



ATTIVITÀ STAGIONE 2022-2023

"Sport in buona compagnia"

Con voi al nostro fianco, siamo pronti per ricominciare questa nuova stagione. Grazie per la fiducia!

Inizio ufficiale attività:

5 settembre 2022

Segreteria:

info@saggordola.ch

RAIFFEISEN









GINNASTICA E POLISPORT

	17:30 - 19:00	BADMINTON (dal 05.09.22)	CST Gottardo 2+3	Gustav Wölckner - 076 615 86 88
unedì	19:30 - 20:30	YOGA FLEX (dal 05.09.22) per riabilitare il corpo al suo naturale fu	SE Burio Gordola unzionamento con esercizi di flessibilità	Michela Ceschi - info@saggordola.ch ,rafforzamento e mobilità
Γ	19:15 - 20:15	FITNESS (dal 19.09.22) allenamento completo per una tonific	CST Gottardo 2+3 razione muscolare e cardiovascolare	Silvia Belotti - info@saggordola.ch
mar	19:30 - 20:30	ZUMBA (dal 06.09.22)	SE Riazzino	Michela Ceschi - info@saggordola.ch
mer	15:50 - 16:50	FIT OVER 45 (dal 05.10.22) per mantenere una buona mobilità ed	SE Burio Gordola d elasticità per un corpo giovane e flessi	Maria Soldati - 078 870 47 27
	17:45 - 18:45	YOGALATES (dal 08.09.22) per allenare dolcemente, ma efficacie	SE Burio Gordola menete il corpo con esercizi di yoga e p	Deira Maffeis - info@saggordola.ch
giovedì	19:00 - 20:00	ACTIV-BODY (dal 08.09.22) per tonificare tutti i gruppi muscolari e	SE Burio Gordola e dar loro resistenza, forza e flessibilità	Anna Moranda - info@saggordola.ch
Eg	20:15 - 21:30		SE Burio Gordola formulato su un circuito di 12 postaz mento funzionale ed efficace ma so	Louis Breedt Bruijn - 091 745 28 77 rioni diversificate tra loro, dove andremo a lavorare prattutto adatto a tutti.
ven	13:45 - 15:15	NORDIC WALKING (dal 09.09.22) Camminata energetica con percorsi va	ExMercato coperto Gordola (1° incontro) ari di media e alta difficoltà	Bernadette Dal Pont - bdalpont8@gmail.com

ATLETICA E PODISMO

<u>5</u> 1	7:15 - 18:45	ATLETICA (II-III-IV-V elementare) (dal 05.09.22)	SE Burio Gordola (1º incontro)	Maria Matasci Stanga - 079 256 56 69
ae 18	8:30 - 19:45	PODISMO (dal 31.08.22)	ExMercato coperto Gordola	Olivier Pizzera - 079 504 35 82

SHOTOKAN KARATÈ

=	18:30 - 20:00	KARATE ADULTI (dal 05.09.22)	SE Riazzino	Alex Guillen - 0/6 3/5 4/32
	17:00 - 17:45	KARATÈ 8-12 anni principianti (dal 07.09.22)	SE Burio Gordola	Mirko Togni - 079 339 24 54
mercoledì	17:30 - 18:30	KARATÈ 8-12 anni avanzati (da gennaio 2023 tutti dalle 17:00 all (da) 07.09.22)	SE Burio Gordola le 18:30)	Mirko Togni - 079 339 24 54
	18:30 - 20:00	KARATÈ ADULTI (dal 07.09.22) + ragazzi over 12 anni	SE Burio Gordola	Alex Guillen - 076 375 47 32
ven	18:30 - 20:00	KARATÈ ADULTI (dal 02.09.22)	Centro professionale Commerciale (CPC) Locarno	Alex Guillen - 076 375 47 32







SAG VOLLEY GORDOLA

Contatto:

sagvolley@saggordola.ch 079 619 55 81



La sezione della Pallavolo della SAG Gordola invita le ragazze della regione a provare questo magnifico sport. Vi sono giorni e orari diversi per ogni età, la SAG dispone pure di allenatori e monitori molto qualificati e motivati. Trovate qui sotto il programma dettagliato, vi aspettiamo.

Hai 5-7 anni e vuoi inizire a conoscere la pallavolo? TiSpike, il gioco della schiacciata, ti farà tanto divertire, provaci.

