

## DATE da ricordare:

7 ottobre 2024	ASSEMBLEA GENERALE
20 ottobre 2024	Castagnata
2 marzo 2025	Carnevale Goss
27 aprile 2025	Tradizionale uscita al
Ev 4 maggio 2025	San Giorgio

The screenshot shows the website for Gruppo Sportivo Rancate. At the top, it lists the contact information: C/O Danilo Torriani, Via Pinacoteca Züst 18, CH-6862 Rancate, presidente@gsrancate.ch, and a QR code for the bulletin. Below this is a navigation menu with 'Home', 'Copia di Home', 'Storia', 'Le attività', and 'More'. The main content area features two donation announcements. The first is for 'FORZA MESLUCINA' with a logo of five red hearts and the text 'FORZA MESLUCINA' and 'Ludwig'. The second is for 'Bavona e Lavizzara Ricostruiamo insieme' with a logo of two hands (one red, one blue) and the text 'Bavona e Lavizzara Ricostruiamo insieme'. Both announcements state 'Abbiamo donato 1000.00 Frs per dare una mano a'. The background of the website is an aerial view of the town of Rancate.

# GRUPPO SPORTIVO RANCATE



GRUPPO  
SPORTIVO  
RANCATE



GRUPPO  
SPORTIVO  
RANCATE

## ATTIVITÀ STAGIONE 2024/2025

Attività presso la palestra delle scuole comunali

[www.gsrancate.ch](http://www.gsrancate.ch)

### ORARIO DELLE SINGOLE LEZIONI

Lunedì	17.15 – 18.15	AcquaGym (piscina scuole comunali Stabio)
	19.00 – 20.15	Badminton
	10.00 - 11.00	Ginnastica per la terza età
Martedì	19.15 – 20.30	Yoga (gruppo 1)
	20.30 – 21.45	Yoga (gruppo 2)
Mercoledì	09.00 – 10.00	Walking (ritrovo posteggio cimitero)
	19.30 – 21.00	Ginnastica per tutti
Giovedì	13.45 – 15.00	Yoga (gruppo 3)
	15.00 - 16.15	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: ogni 10 lezioni di 1h¼	Fr. 140.00	120.00	+ 20.00 *
Ginnastica terza età	Fr. 50.00	30.00	+ 20.00 *
AcquaGym ogni 15 lezioni	Fr. 140.00	120.00	+ 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: martedì 17 settembre 2024, ore 10.00–11.00  
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 17 settembre 2024, ore 19.15–20.30  
20.30–21.45  
Insegnante gruppo 3 e 4: Giovanna Bossi  
Inizio attività: giovedì 19 settembre 2024, ore 13.45–15.00  
15.00–16.15

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 16 settembre 2024, ore 17.15–18.15  
Iscrizioni e informazioni: Susanna Torriani tel. 091 646 52 27  
(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 18 settembre 2024  
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 18 settembre 2024, 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 16 settembre 2024, 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: **091 646 52 27**

Vi aspettiamo numerosi alle nostre attività

Il comitato

**[www.gsrancate.ch](http://www.gsrancate.ch)**

[presidente@gsrancate.ch](mailto:presidente@gsrancate.ch)