



**ASSOCIAZIONE SPORTIVA
DILETTANTISTICA**



GINNASTICA



TRITIUM

ANNO SPORTIVO 2023 - 2024



Basiano



CapriateSan Gervasio



Trezzo sull'Adda



Pozzo d'Adda



Vaprio d'Adda



Carvico



Villa d'Adda

CONSIGLIO DIRETTIVO

T. Ranieri	Presidente
G. Quadri	Vice Presidente
P- Bonetalli	Segretario
R. Macchetta	Consigliere
A. Bassani	Consigliere
B. Nadia	Consigliere
R. Monia	Consigliere
B. Natalia	Consigliere
D. Manuela	Consigliere

REVISORI DEI CONTI

A. Piazzoni
M. Lorella

COLLEGIO DEI PROVIBIRI

A. Ambiveri
C. Grumelli

MEDICO

A. Tagliaferri

COLLABORATORI

M. Bianca
B. Carla
L. Raffaella
P. Mina

CHILD SAFEGUARDING OFFICER

B. Elide

DIREZIONE TECNICA

Ginnastica Acrobatica GA: M. Elisa
Ginnastica Aerobica AE: R. Michela

Ginnastica Artistica GAF-GAM: S. Veronica
Ginnastica Ritmica GR: R. Emanuela

STAFF TECNICO

ACANFORA MARTINA FRANCESCA	AE	MACCHETTA SARA	COR
AGAZZI CAMILLA	GAF	MAGGIORA ELISABETTA	GA
ARRIGONI ALESSIA	GAF	MAPELLI ELISA	GA
AZZOLA ALBERTO	TE	MORANO CHIARA	GA
BASEGGIO SGARBI RODRIGUES JULIA	PILATES	NODARI ANNALISA	GAF/AD/ GAM
BIFFI ELIANA	GAF	PARISI SAMANTHA	R
BONFANTI SARA	GAF	PIROLA GAIA	GAF
BRAMATI GIULIA EMMA	TE	QUADRI CAMILLA	AE
BRIGATTI MATILDE	GAF	QUADRI DANIELE	TE
CASALI ALESSANDRA	AE	QUADRI FRANCESCA	GAF
CAVANNA ASIA	GAF	RANIERI MONICA	AE / GAM
CEREDA SILVIA	R	RIBOLI MARIA EMANUELA	R/AD
CEREDA CHIARA	R	RIPAMONTI MICHELA	AE/AD
CERESOLI LAURA	GAF	SALA FRANCESCA	GAF
FERRARI CHIARA	GAF	SCARAMUZZA MARTA	GAF
FONTANA NICOLE	GAF	SIRIANNI ALESSIA GRETA	R
FRER LAURA	GAF	SPADARO VERONICA	GAF
GALLO SARA	GAF	TALLARICO GIULIA	GAF
GHEZZI GIADA	GAF	VALONGO SELVAGGIA GAIA	GAF
GEROSA LAURA	GAF	VITALI ELENA	GAF
LOCATELLI ASIA	GAF	ZUCCHERI NICOLE	GAF

STRUTTURA CONSIGLIO DIRETTIVO

INDICE

Presentazione anno sportivo 2023-24 Pag.5

Attività sportive 2023-2024 Pag.8

Locandina Saggio 2024 Pag.9

- Ginnastica Prescolare:

Basiano Pag.10

Capriate San Gervasio Pag.11

Carvico Pag.12

Pozzo d'Adda Pag.14

Trezzo sull'Adda Pag.16

Vaprio d'Adda Pag.18

Villa d'Adda (psicomotricità) Pag.20

- GA Ginnastica Acrobatica:

CORSO BASE Pag.22

CORSO AVANZATO Pag.24

- AE Ginnastica Aerobica

CORSI BASE Pag.28

Concesa

Vaprio d'Adda

AEROSTART Pag.30

AEROBIC DANCE Pag.32

SILVER ECCELLENZE Pag.36

SERIE D Pag.44

- GAF Ginnastica Artistica

Femminile:

CORSI BASE

Basiano Pag.46

Capriate San Gervasio Pag.48

Carvico Pag.52

Pozzo d'Adda Pag.56

Trezzo sull'Adda Pag.58

Vaprio d'Adda Pag.60

Villa d'Adda Pag.62

CORSO INTERMEDIO Pag.64

CORSO PROMOZIONALE Pag.68

CORSO UNDER 8 Pag.72

- GAM Ginnastica Artistica

Maschile Pag.76



Sito Ginnastica Tritium



FB Ginnastica Tritium



IG Ginnastica Tritium

#latritiumcambialavita

Pag.78

**- GR Ginnastica Ritmica:
CORSI BASE**

Concesa
Pozzo d'Adda

Pag.80

LA

Pag.82

LB-LC

Pag.84

LD-LE GOLD

Pag.86

PREAGONISTICA

Pag.88

- TE Trampolino Elastico

Pag.90

- D@NCE WORKOUT

Pag.91

. GINNASTICA POSTURALE

Pag.92

- STRETCH & TONE

Pag.93

- PILATES

Pag.94

**- PROGETTO GINNASTICA
ACROBATICA A SCUOLA**

Pag.96

- ATTIVITÀ SPORTIVE 2023/2024

Pag.97

- RISULTATI SPORTIVI 2023/2024



A.S.D.