Categorie Responsabile 2015-2016 Marco Calcaterra TiSpike (dal 9.9.22) U11 (dal 5.9.22) 2013-2014 Marco Calcaterra U13 (dal 9.9.22) 2011-2012 Marco Calcaterra U15/U17/3a lega (dal 30.8.22) open-2010 Gianfranco Pedercini Marinko Calusic 2a lega (dal 29.8.22) open 1a lega (dal 15.8.22) Marco Calcaterra open

Amatoriali (competizione) open Marcello Pizzichelli / Roland Richard

Maschile 2006 e più grandi aperto

Partite casalinghe 1a lega: SM Minusio ore 14:30 (domenica) Partite casalinghe 2a lega: SM Minusio ore 17:00 (domenica)

Partite casalinghe U15/U17/3a lega: SM Gordola palestra provv. ore 20:15 (giovedì)

Partite casalinghe amatoriali: SE Burio Gordola ore 20:15 (venerdì)

lunedì	17:30 - 19:30	U11/U13	SM Gordola palestra provv.
	19:45 - 22:00	1a lega	CST Naviglio
	19:30 - 22:00	2a lega	SM Gordola palestra provv.
martedì	18:00 - 20:00	Maschile	SE Burio Gordola
	18:30 - 20:00	U14/U15	SM Gordola palestra provv.
	20:00 - 21:30	U17/3a lega	SM Gordola palestra provv.
	20:00 - 22:00	Amatoriali	SE Burio Gordola
mercoledì	17:30 - 18:30	U11	SM Gordola palestra provv.
	18:30 - 19:50	U13	SM Gordola palestra provv.
	19:45 - 22:00	1a lega	CST Naviglio
giov	17:30 - 19:30	U14/U15	SM Gordola palestra provv.
	19:30 - 21:30	U17/3a lega	SM Gordola palestra provv.
	19:00 - 21:30	2a lega	CST Naviglio
venerdì	18:30 - 20:00	TiSpike	CST Naviglio
	18:30 - 20:00	U14/U15	SM Gordola palestra provv.
	20:00 - 21:30	U17/3a lega	SM Gordola palestra provv.
	19:45 - 22:00	1a lega	CST Naviglio
	19:30 - 22:00	Amatoriali	SE Burio Gordola











Contatto squadre attivi:

verbano@saggordola.ch

Contatto settore giovanile: info@drakkar.ch

Categorie	Età	Responsabile	
Scuole UH	2015 + giovani	Patrizia Bacciarini	info@drakkar.ch
Jun E (Minusio)	2013 / 2014	Michele Marazza	info@drakkar.ch
Jun E (Gordola)	2013 / 2014	Emanuel Bruno	info@drakkar.ch
Juniori D	2011 / 2012	Christian König	info@drakkar.ch
U12	2011 / 2012	Stefano Bellinelli	076 381 95 47
U14	2009 / 2010	Leandra Roggenstein	076 368 07 77
U16	2007 / 2008	Patrizia Bacciarini	079 793 87 28
U18	2005 / 2006	Chantal Matasci	079 414 10 23
U21	2002 / 2004	Luana Lucca	079 207 10 00
4a lega CP	< 2006	Matteo Renoux	079 623 43 87
LNB	< 2006 competizione	Igor Nastic	076 317 48 01

martedì	17:30 - 18:30	Juniori E (Gordola) (dal 13.09.2022)	SM Gordola palestra provv.
	18:00 - 19:00	Juniori E + SUH (Minusio) (dal 06.09.2022)	SM Via Varesi Locarno
	17:30 - 19:00	U14	CST Naviglio
	19:00 - 20:30	U18/21	CST Gottardo
	20:30 - 22:00	LNB	CST Gottardo
mercoledì	17:30 - 19:00	U12 (dal 31.08.2022)	CST Gottardo
	19:00 - 20:30	U16	CST Gottardo
	20:30 - 22:00	LNB	CST Gottardo
	20:00 - 21:30	4a lega (Campo Piccolo)	SE Burio Gordola
giovedì	17:30 - 18:30	U14	CST Gottardo
	18:30 - 19:30	U18	CST Gottardo
	19:30 - 20:30	U21	CST Gottardo
	19:00 - 20:30	Allenamento portieri LNB	Caserma Losone
venerdì	17:30 - 18:30	Scuola Unihockey Tenero+Gordola (dal 23.09.2022)	SM Gordola palestra provv.
	17:30 - 19:00	Juniori D (dal 02.09.2022)	CST Gottardo 3
	17:30 - 19:00	Allenamento portieri & tecnica	CST Gottardo 2
	19:00 - 20:30	U16	CST Gottardo
	20:30 - 22:00	LNB	CST Gottardo









NOVITA'. Da subito ogni socio SAG può beneficiare presso il noto Ristorante Gnesa a Gordola, ad un prezzo favoloso, una PIZZA con Bibita a Fr. 17.--!
Tutte le Pizze a Fr. 14.-- (escluse le bevande)

Altre specialità : Paella e Tapas, Servizio a domicilio, eventi, catering.

