Infantile

Anno di nascita: 2020-2022

I più piccoli muovono i primi passi alla scoperta della palestra e dello stare in gruppo, tra voglia di movimento, divertimento e primo utilizzo degli attrezzi.

- **Mercoledì, ore 14.15 - 15.15**
- Monitrici: Federica Garofalo (076 402 54 39), Patrizia Tuscano, Daniela Carlucci
- Inizio attività: 16 settembre 2026
- Iscrizioni sul posto

Abbigliamento e accessori consigliati:
- pantaloncini o leggins con maglietta
- pantofoline o piedi nudi
- capelli raccolti
- borraccia piena d'acqua

Polisport

Anno di nascita: dal 2020

Sano movimento in allegria, senza il pensiero delle competizioni: atletica, basket, pallavolo, unihockey, pallamano, tennis, badminton, pattinaggio e altro, in base alle passioni dei partecipanti.

- **Lunedì, ore 17.30 - 19.00**
- Monitori: Nicole Scheurer (076 616 51 10), Mathias Marzorati, Nadia Marzorati
- Inizio attività: 7 settembre 2026
- Iscrizioni sul posto

Abbigliamento e accessori consigliati:
- pantaloncini o leggins con maglietta
- pantofoline o scarpe per la palestra
- capelli raccolti
- borraccia piena d'acqua

Informazioni generali

- L'iscrizione ufficiale avviene tramite il formulario in palestra, oppure sul sito sfgbodio.ch
- La tassa d'iscrizione è di fr. 80.- all'anno per i ginnasti fino ai 17 anni e di fr. 120.- dai 18 anni.
- La tassa va pagata in contanti al monitore responsabile, oppure 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 2027 (vedi immagini).

Sei pronto a fare il primo salto?

Ti aspettiamo in palestra!
Vieni a provare senza impegno.

Società Federale Ginnastica Bodio
Casella postale 37, 6743 Bodio

sfg.bodio.ti@bluewin.ch
www.sfgbodio.ch

sfg_bodio
SFG Bodio

Società Federale Ginnastica Bodio
dal 1929

Programma Attività 2026 - 2027

Gymnastique

Dal 2020 / Dal 2015

Ginnastica ritmica con i piccoli attrezzi (palla, corda, cerchio, nastro e clavette). Esercizi in musica per sviluppare tenuta del corpo, coordinazione, forza, elasticità, precisione e grazia.

- **Giovedì, ore 17.30 - 18.30** (1° gruppo)
- **Giovedì, ore 18.30 - 20.00** (2° gruppo)
- Monitrici: Jessica Basile (076 779 23 71), Manuela Gruber, Jessica Gomes Lopes Pereira
- Inizio attività: 10 settembre 2026
- Iscrizioni sul posto

Abbigliamento e accessori consigliati:
- Costume/body o leggins con maglietta
- Calze o mezze punte
- capelli raccolti
- borraccia piena d'acqua

Le prime due lezioni (10.09 e 17.09) tutti i ginnasti effettueranno l'allenamento insieme dalle ore 17.30 alle ore 19.00. Seguiranno indicazioni da parte dei monitori riguardo alla suddivisione dei gruppi.

Attrezzistica

Anno di nascita: dal 2020

Per bambine/i e ragazzi/e motivati a lavorare ai grandi attrezzi: suolo, sbarra, anelli, parallela e salti al mini trampolino, con l'obiettivo di partecipare alle gare cantonali.

- **Martedì, ore 17.00 - 19.00** (1° gruppo)
- **Martedì, ore 18.30 – 20.30** (2° gruppo)
- **Venerdì, ore 17.00 – 18.30** (1° gruppo)
- **Venerdì, ore 18.00 – 19.30** (2° gruppo)
- Monitore: Mehmet Cömertpay (079 879 03 91)
- Inizio attività: 8 settembre 2026
- Iscrizioni sul posto

Gare ACTG in programma:
- Coppa Ticino individuale e a squadre
- CT a squadre
- Qualifica CT individuale
- CT individuale

Abbigliamento e accessori consigliati:
- Costume/body o pantaloncini/leggins con maglietta
- pantofoline o piedi nudi
- capelli raccolti
- borraccia piena d'acqua

Le prime due lezioni (08.09 e 11.09) 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.

La frequenza è obbligatoria ad entrambi gli allenamenti settimanali.
Massimo 15 partecipanti per gruppo.

Seguici sui social! sfg_bodio SFG Bodio

Body Fit

Dai 18 anni

Per chi vuole migliorare la propria condizione fisica o mantenersi in forma. Allenamento mirato a resistenza, forza, coordinazione e tonificazione muscolare.

- **Giovedì, ore 19.00 - 20.30**
- Monitore: Mehmet Cömertpay (079 879 03 91)
- Inizio attività: 3 settembre 2026
- Iscrizioni sul posto

Abbigliamento e accessori consigliati:
- pantaloncini o leggins con maglietta
- scarpe per la palestra
- capelli raccolti
- borraccia piena d'acqua

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

Seniores

Adulti over 60

Ginnastica dolce per mantenersi in forma con semplici esercizi per il corpo. Attività fisica arricchita da allegria e voglia di stare insieme.

- **Giovedì, ore 15.45 - 16.45**
- Monitrici: Silvana Corecco (079 761 57 79), Silva D'Odorico (079 442 86 62)
- Inizio attività: 1 ottobre 2026
- Iscrizioni sul posto

Abbigliamento e accessori consigliati:
- pantaloncini o leggins con maglietta
- scarpe per la palestra
- capelli raccolti
- borraccia piena d'acqua