



## PROGRAMMA ATTIVITÀ STAGIONE 2022-2023

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 2022-2023

---

### 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 su 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 19.09.2022 ) <b>ritrovo a Lattecaldo</b>	
	17.30 – 19.00	<b>GRUPPO ATLETICA U12-U14</b> ( ragazzi nati dal 2010 al 2013 ) ( dal 29.08.2022 )	Cinzia Pagani Leila Airaghi
<b>MARTEDÌ</b>	17.30 – 18.30	<b>GRUPPO DONNE</b> ( dal 20.09.2022 )	Michela De Piaggi
<b>MERCOLEDÌ</b>	09.00 – 11.00	<b>NORDIC-WALKING</b> ( dal 14.09.2022 ) Riscaldamento ore 08.45 -partenza ore 09.00 <b>ritrovo a Lattecaldo</b>	Barbara Rampa Annick Mazzola
	16.30 – 18.00	<b>GRUPPO U10 E CUCCIOLI</b> ( bambini nati dal 2014 al 2016 ) ( dal 31.08.2022 ) e <b>GRUPPO ATLETICA U12-U14</b> ( ragazzi nati dal 2010 al 2013 ) ( dal 31.08.2022 )	Cinzia Pagani Leila Airaghi
<b>VENERDI</b>	09.00 – 10.00	<b>AEROBIC DANCE</b> ( dal 23.09.2022 )	Carla Ado

**PER LE ATTIVITÀ IN PALESTRA CON ADULTI PRESENTARSI CON IL PROPRIO TAPPETINO.**

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