

DATE da ricordare:

12 ottobre 2020

ASSEMBLEA GENERALE

25 ottobre 2019

Castagnata per tutta la popolazione

14 febbraio 2021

Carnevale ???

25 aprile 2021

Tradizionale uscita al San Giorgio

Ev 2 maggio 2021

????? COVID-19

Eventuale Passeggiata Sociale

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 RANCATE



GRUPPO
SPORTIVO
RANCATE



GRUPPO
SPORTIVO
RANCATE

ATTIVITÀ STAGIONE 2020/2021

Attività presso la palestra delle scuole comunali

www.gsrancate.ch

ORARIO DELLE SINGOLE LEZIONI

Lunedì	17.15 – 18.15	AcquaGym
	19.00 – 20.15	Badminton
	20.30 – 22.00	Fitness
Martedì	14.30 – 15.30	Ginnastica per la terza età
	19.15 – 20.25	Yoga (gruppo 1)
	20.40 – 21.50	Yoga (gruppo 2)
Mercoledì	09.00 – 10.00	Walking
	19.30 – 21.00	Ginnastica per tutti
Giovedì	13.55 – 15.05	Yoga (gruppo 3)
	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

Yoga:	Fr.	120.00	100.00	+ 20.00 *
ogni 10 lezioni di 1h¼				
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 *
Ginnastica Fitness	Fr.	70.00	50.00	+ 20.00 *
Badminton	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

Nuove disposizioni COVID-19 vedi ultima pagina

GINNASTICA PER LA TERZA ETÀ (ginnastica dolce)

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: martedì 22 settembre 2020, ore 14.30–15.30
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 22 settembre 2020, ore 19.15–20.25
20.40–21.50
Insegnante gruppo 3 e 4: Giovanna Bossi
Inizio attività: giovedì 24 settembre 2020, 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 28 settembre 2020, 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 23 settembre 2020
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 23 settembre 2020, 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 21 settembre 2020, 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 21 settembre 2020, 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 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**