

DATE da ricordare:

| | |
|------------------------------------|---------------------------------------|
| 6 ottobre 2025 | ASSEMBLEA GENERALE |
| 19 ottobre 2025 | Castagnata |
| 15 febbraio 2026 | Carnevale Goss |
| 26 aprile 2026 Ev 3 maggio 2026 | Tradizionale uscita al San Giorgio |



**GRUPPO SPORTIVO
RANCATE**



ATTIVITÀ STAGIONE 2025/2026

Attività presso la palestra delle scuole comunali

www.gsrancate.ch



| ORARIO DELLE SINGOLE LEZIONI | | |
|-------------------------------------|----------------|--|
| Lunedì | 08.45 – 10.00 | Yoga (gruppo 3) |
| | 10.00 -- 11.15 | Yoga (gruppo 4) |
| Martedì | 17.15 – 18.15 | Aquagym (piscina scuole comunali Stabio) |
| | 19.00 – 20.15 | Badminton |
| Mercoledì | 18.30 – 19.45 | Yoga (gruppo 1) |
| | 19.50 – 21.05 | Yoga (gruppo 2) |
| Giovedì | 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.- annuali, (da 18 anni) da versare tramite l'allegata polizza di versamento.

**QUOTE ISCRIZIONI ALLE DIVERSE ATTIVITÀ COMPRESA
TASSA SOCIALE**

| | | | | |
|--------------------------------|------------|---------------|---------------|------------------|
| Yoga: 30 lezioni di 1h½ | 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 :

Inizio attività:

Iscrizioni e informazioni:

Valeria Robustelli

giovedì 11 settembre 2025, ore 10.00–11.00

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:

Inizio attività:

Giuliana Malvestuto Grilli Bianchi 18.30–19.45

martedì 16 settembre 2025, ore 19.50–21.05

Insegnante gruppo 3 e 4:

Inizio attività:

Iscrizioni e informazioni:

Giovanna Bossi 08.45–10.00

lunedì 15 settembre 2025, ore 10.00–11.15

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:

Inizio attività:

Iscrizioni e informazioni:

Valeria Robustelli

lunedì 15 settembre 2025, ore 17.15–18.15

Susanna Torriani tel. 079 760 39 74

(lista d'attesa)

Anche per i corsi di Yoga e Acquagym è richiesta l'iscrizione annuale obbligatoria

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

mercoledì 17 settembre 2025

Susanna Torriani tel. 079 760 39 74

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:

Inizio attività:

Iscrizioni e informazioni:

Nadia Sangiorgio

mercoledì 17 settembre 2025, ore 19.30-21.00

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:

Inizio attività:

Iscrizioni e informazioni:

Gabriella Auf der Mauer

lunedì 15 settembre 2025, ore 19.00-20.15

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: 079 352 09 33 o all'indirizzo Mail

presidente@gsrancate.ch

Vi aspettiamo numerosi alle nostre attività

Il comitato

www.gsrancate.ch

