



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 di Psicomotricità

L'importanza del movimento, del gioco nel processo di crescita dei bambini è fondamentale, entrambi sono comportamenti naturali sin dall'infanzia.

Il ruolo del gioco dovrebbe avere un maggior peso nei primi anni di vita e di scuola, perché il movimento, attraverso il gioco, condiziona sia i futuri apprendimenti, sia l'acquisizione delle capacità e delle abilità motorie, che rappresentano il presupposto per una corretta interazione individuo-ambiente.

La psicomotricità è una disciplina che si focalizza sull'unità mente-corpo attraverso il gioco e le esperienze corporee per supportare la crescita del bambino/a, contribuendo a favorire uno sviluppo armonico, attraverso l'utilizzo di mini-attrezzi ginnici (trave, trampolino, tappetoni, ma anche palloni, cerchi e mattoncini) sviluppano coordinazione, destrezza e flessibilità, ponendo le basi per un corretto approccio al "mondo dello sport".

L'obiettivo del corso è di promuovere l'allegria, la salute ed il benessere fisico dei piccoli futuri ginnasti, 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. Il corso prevede una lezione di un'ora a settimana.

Corso Base di Ginnastica Artistica

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.

Favorisce la flessibilità del corpo, migliorando l'elasticità muscolare e delle articolazioni.

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



A.S.D.  TRITIUM



CORSI STAGIONE 2024/2025

PRIMA PROVA GRATUITA Dal 03 ottobre

VILLA D'ADDA
ISTITUTTO SACRO CUORE
(Fondazione Opera Sant'Alessandro)
Palestra in via Peschiera 4

CORSO DI PSICOMOTRICITA'



Età 3 - 6 anni
giovedì: h 16.00 – 17.00

GINNASTICA ARTISTICA

(scuola primaria)

giovedì : h 16.00 – 17.30



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