TRITIUM



Quest'ultima stagione ha visto numerosi cambiamenti di cui il più rilevante è senza dubbio la nuova legge dello sport che ha introdotto alcuni elementi nuovi per il mondo del volontariato sportivo;

- La figura del lavoratore sportivo,
- La figura del volontario,
- La figura di operatori assimilabili al lavoratore sportivo, figura inserita nei programmi tecnici della federazione

sportiva alla quale siamo affiliati, la F.G.I.

- Inserimento di una figura a tutela dei rapporti con i minori,
- La formazione riferita alle regole inserite dalla legge sulla sicurezza,
- La possibilità di assumere una personalità giuridica,
- L'unificazione delle regole in campo dilettantistico e professionistico,
- L'introduzione di nuove regole per la gestione delle soglie di contribuzione.

Questi punti non sono da considerarsi totali, ma riassumono ed evidenziano come una associazione sportiva dilettantistica prenda sempre più l'immagine di qualcosa di diverso da quanto si intendeva nel passato con dilettantistico. Negli anni scorsi sono state effettuate delle valutazioni sull'impiego di un software di gestione per favorire le attività ricorrenti nell'associazione, con lo scopo di alleggerire l'impegno dei collaboratori volontari e tecnici e dare una maggior efficienza all'associazione e di riflesso alle famiglie che ci affidano i loro figli per effettuare dello sport sano ed in sicurezza. In quest'ultima stagione questo è stato adottato e la mia speranza è che ci permetta di rispettare i propositi indicati.

Durante la stagione è stato definito un gruppo di lavoro al posto che un singolo direttore per la gestione tecnica dell'associazione, modificando la struttura gestionale e dando vita ad un team tecnico che ha la funzione di definire i programmi di formazione tecnica e decidere le manifestazioni sportive a cui partecipare. La via da percorrere non è semplice, si tratta di condividere aspetti tecnici a volte molto diversi tra le diverse specialità sportive, ma ha visto trasparire attraverso la buona volontà e passione dei partecipanti che questa struttura possa portare a numerose novità.

Non tutto è stato positivo durante la scorsa stagione: per rispettare le linee guida federali e di etica scelte non facili sono state necessarie, scelte che non si vivono in modo positivo e che spesso generano molte incertezze, ma che grazie alle collaborazioni e ad una corretta dialettica tra tecnici e ginnasti possono creare nuove opportunità di crescita dell'associazione.

Desidero ricordare un aspetto che spesso viene considerato normale, ma che non lo è: la A.S.D. Ginnastica Tritium è una delle poche associazioni, in ambito della Federazione Ginnastica d'Italia, che promuove sul territorio tutte le specialità federali nei programmi silver e che potrebbe anche andare oltre con i dovuti supporti strutturali, aspetto di merito ma anche molto complesso dal punto di vista organizzativo.

Come tutti gli anni indico un riscontro sul numero degli iscritti nella stagione 2023: è stato raggiunto il numero più elevato dalla costituzione dell'associazione e, con essi, anche la struttura tecnica ha subito un notevole incremento. Questi aspetti ci fanno ben sperare per il nostro futuro.

Oggi le attività sportive proposte impegnano l'Associazione in sette (7) paesi: Basiano, Capriate San Gervasio, Carvico, Pozzo d'Adda, Trezzo sull'Adda, Vaprio d'Adda, Villa d'Adda con l'utilizzo di undici (11) impianti sportivi, numeri di tutto riguardo e che richiedono un sostegno da parte di volontari, tecnici, ginnasti e loro famiglie.

Altri nuovi aspetti, rilevanti per una Associazione Sportiva Dilettantistica, saranno affrontati con maggior costanza nel prossimo futuro: la formazione psicologica e la formazione sulla sicurezza.

Questi aspetti sono già presenti all'interno dell'associazione, ma ad oggi focalizzati esclusivamente su una piccola parte di ginnasti e non strutturate con un vero piano annuale di formazione. Ora grazie alle nuove linee guida introdotte a livello federale e dalla legge sullo sport diventeranno essenziali per la formazione dei ginnasti e tecnici.

In un'altra sezione dell'opuscolo troverete le informazioni in merito alla nuova figura del Child Safeguarding Officer che seguirà, oltre alla prevenzione su eventuali abusi e la sollecitazione di azioni di formazione e prevenzione necessarie a tal fine, anche la formazione psicologica di tecnici, Ginnasti, Collaboratori e da ultime le relative famiglie.

