

## DATE da ricordare:

18 ottobre 2021

### ASSEMBLEA GENERALE

24 ottobre 2021

Castagnata per tutta la popolazione

27 febbraio 2022

Carnevale ???

24 aprile 2022

Tradizionale uscita al San Giorgio

Ev 1 maggio 2022

????? COVID-19

Eventuale Passeggiata Sociale

Maggio - giugno

Eventuale bicicletata famigliare

**Solo persone sane e prive di sintomi possono partecipare alle nostre attività. Chi presenta sintomi di malattia non deve presentarsi all'attività.**

**L'utilizzo delle docce non è permesso. Si prega di arrivare in tenuta sportiva perché non è permesso l'uso degli spogliatoi.**

**Mantenere la distanza e lavarsi accuratamente le mani prima e dopo l'attività. Rispettare l'orario di inizio e fine dell'attività.**



# GRUPPO SPORTIVO



GRUPPO  
SPORTIVO  
RANCATE

## RANCATE



GRUPPO  
SPORTIVO  
RANCATE

## ATTIVITÀ STAGIONE 2021/2022

Attività presso la palestra delle scuole comunali

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

### ORARIO DELLE SINGOLE LEZIONI

Lunedì	17.15 – 18.15	AcquaGym (piscina scuole comunali Stabio)
	19.00 – 20.15	Badminton
	20.30 – 22.00	Fitness
Martedì	19.15 – 20.25	Yoga (gruppo 1)
	20.40 – 21.50	Yoga (gruppo 2)
Mercoledì	09.00 – 10.00	Walking (ritrovo posteggio cimitero)
	19.30 – 21.00	Ginnastica per tutti
Giovedì	10.00 - 11.00	Ginnastica per la terza età
	13.55 – 15.05	Yoga (gruppo 3)
Venerdì	15.20 – 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

<b>Yoga:</b>	<b>Fr</b>	<b>120.00</b>	<b>100.00</b>	<b>+ 20.00 *</b>
ogni 10 lezioni di 1h¼				
<b>Ginnastica terza età</b>	<b>Fr.</b>	<b>50.00</b>	<b>30.00</b>	<b>+ 20.00 *</b>
<b>AcquaGym</b>	<b>Fr.</b>	<b>140.00</b>	<b>120.00</b>	<b>+ 20.00 *</b>
ogni 15 lezioni				
<b>Ginnastica per tutti</b>	<b>Fr.</b>	<b>70.00</b>	<b>50.00</b>	<b>+ 20.00 *</b>
<b>Ginnastica Fitness</b>	<b>Fr.</b>	<b>70.00</b>	<b>50.00</b>	<b>+ 20.00 *</b>
<b>Badminton</b>	<b>Fr.</b>	<b>50.00</b>	<b>30.00</b>	<b>+ 20.00 *</b>

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

**Nuove disposizioni COVID-19 vedi ultima pagina**

## GINNASTICA PER LA TERZA ETÀ (ginnastica dolce)

### ATTENZIONE: CAMBIO GIORNO E ORARIO

Per chi ha almeno 60 anni: si trascorre un momento in compagnia lavorando in particolare sulla prevenzione delle cadute, sull'equilibrio e sulla forza. Anche l'allenamento della memoria avrà il suo spazio. La ginnastica si svolge in prevalenza da seduti. Durata della lezione 45 min.

#### Richieste scarpette con suola bianca.

Monitrice : Valeria Robustelli  
Inizio attività: giovedì 23 settembre 2021, ore 10.00-11.00  
Iscrizioni e informazioni: tel. 091 646 52 27

## 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 21 settembre 2021, ore 19.15-20.25  
20.40-21.50  
Insegnante gruppo 3 e 4: Giovanna Bossi  
Inizio attività: venerdì 24 settembre 2021, ore 13.55-15.05  
15.20-16.30

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. Durata della lezione 45 min.

L'attività viene svolta alla piscina comunale di Stabio.

Monitrice: Valeria Robustelli  
Inizio attività: lunedì 20 settembre 2021, 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: senza iscrizione Piazzale cimitero di Rancate tutti i mercoledì alle ore 9.00

Inizio attività: mercoledì 22 settembre 2021  
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 22 settembre 2021, 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 20 settembre 2021, ore 19.00-20.15  
Iscrizioni e informazioni: tel: 091 647 13 66 (orario pasti)

## GINNASTICA FITNESS (nuova attività)

Attività adatta a tutte le età che comprende esercizi cardio, rafforzamento muscolare, esercizi sistema Tabata, Bootcamp Workout, senza dimenticare che comunque non c'è competizione e serve per passare una serata piacevole per il corpo e la mente.

#### Richieste scarpette con suola bianca.

Responsabile: Fiorenzo Croci  
Inizio attività: lunedì 20 settembre 2021, ore 20.30-21.30  
Iscrizioni e informazioni: tel: 076 589 30 53

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

**NB: Le quote di iscrizione sono da pagare tramite polizza allegata o 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)