

# GRUPPO SPORTIVO RANCATE

**DATE da ricordare:**

7 ottobre 2019	<b>ASSEMBLEA GENERALE</b>
20 ottobre 2019	Castagnata per tutta la popolazione
23 febbraio 2020	Carnevale
26 aprile 2020 Ev 3 maggio 2020	Tradizionale uscita al San Giorgio
Maggio-Giugno 2020	Eventuale Passeggiata Sociale



## ATTIVITÀ STAGIONE 2019/2020

Attività presso la palestra delle scuole comunali

[www.gsrancate.ch](http://www.gsrancate.ch)

ORARIO DELLE SINGOLE LEZIONI		
Lunedì	17.15 – 18.15	AcquaGym
	19.00 – 20.15	Badminton
Martedì	14.30 – 15.30	Ginnastica per la terza età
	19.15 – 20.30	Yoga (gruppo 1)
	20.30 – 21.45	Yoga (gruppo 2)
Mercoledì	09.00 – 10.00	Walking
	19.30 – 21.00	Ginnastica per tutti
Giovedì	14.00 – 15.15	Yoga (gruppo 3)
	15.15 – 16.30	Yoga (gruppo 4)

La partecipazione alle diverse attività è subordinata al pagamento della tassa sociale di Fr. 20.- annuali, (da 18 anni) da versare tramite l'allegata polizza di versamento.

### QUOTE ISCRIZIONI ALLE DIVERSE ATTIVITÀ COMPRESA TASSA SOCIALE

Yoga: ogni 10 lezioni di 1h¼	Fr. 120.00	100.00	+ 20.00 *
Ginnastica terza età	Fr. 50.00	30.00	+ 20.00 *
AcquaGym	Fr. 140.00	120.00	+ 20.00 *
ogni 15 lezioni			
Ginnastica per tutti	Fr. 70.00	50.00	+ 20.00 *
Batminton	Fr. 50.00	30.00	+ 20.00 *

\* **ATTENZIONE** la tassa sociale si paga una sola volta all'anno anche per chi svolge più di una attività

## GINNASTICA PER LA TERZA ETÀ

Per chi ha almeno 60 anni: 1 ora settimanale di ginnastica dolce, esercizi di respirazione e rilassamento nella palestra delle scuole comunali.

**Richieste scarpette con suola bianca.**

Monitrice : Marcella Bianchi  
Inizio attività: martedì 24 settembre 2019, ore 14.30–15.30  
Iscrizioni e informazioni: tel. 091 647 37 62

## YOGA

La pratica dello yoga consiste in varie tecniche di rilassamento, di posizioni e di respirazione che agiscono sulle diverse parti del corpo

Insegnante gruppo 1 e 2: Giuliana Malvestuto Grilli Bianchi  
Inizio attività: martedì 17 settembre 2019, ore 19.15–20.30  
20.30–21.45  
Insegnante gruppo 3 e 4: Giovanna Bossi  
Inizio attività: **giovedì 19 settembre 2019, ore 14.00–15.15**  
**15.15–16.30**

Iscrizioni e informazioni: Valeria Deschenaux tel. 091 646 28 76

## ACQUAGYM

Ginnastica in acqua a tempo di musica. Si propone un'attività sia sportiva che ricreativa e serve per tonificare il corpo. Non bisogna saper nuotare, in quanto si lavora in acqua bassa.

L'attività viene svolta alla piscina comunale di Stabio.

Monitrice: Marcella Bianchi  
Inizio attività: lunedì 16 settembre 2019, ore 17.15–18.15  
Iscrizioni e informazioni: Susanna Torriani tel. 091 646 52 27

## WALKING

Camminare nella natura con o senza bastoni per 1 ora in compagnia.

Ritrovo: Piazzale cimitero di Rancate tutti i mercoledì  
alle ore 9.00  
Inizio attività: mercoledì 18 settembre 2019  
Informazioni: tel. 091 646 52 27

## GINNASTICA PER TUTTI

È una ginnastica non competitiva adatta a tutti, donne e uomini di ogni età, sportivi e meno sportivi che intendono passare una piacevole serata facendo del sano movimento in compagnia **Richieste scarpette con suola bianca.**

Monitrice: Nadia Sangiorgio  
Inizio attività: mercoledì 18 settembre 2019, ore 19.30–21.00  
Iscrizioni e informazioni: tel. 079 631 66 43

## BADMINTON

Vi ricordate le partite di volano fatte da ragazzini ?

Per chi ha il lunedì sera libero e vuole rivivere il divertimento di allora, con gli amici di adesso. Sport adatto a tutti, donne e uomini di ogni età.

**Richieste scarpette con suola bianca.**

Responsabile: Gabriella Auf der Mauer  
Inizio attività: lunedì 16 settembre 2019, ore 19.00–20.15  
Iscrizioni e informazioni: tel: 091 647 13 66 (orario pasti)

**OGNI PARTECIPANTE DEVE AVERE LA COPERTURA ASSICURATIVA INFORTUNI PRIVATA**

**NB: Le quote di iscrizione sono da pagare al monitore responsabile.**

Per ulteriori informazioni telefonare a: **091 646 52 27**

Vi aspettiamo numerosi alle nostre attività  
Il comitato

**www.gsrancate.ch**  
[presidente@gsrancate.ch](mailto:presidente@gsrancate.ch)

I nostri comunicati sono anche esposti all'albo che trovate in  
Via della Posta a lato dei contenitori dei settimanali domenicali