



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 /



A.S.D.  TRITIUM



## 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***

Il corso 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, con avvicinamento ai grandi attrezzi della specialità.

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 una lezione settimanale di un'ora e mezza o di due ore (a seconda dell'età), inoltre è possibile aggiungere un ulteriore giorno di allenamento.



A.S.D.  TRITIUM  
**CORSI STAGIONE 2024/2025**



PRIMA PROVA GRATUITA Dal 16 settembre

**CARVICO**

**Palestra in via Aldo Moro**

**GINNASTICA ARTISTICA PRESCOLARE**



Età 3 (test di idoneità) - 6 anni  
mercoledì: h 16.30 – 17.30

(Palazzetto via Aldo Moro)

**GINNASTICA ARTISTICA Femminile**

(scuola primaria 1<sup>^</sup> - 4<sup>^</sup>)

**martedì : h 16.30 – 18.00** (Palazzetto via Aldo Moro)

(scuola primaria 5<sup>^</sup>- secondaria e superiori)

**mercoledì : h 17.30 – 19.30** (Palazzetto via Aldo Moro)

(scuola primaria - secondaria e superiori)

**venerdì : h 17.30 – 19.30** (Palestra scuola primaria via Aldo Moro, su indicazione del tecnico)



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