

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)
	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.- annuali, (da 18 anni) da versare tramite l'allegata polizza di versamento.

QUOTE ISCRIZIONI ALLE DIVERSE ATTIVITÀ COMPRESA TASSA SOCIALE

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 11 settembre 2025, 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 16 settembre 2025, ore 19.50–21.05

Insegnante gruppo 3 e 4: Giovanna Bossi 08.45–10.00
Inizio attività: lunedì 15 settembre 2025, ore 10.00–11.15
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 15 settembre 2025, ore 17.15–18.15
Iscrizioni e informazioni: 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
Inizio attività: mercoledì 17 settembre 2025
Informazioni: 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: Nadia Sangiorgio
Inizio attività: mercoledì 17 settembre 2025, 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 15 settembre 2025, 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: 079 352 09 33 o all'indirizzo Mail

presidente@gsrancate.ch

Vi aspettiamo numerosi alle nostre attività

Il comitato

www.gsrancate.ch