Il responso degli indicatori sull'attività di contatto con l'Associazione attraverso i social non ha evidenziato grandi variazioni. I contatti sono in prevalenza effettuate da persone di sesso femminile con la fascia più attiva 35-54 anni, si è riscontrato un incremento dei contatti su Instagram + 57,1%, ed un calo su Facebook (i dati indicati sono riportati dal portale Meta).

L'impegno ed i risultati avvenuti nelle proposte sportive e manifestazioni sono illustrati nelle pagine a seguire dai tecnici. Un grande GRAZIE va al supporto dei consiglieri, collaboratori e tecnici, sempre vicini e collaborativi con l'Associazione e che ci hanno permesso di organizzare delle manifestazioni sportive in presenza con ottimi risultati.

Il loro supporto ci ha dato la facoltà, nonostante alcune difficoltà introdotte da regolamenti, procedure e:

- Reperibilità degli spazi operativi,

- Sovrapposizione di enti ed associazioni nell'organizzazione di eventi promozionali con valori e obiettivi diversi,
- Scarsa partecipazione di nuovi volontari.

Le attività promosse sono state molte, ma, nonostante ciò, si evidenzia sempre di più la facilità con la quale, a volte, viene interrotta l'attività sportiva, la scarsa partecipazione agli allenamenti senza alcun messaggio al consiglio direttivo o al consigliere che segue la sezione o al tecnico che cura la preparazione del ginnasta, aspetto non di poco conto se consideriamo la preparazione di una attività in squadra. Le necessità che portano ad un cambiamento sono parte della nostra vita, ma l'informazione la considero importante.

Molto vi sarebbe ancora da dire, ma in conclusione desidero ricordare che la Ginnastica Tritium non è solo il consiglio direttivo, il collaboratore o il tecnico del corso, ma siamo tutti Noi, Ginnasti e loro Famiglie comprese, come detto nel passato UNA GRANDE FAMIGLIA attraverso cui possiamo superare qualsiasi ostacolo.

Un caloroso saluto e invito a dare una lettura su quanto abbiamo fatto nella stagione sportiva trascorsa, riassunto nell'opuscolo per gli elementi principali. Un doveroso ringraziamento per la Vs. presenza e sostegno alle nostre attività, alle Amministrazioni Comunali ed enti con i quali collaboriamo.

FORZA GRANDE FAMIGLIA DELLA GINNASTICA TRITIUM

Tonino Ranieri



"Costruzione di edifici residenziali e non residenziali" L'indirizzo dell'azienda SBL MAINTENANCE & DEVELOPMENT S.R.L. è VIA S. LORENZO, SNC FARA OLIVANA CON SOLA 24058.

Email: info@sblservizi.com Tel. 3409780776

CHILD SAFEGUARDING OFFICER



Il Child Safeguarding Officer è una nuova figura richiesta dalle linee guida della FGI per prevenire e combattere ogni forma di abuso, violenza e discriminazione sui tesserati. È inserito in un progetto pilota, adottato dalla F.G.I. per prima in Italia, sulle esperienze di altri Paesi, come gli USA e il Regno Unito. Il suo Regolamento è ispirato al corrispondente Organo della Federazione Internazionale, con i necessari adattamenti all'ordinamento sportivo italiano.

Non è un Organo di Giustizia, e non dipende dal Consiglio Direttivo ma opera in posizione di autonomia, collaborando con esso.

È una figura ancora poco conosciuta e, come Associazione, la inseriamo per tutelare i minorenni dai rischi di abuso, maltrattamento e sfruttamento. Ma anche, e non meno importante, per sviluppare procedure specifiche per prevenire il rischio di burn-out dei tecnici ed operatori coinvolti. La riteniamo una figura importante nei contesti educativi in quanto attua un sistema preventivo ed un'efficace risposta nel caso di mancata protezione, in tutti quei contesti, i cui destinatari sono dei minorenni. Il suo compito principale sarà assicurare l'adozione di tutelare i minorenni dai rischi di abuso, maltrattamento e condotta inappropriata, oltre a prevedere azioni atte a prevenire il rischio di stress lavoro-correlato e/o di burn-out dei tecnici.

Il Child Safeguarding Officer la riteniamo una figura chiave per coloro che operano direttamente o indirettamente con i minorenni, agendo su diversi fronti:

sensibilizzazione e formazione dei tecnici, collaboratori e principali operatori;
protezione e promozione dei diritti dell'infanzia, attraverso azioni dirette e indirette rivolte ai minorenni; fino allo sviluppo di proposte e progetti di promozione della partecipazione dei minorenni, anche attraverso la collaborazione con altri.

