

Programma
attività
2011/2012

SAM SOCIETÀ
ATLETICA
MASSAGNO

60 anni 1950 - 2010

Atletica

Podismo

Corsa
orientamento

Fitness

Acqua Gym
Acqua Step
Nuoto Libero

Basket
Benefica
Nanbudo
Unihockey



PROMENG

Impresa Generale
Promozioni Immobiliari



luciano **gomme** sa



Franchino e Luciano Turcati

Via Brentani 17
6900 Lugano

Tel. 091 972 47 47
Fax 091 972 52 00

info@lucianogomme.ch
www.lucianogomme.ch

GOODYEAR

DUNLOP

ATLETICA SCOLARI: inizio lunedì 12 settembre 2011

U8 - U10 - Coordinatore Alberto Vignutelli Tel. 079/670 91 10

U8 - (2005/2006): ogni mercoledì 14.15 - 15.15

Palestra Scuole Elementari di Massagno o al Centro Sportivo Valgersa.

U10 - (2003/2004): ogni giovedì 17.00 - 18.30

Centro Sportivo Valgersa fino a fine ottobre.

Dopo le vacanze autunnali: palestra Scuole Elementari di Massagno.

U12 - U14 - Coordinatrice Lorena Bertoldi Tel. 076/568 23 03

U12 - (2001/2002): ogni lunedì

Anno 2001: lunedì 18.30 - 20.00

Anno 2002: lunedì 17.00 - 18.30

Centro Sportivo Valgersa fino a fine ottobre.

Dopo le vacanze autunnali: palestra Scuole Elementari di Massagno.

U14 - (1999/2000): lunedì e giovedì 18.30 - 20.00

Centro Sportivo Valgersa fino a fine ottobre.

Dopo le vacanze autunnali:

lunedì: palestra Scuole Medie di Besso

giovedì: palestra Scuole Elementari di Massagno

ATLETICA GRUPPO COMPETIZIONE: inizio lunedì 12 settembre 2011

U16 - U18 - U20 - Attivi - Coordinatrice Cosetta Grotti De Putti Tel. 079/768 88 13

U16 - U18 - U20 - Attivi (1998 e più vecchi) - Gruppo Competizione

lunedì, martedì e giovedì 18.15 - 20.00 + ulteriori allenamenti specifici su invito.

Centro sportivo Valgersa fino a fine ottobre, in seguito palestra delle Scuole Commerciali di Massagno (Gerso I).

