PROGRAMMA SETTIMANALE DI GINNASTICA

2026/2027

INIZIO: 14.09.25, PALESTRA SCOLASTICA, BRISSAGO

SFG BRISSAGO

LUNEDÌ

16:00 - 17:00
INFANTILE
M. GABIE

MARTEDÌ

16:30 - 17:30
FITNESS PICCOLI
C. MERATI, A. WILSON

18:00 - 19:00
IN FORMA
F. STEFANICKI

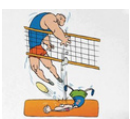
19:15 - 20:15
SPINNING
A. TORSIELLO

MERCOLEDÌ

09:30 - 10:30
GINNASTICA SENIOR
M. HULLIGER

12:15 - 13:15
CROSS TRAINING
G. FISCALINI

19:00 - 20:30
FIT & FUN
C. JELMONI / M.PRATO



GIOVEDÌ

8.45-9.45
PILATES AVANZATI
(CICLO DI 10 LEZIONI)
ULTIMI POSTI DISPONIBILI
M.CORTI

18:00 - 19:00
CONDI-TRAINING
P. KUCHLER

I CORSI IN BREVE:

- INFANTILE: I PRIMI ELEMENTI GINNICI PER BAMBINI DELLA SCUOLA DELL'INFANZIA
- FITNESS PICCOLI: ATTREZZI, COORDINAZIONE E GIOCO PER BAMBINI DALLA 1°ALLA 5° ELEMENTARE
- CROSS TRAINING: RINFORZO FUNZIONALE AD ALTA INTENSITÀ PER GIOVANI E ADULTI
- IN FORMA: FITNESS & CONDIZIONE FISICA PER DONNE E UOMINI
- SPINNING: IN SELLA ALLA BICI PER UN'ORA DI SUDORE E POTENZIAMENTO! ISCRIZIONE OBBLIGATORIA A SFGBRISSAGO@GMAIL.COM
- GINNASTICA SENIOR: GINNASTICA DOLCE E SOCIALITÀ PER ANZIANI
- FIT&FUN: PERCORSI E GIOCHI DI GRUPPO DAI 16 ANNI
- PILATES: RESPIRAZIONE, TONIFICAZIONE PROFONDA, ELASTICITÀ NELLE TRE DIMENSIONI. PER ADULTI CHE CONOSCONO GIA' IL METODO PILATES (CICLO DI 10 LEZIONI. INIZIO 10.09.26)
- CONDI-TRAINING: CIRCUITI DI CONDIZIONE FISICA PER GIOVANI E ADULTI

LA NOSTRA TASSA ANNUALE: 60.- CHF BAMBINI / 90.- CHF ADULTI
PERMETTE DI PARTECIPARE A 1 O PIÙ CORSI
IL CORSO SPINNING VIENE OFFERTO A 200.-
1 LEZIONE DI PROVA E' GRATUITA

PER DOMANDE/ISCRIZIONI: SFGBRISSAGO@GMAIL.COM
VI ASPETTIAMO NUMEROSI!