Le sue competenze sono nell'ambito dei diritti, della tutela e dell'advocacy dell'infanzia, nonché conoscenze e capacità necessarie a identificare fattori di criticità - sul piano etico e di rispetto dei principi della Convenzione sui Diritti dell'Infanzia e dell'Adolescenza - così come a costruire procedure di coinvolgimento dei minorenni rispettose di tali principi e adeguate a garantire la piena partecipazione degli stessi.

Attualmente, nell'ASD Ginnastica Tritium, il ruolo di Child Safeguarding Officer è ricoperto dalla dott.ssa Elide Bonfanti (elidebonfanti@hotmail.com), psicologa-psicoterapeuta in formazione che, alla luce della necessità di contrastare le situazioni di rischio per le/i minori, e tutelare il personale tecnico, propone attività di prevenzione e promozione della crescita e della convivenza nel rispetto delle regole e nel benessere.



A.S.D. GINNASTICA TRITIUM

GINNASTICANDO NEL MONDO



1 GIUGNO 2024



IG



Fb



Sito



BOTTANUCO
Palazzetto dello sport, via Kennedy 8

ORARIO DI PARTENZA

1° turno 10:30
2° turno 14:00
3° turno 17:00

Associazione Sportiva Dilettantistica
Ginnastica Tritium
via Santa Marta 38 - 20056 - Trezzo
sull'Adda (MI)
tel/fax +39 02 90929155
email info@ginnasticatritium.it





Gaia Ioana, Beatrice, Cora Daria Sofia, Marta, Chanel, Victoria, Matilde, Gloria, Ginevra, Giulia, Alice, Anna, Sara, Martina



"Ragazze" come piace chiamarvi a noi, anche quest'anno si conclude. Vogliamo complimentarci per i progressi raggiunti durante quest'anno, per non esservi mai arrese, vi ringraziamo per il sorriso che riuscite sempre a metterci.

Ci vediamo a settembre per un nuovo anno pieno di novità!

Silvia, Chiara, Emanuela, Samantha e Alessia

T
R
I
T
T
I
U
M

Capriate San Gervasio



Giada B., Sebastiano, Aurora C., Caterina, Gabriele, Mbayang, Emma, Lorenzo, Aurora M., Giulia M., Giada N., Celeste, Leonardo, Giulia R., Giada R., Desiree, Fatoumata Bintou, Sofia, Azzurra, Francesca

Unico...ecco come possiamo descrivere quest'anno...

le vostre prime volte (quelle pseudo verticali a tappeto che per voi son state una conquista enorme), le gare che vi hanno regalato emozioni indimenticabili, ma anche i pianti e i sorrisi che ci avete regalato tutti i giovedì!!

Siete stati speciali e per questo non possiamo che ringraziarvi ad uno ad uno e darvi appuntamento ancora più carichi a settembre!!!

Ciao e buona estate dalle vostre Laura, Elena e Camilla



GAF Corso Base



Beatrice V., Aya, Vittoria Ru., Grazia, Beatrice R., Alessandra, Vittoria Ri., Camilla P., Isabel P., Ginevra, Gaia, Eleonora, Lucrezia, Patrizia, Alice, Camilla I., Gloria, Viola, Sara, Camilla C., Aurora, Laura, Elisa, Lucia, Emma, Bianca, Isabel B., Chanel, Anastasia, Letizia



Insegnare ginnastica ad un corso di bambine dai 3 ai 6 anni significa immergersi in un mondo di divertimento, sorrisi e tanta, tantissima energia! Quando si parla di ginnastica artistica per bambine di questa età, la parola d'ordine è: gioia. Queste piccole atlete entrano in palestra con un entusiasmo contagioso, corrono in continuazione di qua e di là, mai stanche e sempre pronte a esplorare e a divertirsi come solo i bambini sanno fare.

Il nostro obiettivo di insegnanti è stato quello di creare uno spazio per esplorare, imparare, sognare e divertirsi insieme. Le bambine hanno imparato i primi rudimenti

Carvico



della ginnastica artistica attraverso giochi, canzoni e attività divertenti. Così come noi istruttrici abbiamo insegnato alle nostre piccole atlete, anche loro hanno insegnato a noi cosa è la determinazione: cadere dalla trave e rialzarsi con il sorriso, provare e riprovare la capovolta avanti finché si impara, saltare da sole sul trampolino sempre più in alto, senza mai perdere la voglia di fare. Che dire, questo corso è stata una splendida avventura per tutti, grandi e piccini!

Le vostre istruttrici di ginnastica:
Sara, Chiara, Laura e Alessia



Ginnastica Prescolare



Anche quest'anno, con rammarico, il corso dei più piccoli è giunto al termine. Da parte dei nostri bambini abbiamo visto molta grinta ed entusiasmo ad imparare e cimentarsi in attività e giochi nuovi.

