

DATE da ricordare:

5 ottobre 2026	ASSEMBLEA GENERALE
18 ottobre 2026	Castagnata
7 febbraio 2027	Carnevale Goss
25 aprile 2027	Tradizionale uscita al
Ev 2 maggio 2027	San Giorgio



GRUPPO SPORTIVO RANCATE



GRUPPO
SPORTIVO
RANCATE



GRUPPO
SPORTIVO
RANCATE

ATTIVITÀ STAGIONE 2026/2027

Attività presso la palestra delle scuole comunali

www.gsrancate.ch

ORARIO DELLE SINGOLE LEZIONI		
Lunedì	09.30 – 10.45	Yoga (gruppo 3)
	17.15 – 18.15	Aquagym (piscina scuole comunali Stabio)
	19.00 – 20.15	Badminton
Martedì	18.30 – 19.45	Yoga (gruppo 1)
	19.50 – 21.05	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

La partecipazione alle diverse attività è subordinata al pagamento della
tassa sociale di Fr. 20.- annuale, (da 18 anni)

QUOTE ISCRIZIONI ALLE DIVERSE ATTIVITÀ COMPRESA TASSA SOCIALE

	Totale	Attività	Tassa Soc
Yoga: 30 lezioni di 1h¼	Fr. 380.00	360.00	+ 20.00 *
AcquaGym 30 lezioni	Fr. 260.00	240.00	+ 20.00 *
Ginnastica terza età	Fr. 70.00	50.00	+ 20.00 *
Ginnastica per tutti	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

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: giovedì 17 settembre 2026, ore 10.00–11.00
Iscrizioni e informazioni: Susanna Torriani tel. 079 760 39 74

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 18.30–19.45
Inizio attività: martedì 15 settembre 2026, ore 19.50–21.05

Insegnante gruppo 3 : Giovanna Bossi 09.30–10.45
Inizio attività: lunedì 14 settembre 2026
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 14 settembre 2026, ore 17.15–18.15
Iscrizioni e informazioni: Susanna Torriani tel. 079 760 39 74
(lista d'attesa)

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 16 settembre 2026
Informazioni: Susanna Torriani tel. 079 760 39 74

www.gsrancate.ch

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 16 settembre 2026, ore 19.30–21.00
Iscrizioni e informazioni: Nadia Sangiorgio 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 14 settembre 2026, ore 19.00–20.15
Iscrizioni e informazioni: tel. 091 647 13 66 (orario pasti)

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

NB: Le quote di iscrizione sono da pagare al monitore responsabile o tramite polizza allegata.

Per ulteriori informazioni telefonare a: 076 375 34 37 o all'indirizzo Mail

presidente@gsrancate.ch

Vi aspettiamo numerosi alle nostre attività

Il comitato



QR Pagamento