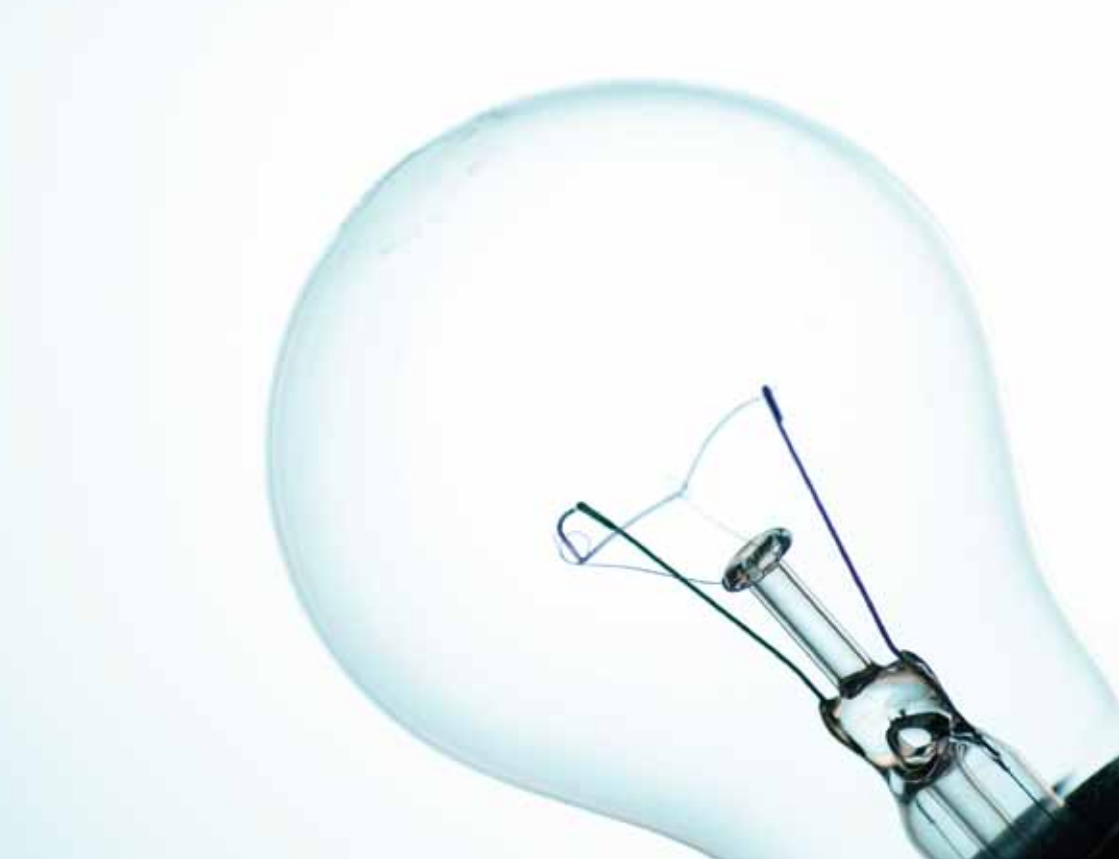
Preparazione specifica all'atletica di competizione.

Obbligatorio 3 allenamenti alla settimana (lunedì, martedì e giovedì).

Informazioni più precise riguardo i giorni, i contenuti degli allenamenti e per le "nuove iscrizioni" (nuovi atleti non ancora iscritti alla SAM) si possono avere telefonando a:

Cosetta Grotti De Putti - tel. 079 768 88 13 (coordinatrice responsabile gruppo competizione)





AEM

Azienda Elettrica Massagno

dà luce al tuo sport

Campo atletico Sezione Scolari estate 2012

da sabato 11 agosto a sabato 18 agosto in Engadina a La Punt (San Moritz) con attività atletiche
Campo aperto alle categorie U12 e più grandi.

Campo atletico Gruppo Competizione estate 2012

da sabato 11 agosto a sabato 18 agosto in Engadina a La Punt (San Moritz)

QUOTE DI ADESIONE

per TUTTE LE ATTIVITA' della stagione 2011 - 2012

Scolari: Fr. 120.— (compresa licenza Swiss Athletics)

Competizione: Fr. 150.— (compresa licenza Swiss Athletics)

Nota: La tassa di membro di Swiss Athletics è a parte

La tassa è valida da settembre a agosto (scolari: giugno) e deve essere versata UNICAMENTE sul c.c.p 69-4360-5.

PODISMO: gli allenamenti si svolgono tutto l'anno

Gruppo podismo m/f – juniores, attivi, veterani: ogni martedì e giovedì

dalle ore 18.30 alle 20.00 – allenamenti su strada / sterrato o pista, secondo le proprie capacità
Possibilità di programmi individualizzati con un preparatore professionale.

Ritrovo tra marzo e novembre: Centro sportivo Valgersa

Ritrovo da novembre a marzo: palestra scuole Nosedo

Informazioni: Segretariato SAM tel. 091 968 15 72 76 e-mail: info@sammassagno.ch

QUOTE DI ADESIONE

per podismo: **Fr. 120.—. Tassa di membro Swiss Athletics e licenza a parte**

La tassa è valida da settembre a giugno e deve essere versata UNICAMENTE sul c.c.p 69-4360-5 prima dell'inizio della stagione.

INFORMAZIONI SUI CORSI

Possono essere chieste al Segretariato SAM – palestra scuole Nosedo

Tel. 091 968 15 72 – Fax 091 968 15 92 - e-mail: info@sammassagno.ch

Trovate anche tutte le info SAM su INTERNET al sito www.sammassagno.ch



Studio Fiam S.A.

