



Il Veloclub Valposchiavo e la Società Ginnastica

sono lieti di invitarvi alla
giornata sportiva dell'8 maggio 2010
che si terrà nelle palestre di Santa Maria a
Poschiavo

Ulteriori informazioni le trovate sui seguenti siti:

- * www.sgposchiavo.ch
- * www.veloclub-valposchiavo.ch



POSCHIAVO
SOCIETÀ
GINNASTICA



SABATO 8 MAGGIO 2010

Programma:

pomeriggio 14:00-17:30
lezioni di trial, monociclo, giochi circensi,
corsa d'orientamento, nordic walking

serata 19:00-22:00
rappresentazioni e spettacoli dei vari settori

Partecipazione alle lezioni ed entrata libera!

Cucina, bar e musica



**Banca Cantonale
Grigione**

Programmi settimanali e annuali SGP / Veloclub

Veloclub Valposchiavo



12.05.2010	Campo d'allenamento in Piemonte
29.05.2010	Giro d'Italia (Forcola di Livigno)
sett. 18-23	Corso scolari, tecnica bici
25.07.2010	Gita familiare
07.08.2010	Gara al Clüs - Motta Güzilla
21.08.2010	Gara Viale – Selva
11-12.09.2010	Gita Sociale
10.10.2010	Castagnata



Società Ginnastica Poschiavo

Programma settimanale							
lunedì							Pallavolo per tutti (20:30 - 22:30)
martedì	Sportkids (17:15 - 18:15)						Ginnastica seniori (20:30 - 22:00)
mercoledì			Pallavolo ragazzi/e (18:30 - 20:00)		Aerobica donne (20:00 - 21:00)		
giovedì		Ginn. giovani 1 (18:00 - 19:15)	Ginn. giovani 2 (19:15 - 20:30)		Pallavolo attivi (20:00 - 22:00)		
venerdì	Sportkids (17:15 - 18:15)		Pallavolo ragazze/i (18:30 - 20:15)		Ginnastica attivi (20:30 - 22:30)		

Sabato 8 maggio 2010

14:00-17:30 Workshop: lezioni di trial, monociclo, giochi circensi,
corsa d'orientamento, nordic walking

19:00-22:00 Manifestazione serale

Gruppo mamma/papà bambino: percorso 12 bambini

Sportkids: esercizi vari alle corde 15 bambini

Gruppo pallavolo 1: rappresentazione 10 giovani

Premiazione concorso

Gruppo giovani 1: trampolino 17 giovani

Gruppo pallavolo 2: la squadra pazza 10 giovani

Gruppo giovani 2: suolo / parallele 17 giovani

Pausa

Gruppo aerobica: Kickbox 10 donne

Gruppo attivi: I pirati dei Caraibi 10 donne/uomini

Gruppo pallavolo adulti: se io non fossi pallavolista 10 donne/uomini

Show trial: funamboli in bici 4 uomini

Cucina, bar e musica