

DATE da ricordare:

9 ottobre 2023	ASSEMBLEA GENERALE
14 ottobre 2023	Commedia dialettale
20 ottobre 2023	Castagnata
11 febbraio 2024	Carnevale Goss
28 aprile 2024 Ev 5 maggio 2024	Tradizionale uscita al San Giorgio

Maggio - giugno

Eventuale Passeggiata Sociale

Gita sociale per il settantesimo Lago d'Iseo e Franciacorta



GRUPPO SPORTIVO



GRUPPO
SPORTIVO
RANCATE

RANCATE



GRUPPO
SPORTIVO
RANCATE

ATTIVITÀ STAGIONE 2023/2024

Attività presso la palestra delle scuole comunali

www.gsrancate.ch

ORARIO DELLE SINGOLE LEZIONI

Lunedì	17.15 – 18.15 19.00 – 20.15	AcquaGym (piscina scuole comunali Stabio) Badminton
Martedì	19.15 – 20.30 20.30 – 21.45	Yoga (gruppo 1) Yoga (gruppo 2)
Mercoledì	09.00 – 10.00 19.30 – 21.00	Walking (ritrovo posteggio cimitero) Ginnastica per tutti
	10.00 - 11.00	Ginnastica per la terza età
Giovedì	13.45 – 15.00 15.00 - 16.15	Yoga (gruppo 3) 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: giovedì 21 settembre 2023, 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 19 settembre 2023, ore 19.15–20.30
20.30–21.45
Insegnante gruppo 3 e 4: Giovanna Bossi
Inizio attività: giovedì 21 settembre 2023, 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 18 settembre 2023, 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 20 settembre 2023
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 20 settembre 2023, 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 18 settembre 2023, 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 tramite polizza allegata o al monitore responsabile

Per ulteriori informazioni telefonare a: **091 646 52 27**

Vi aspettiamo numerosi alle nostre attività

Il comitato

www.gsrancate.ch

presidente@gsrancate.ch