**Studio Fiduciario
Gestioni e consulenze aziendali
Contabilità, revisioni, fiscalità
Chiasso / Lugano
Tel. 091 695 10 70
www.studiofiam.ch**



QUALI-CLOUD

Scopri come migliorare il tuo business con il Cloud Computing di QUALISYSTEM

Via San Gottardo, 86
CH-6830 CHIASSO
info@qualisystem.ch

Tel. +41 091 6309851
Fax +41 091 6309855
www.qualisystem.ch



Maturi & Sampietro SA
Metalcostruzioni

Maturi&Sampietro SA
Strada Cantonale
CH-6805 Mezzovico

Tel. +41 91 946 33 41/42
Fax +41 91 946 33 57
maturi-sampietro@ticino.com

- Ufficio tecnico
- Assistenza tecnica
- Calcolazione
- Progettazione

Agente esclusivo
VITROCASA
Ticino e Italia

Serramenti in

- ferro
- alluminio
- inox

Lavorazione Lamiera

- taglio
- piego
- perforazione

Lavorazione
in ferro battuto,
lavori artistici

Riparazioni
in genere

UAD ELS?

la grande comunicazione può nascere anche in Ticino

ander-group.com

ander.group

COMITATO DIRETTIVO SAM

Presidente	MATURI Giovanni
Vice Presidente	CORENGIA Matteo
Organizzazione gare e risorse umane	CORENGIA Matteo
Segretariato	BERTOLDI Lorena PAGNAMENTA Flavia
Cassiere - Contabilità	BERNASCONI Walter
Gruppo scolari U8 – U10	VIGNUTELLI Alberto
Gruppo scolari U12 – U14	BERTOLDI Lorena
CT Atletica - Competizione	GROTTI DE PUTTI Cosetta
CT podismo	Vacante
CT fitness	ASIOLI Rosy
Marketing - PR e finanziamenti	DERMITZEL Paolo
Membri	BERNASCONI Luigi DE MICHELI Giancarlo
Presidente onorario	CORENGIA Angelo

Presidenti delle sezioni (non in Comitato direttivo)

Sezione Basket	BRUSCHETTI Luigi
Sezione Benefica	BOTTANI Antonio
Sezione Nanbudo	SCHIRINZI Michele
Sezione Unihockey	BRENTEGANI Guido

SEZIONI DELLA SAM

SAM BENEFICA

Informazioni riguardanti la Sambenefica (manifestazioni a scopo benefico-ricreativo come il Carnevale, San Nicolao, Sagra Massagnese, festa dell'Anziano, ecc.) possono essere chieste al Presidente Antonio Bottani tel. 079 283 15 32

SAM BASKET

Informazioni riguardanti l'attività della SAMBASKET possono essere chieste al Presidente Luigi Bruschetti tel. 091 960 35 23 ore d'ufficio o sul sito internet: www.sambasketmassagno.com

SAM NANBUDO (ARTI MARZIALI)

Informazioni riguardanti l'attività della SAMNANBUDO, possono essere chieste direttamente al Presidente Michele Schirinzi tel. 079 444 07 49 e-mail: mikyschiri@ticino.com

SAM UNIHOCKEY (età minima 16 anni)

Informazioni riguardanti l'attività della SAMUNIHOCKEY possono essere chieste al segretario Andrea Quadri: tel. 079 517 10 94 e-mail 101224@bluewin.ch
Presidente: Guido Brentegani via Mondonico 40 6982 Agno tel. 091 605 61 33 e-mail: goody23@bluewin.ch

FITNESS: inizio ufficiale corsi lunedì 19 settembre 2011

Spring Energie per donne e uomini – età libera: ogni lunedì sera

dalle ore 19.00 alle 20.00 – sala multiuso piscina Valgersa MASSAGNO-SAVOSA

Responsabile: Marika Ragni – tel. 076 575 58 50

Attività: lavoro con musica sugli step a molla

N.B.: numero massimo di partecipanti (10 persone)
iscrizioni ammesse unicamente telefonando a Marika (responsabile del corso)

