

# S F G B O D I O



PROGRAMMA ATTIVITÀ 2025-2026



**Siamo alla ricerca di monitori!!  
Se hai voglia di metterti in gioco e divertirti con noi  
chiamaci**

**Il nostro team di monitori e aiuto monitori vi attendono impazienti per ricominciare insieme la stagione!!**

Il presidente  
Mehmet Cömertpay

# INFORMAZIONI IMPORTANTI

- L'iscrizione alla Società avviene direttamente in palestra, tramite il formulario ufficiale (firmato dai genitori per i gruppi giovanili).
- La tassa d'iscrizione (comprensiva di tasse federali, dell'assicurazione infortuni e delle iscrizioni alle gare) è di fr. 80.- all'anno per i ginnasti fino ai 17 anni e fr. 120.- dai 18 anni.  
Per ogni disciplina alla quale ci si iscrive, la tassa va pagata scegliendo tra le seguenti modalità:
  - a contanti consegnando l'importo al monitore responsabile;
  - tramite codice QR o n° IBAN specificando nome/cognome del ginnasta e il motivo del versamento.
- Le prime 3 lezioni sono considerate di prova gratuita.
- Dal momento che vi è l'effettiva iscrizione ad un gruppo, la frequenza deve essere regolare a TUTTE le lezioni previste per il proprio gruppo.  
Eventuali assenze inevitabili sono da segnalare al monitore responsabile prima dell'inizio delle lezioni.  
In caso di ripetute assenze ingiustificate l'iscrizione può venire revocata.
- Chiediamo il massimo rispetto e puntualità agli allenamenti come pure agli appuntamenti e gare previste dal calendario.
- I vari gruppi avranno il piacere di esibirsi durante l'annuale accademia sociale che si terrà nel mese di maggio/giugno 2025.
- I nostri contatti :

**INDIRIZZO:**

**Società Federale Ginnastica Bodio**  
Casella postale 37  
6743 Bodio

**E-MAIL:**

sfg.bodio.ti@bluewin.ch

# INFANTILE

**Monitrice responsabile:**

**Federica Garofalo**

Tel.: 076 402 54 39

Monitrici: Federica Garofalo  
Patrizia Tuscano  
Daniela Carlucci

Mercoledì 14.15 – 15.15

Anno di nascita: 2021 - 2020 - 2019

Inizio attività: 17 settembre 2025

In questo gruppo il bambino impara a muovere i primi passi alla scoperta della palestra e dello stare in gruppo. La voglia di movimento e divertimento sarà soddisfatta, così come la possibilità di imparare l'utilizzo degli attrezzi della palestra.

Appuntamenti in programma:

maggio 2026 giornata prima infanzia

Abbigliamento:

- Pantaloncini o leggings con maglietta
- Pantofoline o piedi nudi
- Capelli raccolti

Indicazioni particolari:

ogni bambino è invitato a portare una borraccia con dell'acqua.



# POLISPORT

**Monitrice e responsabile:**

***Karin Tognini***

Tel.: 079 764 96 52

Monitrici: Karin Tognini

Lunedì 17.00 – 18.15

Anno di nascita: dal 2019

Inizio attività: 08 settembre 2025

Un po' di sano movimento in allegria, senza il pensiero delle competizioni. Verranno proposte attività di genere molto diversificato spaziando tra l'atletica, basket, pallavolo, unihockey, pallamano, tennis, badminton, pattinaggio,... programma cucito su misura in base alle passioni dei partecipanti.

**Abbigliamento:**

- Pantaloncini o leggings con maglietta
- Pantofoline o scarpe per la palestra
- Capelli raccolti



# *Momenti*





# GYMNASTIQUE

## Monitrice e responsabile:

**Jessica Basile**

Tel.: 076 779 23 71

Monitrici: Jessica Basile  
Adriana Pinto Teixeira

Giovedì 17.00 – 18.30 (1° gruppo)  
18.30 – 20.00 (2° gruppo)

Anno di nascita: dal 2019 1° gruppo  
dal 2014 2° gruppo

Inizio attività: 11 settembre 2025

Termine iscrizione: 09 ottobre 2025

**Le nuove ginnaste inizieranno con il 1° gruppo (17.00 – 18.30). Dopo le 3 lezioni di prova verrà comunicato il gruppo di appartenenza agli allenamenti.**

**Per chi ha già svolto almeno 1 anno di attività presso la nostra società, si presenterà all'orario di allenamento dell'anno precedente.**



Questa disciplina è rivolta a bambine e ragazze che desiderano avvicinarsi e cimentarsi nella ginnastica con i piccoli attrezzi (palla, corda, cerchio, nastro e clavette).

