



## PROGRAMMA ATTIVITÀ STAGIONE 2021-2022

Gentili signore, Egregi signori, Cari soci,  
augurando a tutti una buona attività sportiva,  
la Società Sportiva Valle di Muggio vi comunica il programma  
dell'attività della società per la stagione 2021-2022

---

### **RITROVO: Palestra Centro Scolastico Lattecaldo**

Per informazioni riguardanti il gruppo atletica telefonare a Cinzia al numero 079/542.00.87

Per informazioni sulle attività in palestra contattare Emma al nr. 091/684.13.15

Per informazioni sul Nordic Walking contattare Barbara al nr. 077/412.81.18

**La tassa sociale è di fr. 80.00. Per chi pratica solo nordic walking la tassa sociale è di fr. 50.00  
da versare direttamente alle monitrici**

### **PROGRAMMA**

<b>LUNEDÌ</b>	13.45 – 15.45	<b>NORDIC-WALKING FITNESS</b> ( dal 20.09.2021 ) <b>ritrovo a Lattecaldo</b>	
	17.30 – 19.00	<b>GRUPPO ATLETICA U12-U14</b> ( ragazzi nati dal 2009 al 2013 ) ( dal 30.08.2021 )	Cinzia Pagani
<b>MARTEDÌ</b>	09.00 – 10.00	<b>AEROBIC DANCE</b> ( dal 28.09.2021 )	Carla Ado
	17.45 – 18.45	<b>GRUPPO DONNE</b> ( dal 05.10.2021 )	Michela De Piaggi
<b>MERCOLEDÌ</b>	09.00 – 11.00	<b>NORDIC-WALKING</b> ( dal 15.09.2021 ) – Riscaldamento ore 08.45 -partenza ore 09.00 <b>ritrovo a Lattecaldo</b>	Barbara Rampa Annick Mazzola
	16.30 – 18.00	<b>GRUPPO ATLETICA U12-U14</b> ( ragazzi nati dal 2009 al 2013 ) ( dal 01.09.2021 ) e <b>GRUPPO U10 E CUCCIOLI</b> ( bambini nati nel 2014 e 2015 – ev. 2016 ) ( dal 01.09.2021 )	Cinzia Pagani Leila Airaghi

**PER GLI ADULTI PRESENTARSI IN PALESTRA CON LA MASCHERINA, ABBIGLIAMENTO  
SPORTIVO E TAPPETINO.**

Si può consultare il programma anche sul sito della società: [www.svammuggio.ch](http://www.svammuggio.ch)