

## *CONTINUATE A SOSTENRE 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 aveste la necessità di ricevere una polizza di versamento



Comune di Quinto

COMUNE di FAIDO



**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!**

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

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

### PALESTRA SCOLASTICA AMBRÌ

<b>MOVIDANCE</b> Dal 10.10.2024	Giovedì 16:30 - 17:30	<b>Dalla 1a alla 5a elementare</b>	<i>Monitore/i di riferimento:</i> 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.