



# SFG Ambri Piotta

## Programma attività 2023/24

Si ringraziano per il sostegno :

**COMUNE di FAIDO**



Comune di Quinto



### **CONTINUATE A SOSTENERE LA SFG AMBRI PIOTTA**

**Con un contributo per diventare socio sostenitore a partire da Fr. 20.-**

**COME?**

- Tramite le nostre coordinate bancarie: CH08 8080 8002 0982 5575 1
- Tramite TWINT scansionando il codice:  

- Tramite la polizza di versamento sottostante

#### Ricevuta

Conto / Pagabile a  
CH08 8080 8002 0982 5575 1  
SFG Ambri Piotta  
6775 Ambri

Pagabile da (nome/indirizzo)

Valuta

CHF

Importo

CHF

Punto di accettazione

#### Sezione pagamento

Conto / Pagabile a  
CH08 8080 8002 0982 5575 1  
SFG Ambri Piotta  
6775 Ambri

Pagabile da (nome/indirizzo)



Valuta

CHF

Importo

CHF

Punto di accettazione

PALESTRA SCOLASTICA FAIDO			
<b>ATTREZZISTICA PRINCIPIANTI</b> Dal 13.09.2023	Mercoledì 18:30 - 20:30	Nati dal 2015 al 2017	Monitore/i di riferimento: Luisa 077 462 62 63 Micaela 078 631 90 45 Osservazioni: gruppo a scopo agonistico, si valuterà nel corso della stagione se aggiungere l'allenamento anche di lunedì.
<b>ATTREZZISTICA TEST</b> Dal 04.09.2023	Lunedì 18:30 - 20:30 Mercoledì 18:30 - 20:30	<b>iscrizioni chiuse</b>	Monitore/i di riferimento: Luisa 077 462 62 63 Micaela 078 631 90 45 Osservazioni: gruppo a scopo agonistico, frequenza due volte la settimana obbligatoria.
<b>CONDIZIONE</b> (Attrezzistica e Gymnastique) Dal 14.09.2023	Giovedì 16:00 - 17:00	<b>iscrizioni chiuse</b>	Monitore/i di riferimento: Barbara 079 403 44 45 Osservazioni: saranno i monitori responsabili dei gruppi attrezzistica e gymnastique ad individuare le/i ginnaste/i a cui proporre il corso.
<b>GENITORE-BAMBINO</b> Dal 13.09.2023	Mercoledì 10:00 - 11:00	Nati dal 2019 al 2021	Monitore/i di riferimento: Cristina 079 690 72 05 Osservazioni: gli interessati sono pregati di contattare tramite messaggio la monitorice prima della lezione.
<b>3x 20 minuti</b> Dal 13.09.2023	Mercoledì 20:30 - 21:30	Nati fino al 2007	Monitore/i di riferimento: Cristina 079 690 72 05 Osservazioni: gli interessati sono pregati di contattare tramite messaggio la monitorice prima della lezione.
<b>GRUPPO CALCETTO</b> Dal 04.09.2023	Lunedì 20:30 - 23:00	Nati fino al 2007	Monitore/i di riferimento: Corrado 076 389 66 33
<b>GYMNASTIQUE PICCOLE</b> Dal 05.09.2023	Martedì 17:00 - 19:00	Nati dal 2013 al 2018	Monitore/i di riferimento: Sonia 079 538 53 49 Osservazioni: gruppo a scopo agonistico, frequenza due volte la settimana obbligatoria. L'orario potrebbe subire delle variazioni.
<b>GYMNASTIQUE (grandi e piccole)</b> Dal 05.09.2023	Mercoledì 16:30 - 18:30	Nati fino al 2018	Monitore/i di riferimento: Sonia 079 538 53 49 Osservazioni: gruppo a scopo agonistico, frequenza due volte la settimana obbligatoria. L'orario potrebbe subire delle variazioni.
<b>GYMNASTIQUE GRANDI</b> Dal 08.09.2023	Venerdì 16:30 - 18:30	Nati fino al 2009	Monitore/i di riferimento: Sonia 079 538 53 49 Osservazioni: gruppo a scopo agonistico, frequenza due volte la settimana obbligatoria. L'orario potrebbe subire delle variazioni.
<b>INFANTILE</b> Dal 12.09.2023	Martedì 17:00 - 18:15	Nati dal 2017 al 2019	Monitore/i di riferimento: Tania 078 719 36 86 Massimo 079 818 16 65
<b>MOVIDANCE</b> Dal 09.10.2023	Lunedì 17:00 - 18:00	Nati dal 2009 al 2012	Monitore/i di riferimento: Sarah 078 814 70 05 Lisa 079 810 11 93
<b>ZUMBA</b> Dal 02.10.2023	Lunedì 19:00 - 20:30	Nati fino al 2010	Monitore/i di riferimento: Susan 079 885 30 40