Vogliamo ringraziare i nostri bimbi e le nostre bimbe per l'impegno dimostrato, non solo negli allenamenti, ma anche nella gara intersocietaria, portando a casa ottimi risultati.

T
R
I
T
U
M

Pozzo d'Adda



Leonardo, Enea, Chiara, Giulia, Marika, Amelia, Nicole C., Alice, Amelie, Nicole S., Rebecca, Daniela, Cloe, Celeste, Sofia

Per ultimo, ma non meno importante, grazie a tutti i genitori per la fiducia riposta in noi.

Buona estate a tutti, con l'augurio di rivederci a settembre accompagnato dai vostri sorrisi.

Un grande abbraccio delle vostre allenatrici Asia e Selvaggia



Ginnastica Prescolare



Davide, Allyson, Melissa, Umberto, Giorgia, Sabrina, Aurora



Ogni mercoledì dalla porta di via Mazzini vediamo entrare piccoli atleti sorridenti e felici di trovarsi lì. A settembre, i ginnasti del corso baby erano timidi, un po' impauriti su cosa avrebbero dovuto fare; oggi dopo nove mesi abbiamo riscontrato molti miglioramenti sia dal punto di vista ginnico, sia dal punto relazionale. Insieme siamo riusciti a togliere tutte le paure e le incertezze che sono state riscontrate inizialmente.

A marzo hanno partecipato alla gara intersocietaria organizzata dalla Tritium e vedere questi piccolini felici è stata

Trezzo sull'Adda



un'emozione grandissima.
Un ringraziamento va anche ai genitori per essere sempre stati riconoscenti nei nostri confronti e per averci sempre supportato. Ma soprattutto grazie a questi piccolini che ogni mercoledì ci strappano tanti sorrisi. È stato un piacere condividere questi momenti insieme e speriamo di ritrovarvi tutti l'anno prossimo.

Vi auguriamo buone vacanze e ci rivediamo a settembre!!!

Giuli e Franci



Ginnastica Prescolare



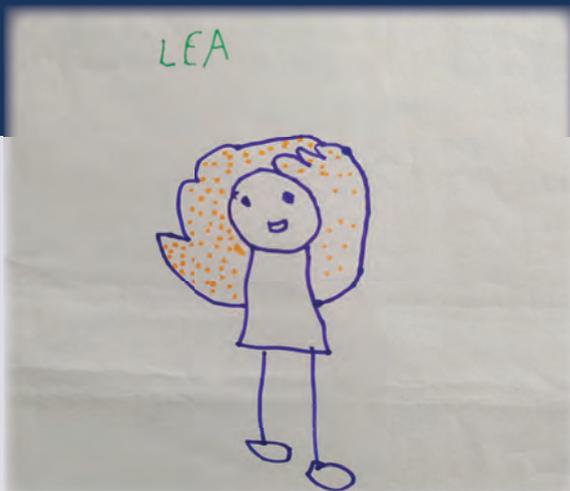
Tommaso, Arianna, Luna, Lea, Martina, Eva, Aria



Eccoci al nostro appuntamento di fine anno.

Quest'anno saranno le nostre ginnaste a scrivere un pensiero o a fare un disegno per il giornalino. Un grazie di cuore a tutti per aver percorso con la ginnastica tritium un pezzetto di strada. La via continua, ci vediamo l'anno prossimo.

Vaprio d'Adda



Ginnastica Prescolare

(psicomotricità)



Isabella, Nikita, Alice C., Lavinia Sofia, Ethan, Linda, Irene, Michele, Tobia, Riccardo, Alice T.



La psicomotricità per i bambini della scuola dell'infanzia è molto più di una semplice attività fisica. È un'esperienza completa che coinvolge mente, corpo ed emozioni. Attraverso giochi, attività sensoriali e percorsi avventurosi, i piccoli esploratori imparano a conoscere se stessi e il mondo che li circonda in modo divertente e stimolante.

Ogni lezione è una nuova scoperta: sfide motorie e cognitive, ostacoli da superare, scoprire e sviluppare la fiducia in se stessi e nelle proprie capacità. Nelle nostre lezioni di psicomotricità abbiamo

Villa d'Adda



lasciato spazio all'espressione delle emozioni, all'autogestione dello stress e all'indipendenza. Fare ginnastica in gruppo significa anche imparare il valore dell'amicizia, della condivisione e della collaborazione. Noi insegnanti abbiamo perso il conto dei piccoli litigi a cui abbiamo assistito, ma ognuno di essi ha permesso ai bambini di ascoltare sé stessi e l'altro, contrattare, allontanarsi e riavvicinarsi per fare pace, finendo sempre con il sorriso!

