



L'Associazione Sportiva Ginnastica Tritium è una società sportiva dilettantistica non a fine di lucro, affiliata alla Federazione ginnastica d'Italia (F.G.I.).

E' stata costituita nel 1979 per divulgare la conoscenza della ginnastica in tutte le sue forme.

Essa è formata da volontari che donano il loro tempo libero a favore della crescita dei ragazzi e ragazze, attraverso i principi fondamentali dello sport, quali, lealtà, spirito di sacrificio rispetto delle regole, spirito di gruppo ed aggregazione delle persone.

L'associazione Sportiva Dilettantistica Ginnastica Tritium propone e sviluppa tramite i suoi Istruttori i programmi degli organi federali della ginnastica italiana in tutte le specialità proposte dalla Federazione Ginnastica d'Italia (F.G.I.).

Le sue attività di base sono orientate a soddisfare tutte le esigenze di "movimento" in relazione all'età ed alla capacità dei ginnasti.

I nostri corsi proposti, nei paesi indicati a margine, oltre alla formazione di base, propone ai propri/e ginnasti/e, nel normale sviluppo della loro crescita sportiva, anche il percorso competitivo di media ed alta specializzazione, sia a livello locale, regionale, interregionale e nazionale, attraverso percorsi personalizzati e nel rispetto dei programmi proposti dalla F.G.I. o dalla U.E.G. (Unione Europea di Ginnastica). Essa organizza manifestazioni sportive di livello locale o regionale, manifestazioni a cui i ginnasti partecipano a tutti i livelli. Nel corso degli anni i ginnasti della A.S.D.G Tritium si sono distinti a tutti i livelli nelle diverse discipline sportive proposte, Ginnastica Artistica, Ginnastica Aerobica, Ginnastica Acrobatica, Ginnastica Ritmica e Trampolino Elastico, Conseguendo nell'ultima stagione 2023-2024 i seguenti principali risultati:

### **Campionato di Ginnastica Aerobica:**

Titolo italiano categoria Junior B programma Silver Aerobic Dance

Titolo italiano categoria Senior programma Silver Aerobic Dance

Titolo italiano categoria Junior B programma Silver Aerostart

Titolo italiano Ind. categoria Senior programma Silver Eccellenze

Titolo italiano Trio categoria Senior programma Silver Eccellenze

Titolo italiano Gruppo categoria Senior programma Silver Eccellenze

### **Campionato Nazionale di Ginnastica Artistica Silver LB3 Avanzato:**

Titolo italiano Ind. programma Silver LB3 categoria A4

### **Campionato Nazionale GPT COPPA ITALIA OPEN**

Titolo Italiano anno 2023

Vice Campioni Italiani 2024

***Numerosi altri podi di prestigio a livello Regionale ed Interregionale sono stati conseguiti dai nostri Ginnasti.***



**Basiano**  
Ginnastica Artistica  
Prescolare e base



**Capriate San Gervasio**  
Ginnastica Artistica  
Prescolare e base  
Ginnastica  
Acrobatica  
Trampolino Elastico



**Carvico**  
Ginnastica Artistica  
Prescolare e base



**Trezzo sull'Adda**  
Ginnastica Artistica  
Prescolare e base  
Ginnastica Ritmica  
Stretch & Tone



**Vaprio d'Adda**  
Ginnastica Artistica  
Prescolare e base  
Ginnastica Aerobica  
Ginnastica Ritmica  
Dance Work-Out



**Villa d'Adda**  
Psicomotricità  
Ginnastica Artistica



**Pozzo d'Adda**  
Ginnastica Artistica  
Prescolare e base  
Ginnastica Ritmica  
Pilates / Posturale /



## CORSI STAGIONE 2024/2025

### **Corso Prescolare**

Con l'utilizzo di mini-attrezzi ginnici (trave, trampolino, tappetoni, ..... ma anche palloni, cerchi e mattoncini), i futuri ginnasti sviluppano coordinazione, destrezza e flessibilità, ponendo le basi per un corretto approccio al "mondo dello sport".

Il corso prevede una lezione di un'ora a settimana.

L'obiettivo del corso prescolare è di promuovere l'allegria, la salute ed il benessere fisico dei piccoli ginnasti, ed essi imparano, divertendosi, che non è indispensabile essere sempre i migliori: l'importante è fare sempre del proprio meglio!

In un ambiente non competitivo in cui viene valorizzata la socializzazione e la cooperazione all'interno del gruppo, i bambini, con il supporto di istruttori qualificati, vengono incoraggiati ad affrontare piccoli rischi e a provare esercizi sempre nuovi, vincendo le proprie paure ed acquisendo così maggior sicurezza in sé stessi.

