentazioni sull'arco della due giorni: 200
- Pernottamenti venerdì notte: 350



**CAMPIONATI
SVIZZERI
GIOVANILI
GINNASTICA
DI SEZIONE
BELLINZONA 2019**

- Pernottamenti sabato notte: 700
- Pasti serviti in totale ai partecipanti: 2500
- Spettatori: 3000
- Volontari necessari: 250

Per quanto riguarda i pernottamenti e i pasti, i numeri sopra evidenziati si limitano a quelli che prevediamo

di dovere organizzare per i vari gruppi che lo richiederanno tramite prenotazione. Altri invece, così come numerosi spettatori provenienti da oltralpe, si organizzeranno in proprio. Ci aspettiamo di conseguenza una pacifica invasione di Bellinzona (e dintorni) e delle sue strutture ricettive da parte di ginnasti e amici della ginnastica provenienti da tutta la Svizzera.

carla **S**port

Tout pour la gym!



OPEN 24/7

SHOP ONLINE
www.carlasport.ch



Concorso per la salute
Vincere un premio sportivo
su www.swica.ch/vincere



NUOVE LEVE O QUADRI NAZIONALI

In ogni caso, facciamo di più per voi. **SWICA** Bellinzona,
Telefono **091 821 45 45** oppure swica.ch/it/fsg

SWICA

CAVAZZONI
Impresa costruzioni Giubiasco

INIZIO CORSI
LUNEDÌ
10 SETTEMBRE
2018

STAGIONE
18/19

Step & Dance

CORSI
E CALENDARIO

LUNEDÌ	ZUMBA® FITNESS Ora: 09.10-09.55 Palestra: B Corso: Manuela	TOTAL BODY Ora: 10.00-10.45 Palestra: B Corso: Manuela	ZUMBA® KIDS Ora: 17.30-18.15 Palestra: C Corso: Roberta	POUNDFIT® Ora: 17.55-18.55 Palestra: B Corso: Paola	DANZA MODERN-JAZZ Ora: 19.00-20.15 Palestra: C Corso: Paolo	M.A.X® Muscle activity excellence Ora: 19.00-19.30 Palestra: B Corso: Sabina	ZUMBA® FITNESS Ora: 19.35-20.35 Palestra: B Corso: Sabina
MARTEDÌ	PILATES® Ora: 09.30-10.30 Palestra: B Corso: Paola	HIP HOP età 4-6 anni Ora: 16.40-17.25 Palestra: B Corso: Aida	HIP HOP età 7-11 anni Ora: 17.30-18.15 Palestra: B Corso: Aida	ZUMBA® FITNESS Ora: 18.25-19.25 Palestra: B Corso: Lucile	ZUMBA® FITNESS Ora: 19.30-20.30 Palestra: B Corso: Roberta		
MERCOLEDÌ	GINNASTICA DOLCE Ora: 09.00-10.00 Palestra: C Corso: Sofia	ZUMBA® TONING Ora: 09.10-09.55 Palestra: B Corso: Manuela	ZUMBA® FITNESS Ora: 10.00-10.45 Palestra: B Corso: Manuela	PILATES® Ora: 18.00-19.00 Palestra: C Corso: Paola	ZUMBA® FITNESS Ora: 18.20-19.20 Palestra: B Corso: Aida	YOGA FLEX FITNESS® Ora: 19.10-20.10 Palestra: C Corso: Paola	ZUMBA® STEP Ora: 19.30-20.30 Palestra: B Corso: Sabina
GIOVEDÌ	M.A.X® Muscle activity excellence Ora: 08.55-09.25 Palestra: B Corso: Francesca	POUNDFIT® Ora: 09.35-10.35 Palestra: B Corso: Paola	ZUMBA® KIDS JR. Ora: 17.00-17.45 Palestra: B Corso: Sofia	G.A.G. Ora: 18.00-18.30 Palestra: B Corso: Sofia	ZUMBA® FITNESS Ora: 18.35-19.20 Palestra: B Corso: Sofia	STRONG BY ZUMBA™ Ora: 19.30-20.30 Palestra: B Corso: Lucile	
VENERDÌ	YOGA FLEX FITNESS® Ora: 09.30-10.30 Palestra: B Corso: Paola						



Ecco le componenti della SFG che hanno partecipato ai campionati svizzeri di Liestal nelle diverse categorie, Gymnastique, individuali e duetti.

ristorante - pizzeria
Cacciatori

Ristorante Cacciatori - 6512 Giubiasco

pre//el
www.premel.ch



modaluce.ch

Progettazione illuminotecnica
 Fornitura corpi illuminanti

Bellinzona
 viale G. Motta 28 - tel 091 826 47 47

DAL 1987
 IN TICINO



Elisa e Simona Gianetti che si sono brillantemente distinte nei campionati nazionali di Gymnastique e duetti.

uno
di noi

Passa a wambo!

La fibra ottica a casa tua



Internet



TV HD



Telefono

wambo
fibra ottica

AMMB AZIENDA
MULTISERVIZI
BELLINZONA

www.wambo.ch



Promozione ipoteca a tasso fisso

**Fino allo 0,25% di sconto
sul tasso ipotecario giornaliero**

Per Info & Contatti:

Mattia Rondi

Responsabile vendite Basilese Assicurazioni

Telefono: +41 58 285 5982

Cellulare: +41 78 712 29 61

e-mail: mattia.rondi@baloise.ch