Tel. 091 745 20 65

Info@ristorante-gnesa.ch

TASSA SOCIALE 2022/2023

Una tessera per tutte le attività che vuoi tu!

La tassa sociale SAG dà il diritto al socio di usufruire delle varie attività di base svolte nelle diverse sezioni della società!

Giovani (fino a 16 anni)	120	CHF
Adulti (da 16 anni)	200	CHF
Famiglie (genitori + X bambini)	300	CHF
Giovani Shotokan Karaté (fino a 16 anni)	160	CHF

Un vostro piccolo contributo finanziario ci aiuta a favorire i giovani e coloro che dalla pratica sportiva traggono un beneficio sia fisico che morale.

CH71 0900 0000 6500 5251 6

GRAZIE di

Tasse competizione:

Volley		Unihockey	
Amatoriale / Maschile	250	Scuola Unihockey	150
TiSpikeVolley	170	Juniori E	200
U11	350	Juniori D / U12	300
U13	350	Under 14	450
3Lega/U17/U15	450	Under 16, Under 18, Under 21	550
2Lega	450	Uomini LNB	750
1aLega	500	Uomini 3a lega CP	200

GARAGE ALIPRANDI QUARTINO

Tel 091/8401520-091/8581291

www.aliprandi.ch

Il grande centro auto OCCASIONI del Ticino.

VOLETE VENDERE subito la vostra auto in contanti. Noi la ritiriamo e la paghiamo immediatamente. Saldiamo anche il vostro eventuale leasing. Chiedeteci un'offerta senza impegno.

Sostieni, la nostra società, iscrivendoti al link saggordola.concordiaplus.ch Grazie per l'aiuto



Ecco come fare:

- Registrati sulla nostra pagina CONCORDIAplus: saggordola.concordiaplus.ch
- 2. Scegli il tuo regalo.
- 3. Grazie mille, hai già aiutato la nostra associazione!

Buono a sapersi:

- · Più persone si registrano, più contributi riceveremo.
- La CONCORDIA ti contatterà in seguito per illustrarti senza impegno delle offerte vantaggiose.



La CONCORDIA è un'azienda affidabile che propone soluzioni interessanti per tutelarsi dalle conseguenze finanziarie di malattie e infortuni.



Approfitta ora: PalaCinema Card a metà prezzo per i soci SAG!

I soci con tessera SAG possono ora acquistare la PalaCinema Card con uno sconto del 50% (CHF 20.- anziché CHF 40.-) mostrando la tessera SAG alla cassa del PalaCinema stesso.



A.92.1



A partire dal 01.2020 la SAG ha concluso con ENI Gordola (AGIP) un interessante accordo per i membri del nostro club.

Presentando la tessera di socio SAG è possibile ottenere la carta cliente AgipPLUS con le condizioni speciali seguenti per i rifornimenti in Svizzera e in Lichtenstein.

- uno sconto di 4,5 ct/lt presso la stazione di servizio ENI di Gordola
- uno sconto di 3.0 ct/lt su tutta la rete ENI/Agip in Svizzera e Lichtenstein

Per ottenere la carta cliente AgipPLUS, GRATUITA

- compilare il formulario ENI
- allegare una copia della carta d'identità svizzera o del libretto permesso C
- allegare una copia della tessera socio attivo SAG

I formulari correttamente compilati sono da consegnare a ENI/AGIP di Gordola.



Via S. Gottardo 62 - Gordola www.gambonishop.ch

Seguirà sconto speciale per soci

RAIFFEISEN









CHICCO



















PRATO



Via San Gottardo 190 0046 Minusio Tel. 091 743 99 44 canetti@emetti.ch



ille e legna di faggio Tel/Fax 001/750.21

Caselle postele (All Prin CH-6614 BRISSAGO Nor michele prato (Fibluer





*ASCONA LOCARNO







10° anno del campo estivo di unihockey Drakkar