Quota di adesione annuale: Fr. 200.— (*) da lunedì 19 settembre 2011 fino al 26 marzo 2012

Pilates per donne e uomini – età libera: ogni martedì mattina

dalle ore 9.00 alle 10.00 – sala multiuso piscina Valgersa MASSAGNO-SAVOSA

Attività: esercizi per una corretta postura regalando maggior armonia, tono e fluidità ai movimenti

Responsabile: Oxana Marrafino – tel. 091 967 57 94 o 076 425 42 05

N.B.: numero limitato di partecipanti – iscrizioni ammesse unicamente telefonando a Rosy (responsabile Fitness – tel. 076 569 10 89)

Ogni partecipante deve munirsi di tappetino.

Quota di adesione annuale: Fr. 400.— (*) da martedì 20 settembre 2011 fino al 27 marzo 2012

Power Burner Step per donne e uomini – età libera: ogni martedì sera

dalle ore 20.15 alle 21.15 – palestra scuola elementare a BREGANZONA

Responsabile: Dusica Ruoss-Bubic – tel. 079 421 83 41

Attività: lavoro con musica sugli step

Quota di adesione annuale: Fr. 200.— (*) da martedì 20 settembre 2011 fino al 5 giugno 2012

Autodifesa (NUOVO) per donne e uomini – a partire da 16 anni: ogni martedì sera

dalle ore 20.00 alle 21.30 – palestra scuola media (Via Cabione) a MASSAGNO

Responsabile: Luigi Rodriguez – tel. 079 274 80 12

Attività: apprendimento e pratica di tecniche di autodifesa, alla ricerca di un equilibrio che permetta, tramite un lavoro specifico, di controllare le proprie azioni, emozioni e tensioni, al fine di adottare il giusto atteggiamento da usare al momento opportuno

Quota di adesione annuale: Fr. 100.— (*) I corso, da martedì 20 settembre 2011 a fine gennaio 2012
Fr. 100.— (*) II corso, da febbraio a giugno 2012

Body Tone per donne e uomini – età libera: ogni martedì sera

dalle ore 18.15 alle 19.15 – sala multiuso piscina Valgersa MASSAGNO-SAVOSA

Responsabile: Sharon Genini – tel. 079 212 00 52

Attività: esercizi di tonificazione con pesini a ritmo di musica

N.B.: numero limitato di partecipanti
iscrizioni ammesse unicamente telefonando a Sharon

Quota di adesione annuale: Fr. 170.— (*) da martedì 20 settembre 2011 fino al 27 marzo 2012



G.A.G. (gambe-addome-glutei) per donne e uomini – età libera: ogni mercoledì mattina

dalle ore 09.30 alle 10.30 – sala multiuso piscina Valgersa MASSAGNO-SAVOSA

Responsabile: Patrizia Ott – tel. 079 602 73 86

Attività: esercizi di tonificazione con musica

N.B: iscrizioni ammesse unicamente telefonando a Patrizia
numero massimo di partecipanti

Quota di adesione annuale: Fr. 170.— (*) dal 21 settembre 2011 fino al 28 marzo 2012

Ginnastica corporea per persone anziane: ogni mercoledì sera

dalle ore 17.30 alle 18.45 – palestra scuole medie (via Cabione) a Massagno

Responsabile: Margherita Frey – tel. 091 967 47 36

Aiuto monitorare: Erica Ossola - Barbara Pagnamenta

Attività: ginnastica corporea generale con musica – giochi

Quota di adesione annuale: Fr. 120.— (*) da mercoledì 21 settembre 2011 fino al 13 giugno 2012