Le vostre istruttrici di psicomotricità:
Sara e Chiara



Ginnastica Acrobatica



Clotilde, Sara T., Nadia, Lucia, Margherita, Allison, Emily, Malika, Inas, Francesca, Celeste, Sara P., Giorgia, Ginevra B., Ginevra P., Meryl



Quest'anno il corso base di Ginnastica Acrobatica è cresciuto molto! Si sono aggiunte molte nuove atlete e, nonostante le diverse età, hanno creato un gruppo unito e affiatato.

Le ragazze che già erano presenti l'anno scorso sono: Clotilde, Sara T., Nadia, Lucia, Margherita, Allison ed Emily. Le new entry sono invece: Malika, Inas, Francesca, Celeste, Sara P., Giorgia, Ginevra B., Ginevra P. e Meryl.

Questo corso nasce per impartire le basi dell'Acrobatica e per insegnare il lavoro di gruppo. Le ragazze si cimentano ad ogni allenamento nella preparazione di elementi

Corso Base



di coppia, trio e quartetto. Nel saggio di fine anno porteranno nuovi elementi ai quali hanno lavorato duramente da settembre, dimostrando così le loro capacità e i loro miglioramenti. Noi istruttrici siamo orgogliose del gruppo che si è formato e degli obiettivi che le ragazze hanno raggiunto. Vediamo l'impegno e la determinazione che loro mettono ad ogni allenamento, senza far mai mancare però momenti di risate e divertimento! Soddisfatte di quest'ultimo anno, auguriamo a tutte buone vacanze. Vi aspettiamo a settembre più cariche che mai!!



Ginnastica Acrobatica



Beatrice T., Gaia, Emma, Sofia F., Anna, Gloria, Alessia, Emily, Beatrice M., Ilaria, Giorgia, Elisa, Serena, Alessia, Valentina, Sofia C.



Stagione impegnativa e sfortunata quella appena terminata... Ma sicuramente, come ogni anno, ricca di soddisfazioni sia per allenatrici che per atlete del corso avanzato di Ginnastica Acrobatica.

Tutte le combinazioni di quest'anno hanno partecipato al Campionato Gold, affrontando ogni gara con grinta e determinazione!

Le piccole new entry Beatrice Tasca e Gaia Litti ci hanno sorpreso per la loro voglia di imparare e l'impegno che mettono in ogni allenamento e nelle loro prime gare.

Beatrice, con Emma Staffoni e Sofia Figini, ha gareggiato nella categoria L3 allievi; mentre Gaia, insieme ad Anna Ferro, ha gareggiato

Corso Avanzato



Gaia, Anna



Beatrice, Emma, Sofia



nella categoria L3 open. Entrambe le nuove combinazioni hanno concluso ogni gara ottenendo dei buoni risultati che gli permetteranno di passare alle rispettive categorie successive. Nella categoria L3 open di gruppo femminile hanno partecipato il trio di Gloria Corti, Alessia Mariani ed Emily Mitrofan e il trio di Beatrice Mazzola, Ilaria Grillone e Giorgia Manzoni, partecipando entrambi ad una sola gara. Nonostante ciò, Beatrice, Ilaria e Giorgia, avendo ottenuto un ottimo 5 posto, sono riuscite a qualificarsi per la finale di Campionato!



Gloria, Alessia, Emily

Ginnastica Acrobatica



Serena, Valentina

Ilaria, Beatrice, Giorgia

Particolarmente sfortunato è stato invece il trio di Elisa Bravi, Serena Barbarino e Alessia Pesenti, in quanto, dopo aver partecipato alla prima prova di Campionato nella categoria L4 open e ottenendo un ottimo 6 posto, la veterana del gruppo, Elisa, ha subito un infortunio che l'ha "obbligata" a interrompere la sua carriera da ginnasta. Ma nonostante ciò Elisa rimarrà un elemento di fondamentale importanza nel nostro corso di Acrobatica, poiché metterà a disposizione la sua esperienza per le atlete più giovani del corso Base, passando così al ruolo di istruttrice!

Lo scioglimento di questo trio ha portato alla formazione di nuove combinazioni: Serena ha iniziato una nuova esperienza di coppia insieme

T
R
I
T
U
M

Corso Avanzato



Emily, Beatrice



Sofia, Alessia, Gaia



Elisa, Serena, Alessia



a Valentina Colombo e Alessia, sperimentando il nuovo ruolo da base, ha cominciato a lavorare insieme a Sofia Crepaldi, in vista della prossima stagione.

Noi istruttrici siamo molto soddisfatte del lavoro svolto, degli obiettivi raggiunti e del gruppo che si è formato. Non vediamo l'ora di iniziare una nuova stagione e di migliorare sempre di più insieme alle nostre ragazze!

Infine, un particolare ringraziamento va a Sarah Macchetta che quest'anno ci ha dato un grande aiuto nella preparazione delle coreografie di gara. Senza di lei, non avremmo raggiunto i risultati ottenuti!

