

CONTINUATE A SOSTENERE LA SFG AMBRÌ PIOTTA

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 Fr. 20.- a favore delle nostre attività tramite le seguenti modalità*:

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



*contattateci qualora avete la necessità di ricevere una polizza di versamento



Comune di Quinto



La SFG Ambri-Piotta, grazie alla disponibilità dei monitori e delle monitrici, 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!

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.

PALESTRA SCOLASTICA FAIDO

ATTREZZISTICA TEST Dal 02.09.2024	Lunedì 18:30 - 20:30 Mercoledì 18:30 - 20:30	<u>Iscrizioni chiuse</u>	Monitori/i di riferimento: Luisa 077 462 62 63 Andrea 079 209 33 01	Osservazioni: gruppo a scopo agonistico, frequenza due volte la settimana obbligatoria.
ATTREZZISTICA TEST + PRINCIPIANTI Dal 02.10.2024	Mercoledì 18:30 - 20:30	Nati dal 2016 al 2018	Monitori/i di riferimento: Luisa 077 462 62 63 Andrea 079 209 33 01	Osservazioni: gruppo a scopo agonistico, si valuterà nel corso della stagione se aggiungere l'allenamento anche di lunedì.
CONDIZIONE Dal 12.09.2024	Giovedì 16:00 - 17:00	<u>Iscrizioni chiuse</u>	Monitori/i di riferimento: Barbara 079 403 44 45	Osservazioni: saranno i monitori responsabili dei gruppi attrezzistica ad individuare le/ginnaste/i a cui proporre il corso.
GENITORE-BAMBINO Dal 11.09.2024	Mercoledì 16:30 - 17:30	dai 2 anni compiuti	Monitori/i di riferimento: Cristina 079 690 72 05	Osservazioni: gli interessati sono pregati di contattare tramite messaggio la monitrice prima della lezione.
3x20: Core, ABS, step, stretching, ecc. Dal 10.09.2024	Martedì 19:00 - 20:30 Venerdì 18:00 - 19:00	Nati fino al 2008	Monitori/i di riferimento: Cristina 079 690 72 05	Osservazioni: gli interessati sono pregati di contattare tramite messaggio la monitrice prima della lezione. <u>Corso adatto a tutti i generi!</u>
GRUPPO CALCETTO Dal 26.08.2024	Lunedì 20:30 - 22:00	Nati fino al 2008	Monitori/i di riferimento: Corrado 076 389 66 33	
INFANTILE Dal 17.09.2024	Martedì 17:00 - 18:15	Nati dal 2018 al 2020	Monitori/i di riferimento: Tania 078 719 36 86	
MOVIDANCE Dal 07.10.2024	Lunedì 17:00 - 18:00	Dalla 1a alla 4a media	Monitori/i di riferimento: Sarah 078 814 70 05 Lisa 079 810 11 93	
ZUMBA Dal 07.10.2024	Lunedì 19:00 - 20:30	Nati fino al 2010	Monitori/i di riferimento: Susan 079 885 30 40	

PALESTRA SCOLASTICA AMBRÌ

MOVIDANCE Dal 10.10.2024	Giovedì 16:30 - 17:30	Dalla 1a alla 5a elementare	Monitori/i di riferimento: Sarah 078 814 70 05 Lisa 079 810 11 93
------------------------------------	-----------------------	------------------------------------	--

INFORMAZIONI GENERALI

1) Iscrizioni:

Ad inizio stagione, presentarsi direttamente in palestra o mandare un messaggio/telefonare al monitor responsabile del gruppo. A stagione avviata, telefonare/inviare messaggio al monitor responsabile per maggiori informazioni. Per tutti i gruppi sono previste 2 o 3 lezioni di prova. **PROVATE!**

2) Tasse Sociali:

Fr. 130.- per gli adulti (anno di nascita 2008)
Fr. 80.- per i giovani fino ai 16 anni non compiuti (anno di nascita 2009)

3) Vacanze:

Durante le vacanze scolastiche le lezioni non hanno luogo, eventuali eccezioni verranno concordate con gli iscritti.