Durante le lezioni verranno insegnati gli esercizi in musica corrispondenti alla propria fascia di età. Per almeno il primo anno saranno a corpo libero, per permettere di gettare le prime basi di tenuta del corpo, coordinazione, forza, elasticità, precisione e grazia nei propri movimenti, dopodiché verranno aggiunti i vari attrezzi.

La gymnastique richiede molta disciplina, costanza e tanta passione.

## Gare in programma:

- Test federali
- Campionati Svizzeri
- Superamento test
- Qualifica CT
- CT
- CT a squadre e superfinale

## Abbigliamento:

- Costume/body o leggings con maglietta
- Calze o mezze punte
- Capelli raccolti

# PARKOUR

**Monitrice e responsabile:**

***Karin Tognini***

Tel.: 079 764 96 52

Monitori: Karin Tognini  
Gabriella Sconda

**Massimo 10 partecipanti**

Lunedì: 18.15 – 19.30

Anno di nascita: 2018 - 2014

Inizio attività: 08 settembre 2025

Disciplina giovane e dinamica che consiste nel percorrere un determinato tragitto nel minor tempo possibile e nel modo più efficace, semplicemente grazie all'utilizzo del proprio corpo.

Salti, capriole, equilibrio, forza, agilità saranno solo alcune delle capacità da mettere in campo per superare ogni tipo di ostacolo che il corpo incontra.

**Abbigliamento:**

- Pantaloncini o leggings con maglietta
- Scarpe per la palestra
- Capelli raccolti

**Indicazioni particolari:**

- il numero di partecipanti è limitato a **10**. Per la sicurezza dei bambini, e vista la possibilità di avere una sola monitrice, **nelle prime 3 lezioni di prova verrà valutata l'idoneità alla disciplina.**



# ATTREZZISTICA

## Monitore responsabile:

**Mehmet Cömertpay**

Tel.: 079 879 03 91

Monitori: Mehmet Cömertpay  
Nicoletta Ruggiero  
Daniela Carlucci  
Jennifer Cömertpay  
Micol Laube

## **Massimo 15 partecipanti per gruppo**

Martedì 17.00 – 19.00 (1° gruppo)  
18.30 – 20.30 (2° gruppo)

Venerdì 17.00 – 18.30 (1° gruppo)  
18.00 – 19.30 (2° gruppo)

Anno di nascita: dal 2019

Inizio attività: 09 settembre 2025

Termine iscrizione: 07 ottobre 2025

**Le prime 2 lezioni (09 / 12.9) tutti i ginnasti effettueranno l'allenamento insieme dalle ore 17.30 alle ore 19.30. Seguiranno indicazioni da parte dei monitori riguardo alla suddivisione dei gruppi.**



Gruppo rivolto a bambine/i e ragazzi/e motivati/e a lavorare ai grandi attrezzi.

L'obiettivo degli allenamenti è l'apprendimento degli elementi ginnici sui vari attrezzi (suolo, sbarra, anelli, parallela, salti al mini trampolino), che andranno a comporre gli esercizi corrispondenti alla propria fascia di età, con lo scopo di partecipare alle gare cantonali previste dal calendario.

## Gare ACTG in programma:

- Coppa Ticino individuale e a squadre
- CT a squadre
- Qualifica CT individuale
- CT individuale

## Abbigliamento:

- Costume o pantaloncini/leggings con maglietta
- Pantofoline o piedi nudi
- Capelli raccolti

## Indicazioni particolari:

- è obbligatoria la frequenza ad entrambi gli allenamenti
- ogni ginnasta è invitato a portare una borraccia con dell'acqua.

## BODY FIT

**Monitore e responsabile:**

**Mehmet Cömertpay**

Tel.: 079 879 03 91

Giovedì 19.00 – 20.30

Età: dai 18 anni

Inizio attività: 04 settembre 2025

**L'attività viene svolta presso la palestra comunale di Giornico.**

Per tutti coloro che vogliono migliorare la propria condizione fisica o semplicemente mantenersi in forma.

Allenamento mirato a incrementare resistenza, forza, coordinazione, tonificazione muscolare,...

Regalati del tempo...mantenendoti in forma!



## SENIORES

**Monitrici e responsabili:**

**Silvana Corecco**

Tel.: 079 761 57 79

**Silva D'Odorico**

Tel.: 079 442 86 62

Giovedì 15.45 – 16.45

Età: adulti over 60

Inizio attività: 02 ottobre 2025

Ginnastica dolce per tutti coloro che vogliono mantenersi in forma con semplici esercizi per il proprio corpo.

Attività fisica arricchita da allegria e voglia di stare insieme!