Elisa, Chiara, Betta



Ginnastica Aerobica



Amelia, Elisea, Rahma, Aicha, Imane, Francesca, Emily, Cecilia, Adele, Mariam, Doha, Omaira, Valentina, Matilde, Zineb



Eccoci arrivati alla fine di un altro meraviglioso anno sportivo.

I corsi di ginnastica aerobica si svolgono nelle palestre di Concesa e Vaprio d'Adda. Tutte le atlete, in base all'età ed al livello, vengono suddivise nei vari gruppi. In questo modo ciascuna di loro può seguire il percorso tecnico più adatto alle proprie capacità e migliorare giorno dopo giorno.

L'aerobica è una disciplina molto affascinante perché è il mix perfetto tra danza, ginnastica e acrobatica. La presenza della musica infine rende il tutto più divertente ed emozionante. Le specialità in gara sono: singolo, coppia, trio e gruppo. E' quindi importante fare

Corso Base



**COPPIA NEW
GENERATION**
(Valentina-Marilde)



1^ CLASSIFICATE
AEROSTART ALLIEVE 1° LIVELLO (Cecilia-
Adele-Elisea-Emily-Rahma)



AEROSTART ALLIEVE 1° LIVELLO
(Francesca-Imane)

anche un lavoro di squadra, provare tante volte insieme per migliorare la qualità degli esercizi.

Forza, energia e coordinazione sono solo alcune delle qualità che un'atleta di aerobica deve possedere. Durante gli allenamenti si lavora per migliorare l'esecuzione dei passi base inseriti nelle coreografie, si provano gli elementi tecnici ed i vari sollevamenti. L'aerobica aiuta molto a migliorare la coordinazione motoria tra gambe e braccia e soprattutto il senso del ritmo.

Quest'anno nel corso base di Vaprio sono arrivate moltissime nuove atlete piene di carica ed energia.

Alcune di loro hanno partecipato al TROFEO "AEROBICANDO" di Opera (MI) ottenendo risultati strepitosi.

Ecco le protagoniste dei corsi di GINNASTICA AEROBICA 2024

Saluto con un bacione tutte le piccole e grandi atlete dei nostri corsi e le ringrazio per questo anno trascorso insieme.

Vi aspetto a Settembre per iniziare un'altra bellissima avventura, ricca di passione e divertimento! A PRESTO BIMBEEEEEEEEEE!!!! E BUONE VACANZE!!!!

Miky

Ginnastica Aerobica



AEROSTART ALLIEVE

Elitsa- Alison- Alessia- Viola- Martina



Per i gruppi AEROSTART è stato una stagione ricca di soddisfazioni.

Questa specialità prevede gruppi composti da 3 a 5 ginnasti. Nell'esercizio di gara è necessario inserire 4 elementi tecnici, 3 collaborazioni e 9 sequenze di passi base. Per le atlete ALLIEVE e JUNIOR A questo è stato il primo anno di gare federali. Sono migliorate tanto ed hanno ottenuto degli ottimi piazzamenti ai campionati, salendo più volte sul podio ai trofei. 'Spero che continuino ad avere questa grande passione per vederle crescere e migliorare insieme. A fine maggio a Genova parteciperanno alla loro prima finale nazionale e sarà un'esperienza importante che le arricchirà e le farà emozionare!

Aerostart



AEROSTART JUNIOR A

Giulia- Maya- Evelyn- Vanessa

**VICECAMPIONESSE REGIONALI
CAMPIONESSE INTERREGIONALI**



AEROSTART JUNIOR B

Giulia- Gianna- Giada- Lara-i
Greta



La squadra JUNIOR B lavora insieme da tanti anni. Queste ragazze in pedana ci regalano sempre grandi emozioni. Anche quest'anno, nonostante il passaggio di categoria, hanno ottenuto dei bellissimi risultati, migliorando molto l'esecuzione degli esercizi. Dopo un 2° posto al campionato regionale, conquistano il titolo al Campionato Interregionale di Chiavari. In palestra, durante gli allenamenti, si alternano momenti drammatici e divertenti perché loro sono uniche e vederle migliorare negli anni è davvero una soddisfazione. Continuate a sognare ragazze e ad impegnarvi, per realizzare i vostri sogni bisogna lavorare duro e non tirarsi mai indietro. Impegno e passione ripagano sempre!



Ginnastica Aerobica



AEROBIC DANCE JUNIOR B TEMA 2024: "ALADDIN"
Rebecca- Giulia- Gianna- Giada- Lara- Ginevra- Creta



L' AEROBIC DANCE è una specialità affascinante e divertente. Prevede la costruzione di una coreografia " a tema" utilizzando body e musiche che rispecchino la storia scelta. All'interno della routine ci deve essere anche un " cambio di stile" quindi un genere musicale diverso: pop, reggaeton,streetdance ...

