



# SFG GRONO

## STAGIONE 2025-2026

Sostieni e fai parte della nostra società di ginnastica  
Attività per tutte le età

Agevolazioni per chi svolge più attività sportive  
all'interno della società

- Per chi inizia CHF 100.—
- Per chi continua CHF 120.—
- Attivi/Attive CHF 150.—
- Donne CHF 150.—
- Sostenitori da CHF 20.—

La tassa annuale è rimborsabile dalle casse malati e ogni aderente è iscritto alla Rega

### Ricevuta

Conto / Pagabile a  
CH47 8080 8005 3421 6552 1  
Società Federale Ginnastica  
6537 Grono

Pagabile da (nome/indirizzo)

Valuta Importo  
CHF

Punto di accettazione

### Sezione pagamento



Valuta Importo  
CHF

Conto / Pagabile a  
CH47 8080 8005 3421 6552 1  
Società Federale Ginnastica  
6537 Grono

Pagabile da (nome/indirizzo)

# Programma settimanale delle attività SFG Grono

Inizio: dall'8 settembre 2025 – Attive da sabato 13 settembre 2025

| Lunedì                                                                        | Martedì                                                                                                                                                               | Mercoledì                                                                                                  | Giovedì                                                      | Sabato                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| ore 9.00-10.00<br><b>PALESTRA</b><br>S. VITTORE<br><b>MOVIMENTO PER TUTTI</b> | ore 16.15-17.30<br><b>ATTREZZISTICA</b><br>ANELLI PARALLELA<br>SALTI SBARRA<br>SUOLO GIOCHI<br>dai 5 (2020) agli 8 anni                                               | ore 15.45-18.30<br><b>ALLENAMENTI SUPPLEMENTARI IN PREVISIONE DELLE GARE (GYMNASTIQUE E ATTREZZISTICA)</b> | ore 16.15-17.45<br><b>GENITORE BAMBINO</b><br>2-5 ANNI       | ore 9.00-12.00<br><b>LEZIONI SUPPLEMENTARI ATTREZZISTICA E GYMNASTIQUE</b> |
| ore 16.15-17.45<br><b>GINNASTICA DANZA E GIOCHI</b><br>dai 5 (2020) ai 9 anni | ore 17.30-18.45<br><b>ATTREZZISTICA</b><br>ANELLI PARALLELA<br>SALTI SBARRA<br>SUOLO GIOCHI<br>dai 9 anni in su                                                       | ore 18.30-20.00<br><b>GYMNASTIQUE ATTIVE</b><br>Test 3A e B e 4-7                                          | ore 17.45-19.30<br><b>GYMNASTIQUE ALUNNE</b><br>Test diversi | ore 13.30-16.30<br><b>GYMNASTIQUE ATTIVE</b><br>Test 3A e B e 4-7          |
| ore 17.45-19.30<br><b>GINNASTICA DANZA E GIOCHI</b><br>dai 10 anni in su      | ore 18.45-20.00 (ev. 20.15)<br><b>ATTREZZISTICA GYMNASTIQUE</b><br>Continuazione gruppi esistenti<br><b>C2 e C2A - C3 e C3A C4 e C4A</b><br><b>+ test Gymnastique</b> | ore 20.00-21.15<br><b>GINNASTICA ADULTI</b><br>MOVIMENTO PER TUTTI<br>Chiamare per info                    |                                                              |                                                                            |

Tutti gli allenamenti si svolgono nella palestra comunale di Grono.

## INFORMAZIONI

La SFG Grono è una società che fa parte della Federazione Svizzera di Ginnastica e dell'Associazione Cantonale Ticinese di Ginnastica con sede a Bellinzona con possibilità di partecipare a tutte le loro manifestazioni e gare. Il comitato composto da 7 membri si sta impegnando da alcuni anni per salvare questa società che esiste da 43 anni ma senza la partecipazione di voi tutti non sarà possibile continuare. È ginnastica è per tutti e per tutte le età facendo solo movimento per la salute e per chi lo desidera partecipare alle gare di gymnastique e attrezistica.

Da noi c'è la possibilità per tutti: principianti ex ginnasti, spazio per richieste, nuove idee e proposte e anche nuovi aiuti.

Iscrizioni per tutti i nuovi partecipanti:

### PALESTRA GRONO

**Martedì, 2 settembre 2025 dalle ore 17.30 -19.30**

**Mercoledì, 3 settembre 2025 dalle ore 17.30 -19.30**

Per qualsiasi informazione, curiosità o domande il presidente tecnico Giovanna Giudicetti è a vostra disposizione:  
091 827 12 85 - 079 548 54 94 o giudicettig@bluewin.ch.