



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

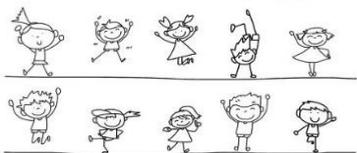
CORSI STAGIONE 2024/2025

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 – info@ginnasticatritium.it



Iscrizioni online