Fatburn (NUOVO) per donne e uomini – età libera: ogni mercoledì sera

dalle ore 20.30 alle ore 21.30 – palestra scuola elementare a Massagno

Responsabile: Dusica Ruoss-Bubic – tel. 079 421 83 41

Attività: lavoro intensivo e continuo per bruciare i grassi

Quota di adesione annuale: Fr. 200.— (*) da mercoledì 21 settembre 2011 fino al 13 giugno 2012

Body Tone per donne e uomini – età libera: ogni giovedì mattina

dalle ore 09.15 alle 10.15 – sala multiuso piscina Valgersa MASSAGNO-SAVOSA

Responsabile: Sharon Genini – tel. 079 212 00 52

Attività: esercizi di tonificazione con pesini a ritmo di musica

N.B: numero limitato di partecipanti – iscrizioni ammesse unicamente
telefonando a Sharon

Quota di adesione annuale: Fr. 170.— (*) da giovedì 22 settembre 2011 fino al 26 marzo 2012

G.A.G. (gambe-addome-glutei) per donne e uomini – età libera: ogni venerdì mattina

dalle ore 9.15 alle 10.15 – sala multiuso piscina Valgersa MASSAGNO-SAVOSA

Responsabile: Patrizia Ott – tel. 079 602 73 86

Attività: esercizi di tonificazione con musica

N.B: iscrizioni ammesse unicamente telefonando a Patrizia
numero massimo di partecipanti

Quota di adesione annuale: Fr. 170.— (*) dal venerdì 23 settembre 2011 fino al 30 marzo 2012

Ginnastica aerobica per donne – età libera: giorno e orario da definire

Telefonare alla responsabile Rosy – Palestra scuole elementari a Massagno

Responsabile: Rosy Asioli – tel. 091 966 65 37 – 076 569 10 89

Attività: riscaldamento con esercizi aerobici (prima parte), bonificazione a corpo libero o
con piccoli attrezzi (seconda parte), stretching (terza parte). Con la musica.

Quota di adesione annuale: Fr. 140.— (*)

ISCRIZIONI PALESTRA E PAGAMENTO:

le quote devono essere versate unicamente sul c.c.p. SAM 69-4360-5 entro l'inizio dei corsi, esibire la ricevuta del pagamento effettuato alla prima lezione. I corsi fitness che si tengono in Valgersa si svolgeranno solo se raggiungeranno un numero minimo di iscrizioni.

Responsabile corsi fitness: Rosy Asioi Tel. 091 966 65 37 o 076 569 10 89

(*) viene applicato uno sconto di Fr. 20.— per i domiciliati a Massagno



Tenimento dell'or Arzo
Tenimento la Prella Genestrerio
22 ettari vignati 8 vini rossi 9 vini bianchi

Agriloro SA
6864 Arzo
www.agriloro.ch



sirio business software®

... il gestionale per la tua azienda

091 612 21 21

www.sirio.ch



ALSOLIS

impianti fotovoltaici
centrali termiche solari

Via cave di Marmo • tel. 091 640 90 80
CH 6864 Arzo • info@alsolis.ch

CHC

business solutions

Via Luganetta 2 - 6952 Vignella - tel. 031 611 90 90 - www.chc-ti.com



Ranny Herber
direttore

La **CHC business solutions SA** è nata nel 2002 ed offre delle soluzioni personalizzate per la gestione dei documenti, dalla fase di creazione, produzione, distribuzione fino alla loro archiviazione. Oggi, in una fase di rinnovamento tecnologico che costantemente porta ad una rivoluzione dei processi di comunicazione aziendale, diventa fondamentale per il cliente essere affiancato da un partner di fiducia che possa intervenire professionalmente e rapidamente secondo le proprie esigenze. Il nostro obiettivo è rivolto a soddisfare le esigenze dei nostri clienti, diventando così il vostro partner di fiducia.

il vostro partner di fiducia

REDSTONE

UTAX

OKI

SHARP

Canon

3M Innovation

Unibind®



ACQUA GYM / FITNESS / STEP – NUOTO: inizio lunedì 19 settembre 2011

Corsi d'acqua gym - acqua step – acquafitness - nuoto libero per uomini e donne a partire dai 16 anni. Piscina scuole elementari Nosedo a Massagno – ogni lunedì, martedì, mercoledì e giovedì.