### **Corso Base di Ginnastica Artistica femminile / maschile**

Lo scopo fondamentale è la base per un orientamento verso le discipline sportive della ginnastica.

la preparazione è caratterizzata dall'adozione di contenuti, quali:

Flessibilità, Ampiezza dei movimenti, Forza, Equilibrio, Concentrazione, Rispetto degli altri, Condivisione obiettivi, Accettazione del risultato sportivo, .....

L'obiettivo del corso è lo sviluppo della crescita psicofisica orientata verso un obiettivo preciso ma che rispetta le esigenze del giovane ginnasta.

Non importa quanti anni abbiano, se praticato o meno un'attività sportiva oppure se svolgano attività motoria solo sporadicamente. Non importa se le condizioni fisiche non siano perfette, se siamo in sovrappeso o se abbiamo altre abitudini comunemente definite scorrette. Tutto quello che serve è far mente locale sul corpo.

Il corso prevede lezioni di due appuntamenti di un'ora o di due ore a settimana, con avvicinamento ai grandi attrezzi della specialità.

### **Corso Base di Ginnastica Ritmica**

Disciplina olimpica della ginnastica che assieme al controllo motorio, esalta la capacità di espressione e l'eleganza del gesto tecnico. La ginnastica ritmica (GR) sollecita le capacità coordinative sia di carattere generale, che specifico per il raggiungimento di abilità a corpo libero e nell'uso degli attrezzi. Fune, cerchio, palla, clavette e nastro, detti anche "piccoli attrezzi" in contrapposizione ai "grandi attrezzi" fissi della ginnastica artistica. Elemento caratterizzante è la componente musicale, sempre presente nella preparazione delle ginnaste e nelle routine di gara.

Il corso prevede una lezione di quattro ore in due appuntamenti di due ore a settimana.

### **Corso Base di Ginnastica Aerobica**

La ginnastica Aerobica è una disciplina sportiva entrata di recente nell'ambito di quelle riconosciute dalle federazioni sportive di ginnastica. Vi sono 4 diverse categorie: l'individuale femminile o maschile, coppia, trio e gruppo. Lo sport consiste nel fare una coreografia, con elementi obbligatori e a scelta, con accompagnamento musicale. Essa è una disciplina agonistica dai diversi elementi o di categoria, da essa derivano altre specialità quali l'Aerostart, l'Aerodance e l'Aerostep, quest'ultima si pratica con l'ausilio di uno strumento, step, esse si svolgono sempre in gruppo.

Il corso prevede una o due lezioni di un'ora a settimana.

### **Corso di Dance Work-out**

Corso di allenamento metabolico, oltre a migliorare la resistenza e la forza muscolare, favorendo la definizione muscolare, ha anche effetti positivi sul metabolismo basale, ovvero il consumo di calorie a riposo.

Le sessioni di dance work-out includono una combinazione di esercizi cardiovascolari, di forza e di flessibilità, strutturati in forma di coreografie divertenti e coinvolgenti.

L'obiettivo è quello di bruciare calorie, migliorare la resistenza cardiovascolare, tonificare i muscoli e migliorare la coordinazione e l'equilibrio, il tutto mentre ci si diverte ballando al ritmo della musica.

Questo tipo di allenamento è adatto a persone di tutte le età e livelli,

Il corso prevede una lezione di un'ora a settimana.



A.S.D.  TRITIUM

## CORSI STAGIONE 2024/2025

PRIMA PROVA GRATUITA Dal 16 settembre



**Vaprio d'Adda**

**Centro Sportivo Scolastico in viale della Vittoria 2**



### GINNASTICA ARTISTICA PRESCOLARE

Età 3 (test di idoneità) - 6 anni

lunedì: h 16.30 – 17.30

(Palestra piccola)

### GINNASTICA ARTISTICA Femminile

lunedì : h 17.30 – 18.30 (Palestra piccola)

venerdì : h 16.30 – 18.00 (Palestra piccola)



### GINNASTICA RITMICA

martedì: h 17:00 – 19:00 (Tensostruttura)

giovedì: h 17:00 – 19:00 (Tensostruttura)

### GINNASTICA AEROBICA

lunedì : h 17.00 – 18.00 (Tensostruttura)

venerdì : h 17.00 – 18.00 (Tensostruttura)



PRIMA PROVA GRATUITA Dal 01 ottobre



### Dance Work-Out

Martedì: h 20:30 – 21:30 (Tensostruttura)



Sito A.S.D.G. Tritium

Per informazioni:

rivolgersi direttamente in palestra o telefonare

02.90.92.91.55 – 366.58.93.188

il martedì ed il giovedì dalle ore 09.00 alle 12.00

Via Santa Marta 38, Trezzo sull'Adda

[www.ginnasticatritium.it](http://www.ginnasticatritium.it) – [info@ginnasticatritium.it](mailto:info@ginnasticatritium.it)



Iscrizioni online