

GYM ÉLITE MENDRISIOTTO

Sei interessato alla
ginnastica artistica?

Vieni a fare qualche allenamento!

Se siete interessati, potete
contattarci subito, per qualche
allenamento di prova o semplicemente
per una visita in palestra a Chiasso.
I tuoi nuovi compagni si allenano
quest'estate, durante le ore del mattino,
dalle 09:00 alle 11:30,
il lunedì, mercoledì e venerdì.

Info

Fulvio Castelletti

076.322.08.42 - fcastelletti@bluewin.ch

Fabio Bernasconi

076.310.24.25 - fabiob@ticino.com



Gentili Signore, egregi Signori e cari bambini,

La nostra associazione di ginnastica (che comprende le SFG di Balerna, Chiasso, Mendrisio, Morbio e Stabio) ha il piacere di proporre alcuni allenamenti, **ai bambini di 5 e 6 anni**, per chi fosse interessato a praticare la ginnastica artistica.

Per ulteriori informazioni relative alla nostra attività, vi consigliamo di visionare il nostro sito web:

www.gymelitemendrisiotto.ch

Che cosa è la ginnastica artistica maschile?

È composta da sei attrezzi regolamentari: il **suolo**, il **cavallo con maniglie**, gli **anelli**, il **volteggio**, le **parallele** e la **sbarra**. In aggiunta troviamo anche il maxitramp.

La pratica di questi attrezzi è possibile grazie alla preparazione fisica, particolarmente curata, attraverso esercizi di base adatti all'età dei bambini.

Quali attitudini deve avere un ginnasta?

Un buon rapporto peso - statura, una buona mobilità, coordinazione, agilità e abilità, equilibrio, eleganza nel portamento e soprattutto coraggio. Questa disciplina, nel tempo, sviluppa personalità e carattere individuale.

Info

Fulvio Castelletti

076.322.08.42 - fcastelletti@bluewin.ch

Fabio Bernasconi

076.310.24.25 - fabiob@ticino.com