Lunedì sera - Acquagym e Acquastep: istruttrice Rosy Asioli – tel. 091 966 65 37 - 076 569 10 89

Attività: in acqua a 130 cm - a ritmo di musica. Le lezioni verranno alternate con il lavoro a corpo libero, con piccoli attrezzi hydro e con lo step (a dipendenza del numero di partecipanti).

da settembre 2011 a giugno 2012

ore 19.00 – 19.45

Quota adesione: Fr. 250.— (*) per tutto l'anno (pagamento unico)

Quota adesione: Fr. 150.— (*) per il primo periodo (settembre – gennaio)

Quota adesione: Fr. 150.— (*) per il primo periodo (febbraio – giugno)

Lunedì sera - Acquafitness: istruttrice Rosy Asioli – tel. 091 966 65 37 - 076 569 10 89

Attività: in acqua profonda (2 metri) con utilizzo di giubbotto, pool noodle, hydrocavigliere

N.B: La società mette a disposizione dei giubbotti da noleggiare.

da settembre 2011 a giugno 2012

ore 20.00 – 20.45

Quota adesione: Fr. 250.— (*) - Fr. 300.— (*) con giubbotto – tutto l'anno – pagamento unico

Quota adesione: Fr. 150.— (*) - Fr. 180.— (*) con giubbotto – da settembre a gennaio

Quota adesione: Fr. 150.— (*) - Fr. 180.— (*) con giubbotto – da febbraio a giugno

Martedì sera – Acquagym: istruttrice Sharon Genini – tel. 079 212 00 52

Attività: in acqua bassa (120 cm) a ritmo di musica

da settembre 2011 a giugno 2012

ore 19.45 – 20.30

Quota adesione: Fr. 250.— (*) – tutto l'anno (pagamento unico)

Quota adesione: Fr. 150.— (*) – da settembre a gennaio

Quota adesione: Fr. 150.— (*) – da febbraio a giugno

Mercoledì sera – Acquagym: istruttrice Cristina Marazzi – tel. 079 680 68 56

Attività: in acqua bassa (120 cm) a ritmo di musica

da settembre 2011 a giugno 2012

ore 20.00 – 20.45

Quota adesione: Fr. 250.— (*) – tutto l'anno (pagamento unico)

Quota adesione: Fr. 150.— (*) – da settembre a gennaio

Quota adesione: Fr. 150.— (*) – da febbraio a giugno

Giovedì sera – Nuoto libero: animatrice Claudia Merz – tel. 091 600 25 52

Attività: in acqua profonda (2 metri) nuoto libero con eventuali correzioni tecniche

Per iniziati e esperti

Quota adesione: Fr. 120.— (*) – tutto l'anno

ore 20.15 – 21.00

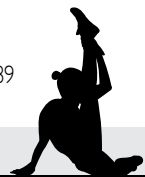
Iscrizioni piscina e pagamento:

Presentarsi 10 minuti prima dell'inizio della lezione muniti del relativo formulario di iscrizione debitamente compilato. Le quote per le attività in acqua vengono incassate a contanti alla consegna dell'iscrizione,

chi non effettua il pagamento alla prima lezione non viene ammesso ai corsi.

Responsabile corsi fitness in acqua e in palestra: Rosy Asioli tel. 091 966 65 37 o 076 569 10 89

(*) viene applicato uno sconto di Fr. 20.- per i domiciliati a Massagno



A photograph of a modern building facade with large glass windows. The word "RAIFFEISEN" is written vertically in large, red, sans-serif capital letters on the left side of the image. The glass reflects a bright green landscape. In the background, a covered walkway with grey pillars and a street with buildings and cars are visible.

RAIFFEISEN

Banche Raiffeisen del Luganese

Con noi per nuovi orizzonti

RAIFFEISEN