PALESTRA SCOLASTICA AMBRÌ			
<b>GENITORE-BAMBINO</b> Da ottobre 2023	Mercoledì* 09:30 - 11:00	Nati dal 2019 al 2023	Monitore/i di riferimento: Carla 079 265 18 21 Osservazioni: con zona TummyTime per i neonati. * 1 - 2 mercoledì al mese (calendario ancora da definire)
<b>MOVIDANCE</b> Dal 12.10.2023	Giovedì 16:30 - 17:30	Nati dal 2013 al 2017	Monitore/i di riferimento: Sarah 078 814 70 05 Lisa 079 810 11 93

#### INFORMAZIONI GENERALI

- 1) Iscrizioni:** Presentarsi direttamente in palestra o mandare un messaggio/telefonare al monitor responsabile del gruppo. Per tutti i gruppi sono previste 2 o 3 lezioni di prova. **PROVATE!**
- 2) Tasse Sociali:** Fr. 130.- per gli adulti (anno di nascita 2007)  
Fr. 80.- per i giovani fino ai 16 anni non compiuti (anno di nascita 2008)
- 3) Vacanze:** Durante le vacanze scolastiche le lezioni non hanno luogo, eventuali eccezioni verranno concordate con gli iscritti.

La **SFG Ambri-Piotta**, grazie alla disponibilità dei monitori e delle monitorici, propone lezioni adatte a tutte le fasce d'età, destinate a chi vuole semplicemente mantenere la forma fisica divertendosi in buona compagnia, a chi vuole migliorare le proprie prestazioni ed infine a coloro che vogliono svolgere uno sport agonistico.

**Non dovete fare altro che scegliere il corso che più vi si addice!**

E per facilitarvi il compito, verrà organizzata una mattinata da passare assieme provando le varie attività:

**Domenica 10 settembre 2023 presso la palestra di Faido**

LATO A		LATO B	
Ore 09:00	Infantile	Ore 09:00	Attrezzistica
Ore 10:00	Gymnastique	Ore 10:00	Genitore-Bambino
Ore 11:00	Movidence	Ore 11:00	3x20 minuti

(non è necessaria alcuna iscrizione, vi aspettiamo in palestra!)

Come saprete, il nostro movimento si basa sul volontariato e sull'entusiasmo che i singoli ripongono in questa meravigliosa attività di divulgazione in ambito sportivo.

Ricordiamo ai **soci attivi adulti** (ossia tutti coloro dai 16 anni compiuti che si iscrivono ai corsi) che possono partecipare **all'assemblea societaria** organizzata in primavera e dare così un contributo alla "vita" della società.

Coloro che non sono attivi ma che desiderano dare il proprio contributo, possono farlo diventando **soci sostenitori** pagando un importo minimo di CHF 20.00 a favore delle nostre attività tramite le coordinate che trovate sul retro.

Promuovere l'attività fisica secondo l'antico motto latino "mens sana in corpore sano" è per noi motivo di orgoglio e ci dà di anno in anno la motivazione necessaria per continuare sul cammino tracciato tanti anni or sono.

**Sportivi saluti**  
**SFG Ambri Piotta**  
**Il comitato**



Sito Internet: [sfgambripiotta.jimdo.com](http://sfgambripiotta.jimdo.com)  
Facebook: [www.facebook.com/SFGAmbriPiotta](https://www.facebook.com/SFGAmbriPiotta)  
Instagram: [instagram.com/sfgambripiotta](https://www.instagram.com/sfgambripiotta)