



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

**La nuova stagione ginnica 2025-2026 sta per iniziare:  
vi attendiamo numerosi nelle nostre palestre!**



## GINNASTICA PER DIVERTIRSI

### GENITORE – BAMBINO

Dedicato ai più piccoli (2021-2023 – 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 2021-2022-2023 (2 anni compiuti)	PURA	sabato	09.30-10.30	Inizio 4 ottobre 2025
--	------	--------	-------------	-----------------------

### INFANTILE

Questo gruppo si rivolge ai bambini in età della scuola dell'infanzia (2020-2021). Durante la lezione vengono proposte diverse attività all'insegna del divertimento per lo sviluppo psico-fisico dei nostri piccoli ginnasti.

MISTO 2020-2021	CROGLIO	giovedì	16.45-17.45	Inizio 02 ottobre 2025
-----------------	---------	---------	-------------	------------------------

### ATTREZZISTICA & Fun

Il gruppo si rivolge a bambini e bambine nati/e nel 2016, 2017, 2018 e 2019. Nell'ora e mezza di lezione vengono proposte varie forme di movimento legate alla ginnastica attrezistica e non solo.

MISTO 2016-2019	CASLANO SE	venerdì	16.30-18.00	Inizio 3 ottobre 2025
-----------------	------------	---------	-------------	-----------------------

### GINNASTICA & FUN 2.0

Questo gruppo è rivolto a ragazzi/ragazze a partire dai 10 anni fino ai 20 anni. Nell'ora e mezza di lezione vengono proposte diverse forme di movimento dall'attrezistica al parkour.

MISTO a partire dai 10 anni (2015)	CROGLIO	giovedì	18.00-19.45	Inizio 2 ottobre 2025
------------------------------------	---------	---------	-------------	-----------------------

### 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 a partire dagli 11 anni (2014)	CASLANO SE	martedì	18.30-20.00	Inizio 9 settembre 2025
	CASLANO SE	sabato	10.00-12.00	

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



## CORSI PER ADULTI

### 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 15 settembre
-------------------	------------	--------	-------------	---------------------

### SOFTGYM

Questo è il gruppo che fa per voi se volete trascorrere un'ora in buona compagnia facendo esercizi di tonificazione muscolare, flessibilità ed equilibrio senza però sovraccaricare il vostro corpo.

## 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 (2018-2019) 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 2018-2019	CASLANO SE	lunedì	16.30-17.45	Inizio 8 settembre 2025
---------------------	------------	--------	-------------	-------------------------

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

#### Gruppo competitivo (ginnaste già selezionate)

TEST GYMNASTIQUE	FEMMINILE	Lunedì e venerdì	Inizio 5 settembre 2025
------------------	-----------	------------------	-------------------------

### 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 (2018-2019). 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 2018-2019	CROGLIO	martedì	16.30-18.30	Inizio 9 settembre 2025
	CASLANO SE	giovedì	16.30-18.30	

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	MISTO	martedì e giovedì	Inizio 4 settembre 2025
TEST 3/4	MISTO	mercoledì e venerdì	Inizio 3 settembre 2025
TEST SUPERIORI	MISTO	mercoledì e venerdì	Inizio 3 settembre 2025

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

- CHF 150.- per i seguenti gruppi: Genitore-bambino, Infantile, Attrezzistica & 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.

**ISCRIZIONE ONLINE A PARTIRE DA METÀ AGOSTO!**



Visita il nostro sito



Seguici su instagram