I gruppi possono essere più numerosi ed arrivare fino ad un massimo di 10 ginnaste. Possiamo dire che le nostre atlete si distinguono sempre in campo gara per la loro capacità di coinvolgere pubblico, giuria e soprattutto garantire un vero spettacolo. Le due squadre AERODANCE Tritium

Aerobic Dance



quest'anno sono entrambe campionesse interregionali .

BRAVISSIME RAGAZZE! Vedere la passione e la felicità nei vostri occhi quando ballate è per me la vittoria più grande. Ogni anno è sempre bello quando cerchiamo di trovare insieme un nuovo tema da raccontare... insieme sogniamo ad occhi aperti e, quando vediamo che, giorno dopo giorno, quell'idea prende vita, si crea qualcosa di magico. Tra urla e risate le ore passate con voi in palestra sono uniche. Tenetevi pronte che ho già un po' di idee per il prossimo anno!!!



Ginnastica Aerobica



AEROBIC DANCE SENIOR TEMA 2024: "FREDDIE MERCURY"
Martina-Elena-Francesca- Giulia-Cecilia-Viola-Irene-Aurora-Miriam



Aerobic Dance



CAMPIONESSE REGIONALI E INTERREGIONALI



Ginnastica Aerobica



Chiara e Giorgia



L'ECCELLENZA è la specialità più impegnativa. Richiede tante ore di allenamento e sacrifici per raggiungere risultati importanti. Il livello delle competizioni ogni anno si alza sempre più e le nostre atlete stanno lavorando duramente per tenere alti i colori della Ginnastica Tritium nelle varie competizioni. Possiamo dire che ci stanno riuscendo alla grande, visti i numerosi titoli e podi conquistati nelle fasi federali. In palestra, giorno dopo giorno, si cerca di perfezionare ogni "otto", di rendere impeccabili gli elementi e di inventare collaborazioni sempre più spettacolari. Quest'anno erano 14 le atlete entrate a far parte della squadra ECCELLENZA. Speriamo

Silver Eccellenze



nei prossimi anni che la squadra si allarghi coinvolgendo nuove atlete appassionate e determinate.

Chiara e Giorgia, le "NANETTE"

Nonostante siano entrate nel mondo aerobico da poco, hanno dimostrato di avere le capacità e la grinta necessarie per "fare strada" in questa disciplina. L'anno scorso, nella specialità COPPIA, al loro primo anno di esperienza in campo gara federale, hanno conquistato il gradino più alto del podio ai CAMPIONATI ITALIANI, lasciando tutti senza fiato. Anche quest'anno, con il passaggio di categoria, ci hanno fatto emozionare, ottenendo un bellissimo piazzamento e

riuscendo a qualificarsi per le finali nazionali di Genova. Di loro ci fanno impazzire le facce che fanno quando sbagliano e come siano unite anche fuori dalla palestra.

GRANDI LE NOSTRE NANETTE!!!!

Rebecca e Ginevra COPPIA STORICA

La coppia che si supporta e si sopporta da quando sono piccolissime. Tra loro c'è sempre stato un feeling speciale. Insieme hanno affrontato vittorie e sconfitte, gioie e delusioni e la loro forza è la pedana.

Ginnastica Aerobica



Gioia, Maria, Martina

In quel quadrato cercano sempre di dare il massimo e si sostengono a vicenda con sguardi e sorrisi. E' bello vedere come si incolpano quando non esce qualche presa ma poi, senza che nessuno dica nulla, si mettono lì e provano e riprovano fino a quando esce perfetta! Questa è la loro bellezza e sono in grado di regalarci tante emozioni. Quest'anno, in ogni gara, sono sempre arrivate lì, ad un passo dal gradino più alto del podio. Non smettete mai di sognare ragazze che prima o poi arriverà! Non arrendetevi mai! Continuate a crederci e

38 a sognare insieme!

Gioia, Maria, Martina "ECCELLENZA JUNIOR B"

Per alcune di loro questo è stato il primo anno in ECCELLENZA. All'inizio è stata molto dura perché passare ad allenarsi in questa specialità non è semplice. Hanno dovuto imparare tanti elementi nuovi, memorizzare coreografie e sollevamenti sempre più complessi. Sono contentissima del percorso fatto da queste ragazze, che giorno dopo giorno, nonostante problematiche varie, si sono rimboccate le maniche per raggiungere il livello desiderato. Avete fatto un buon lavoro, la strada da fare è ancora molta ma, se inseguite le vostre passioni ed i vostri

T
R
I
T
U
M

Silver Eccellenze



**TRIO ECCELLENZA JUNIOR A (Rebecca-Chiara-Ginevra)
CAMPIONESSE INTERREGIONALI**



**GRUPPO ECCELLENZA JUNIOR B (Gioia-Maria-Martina-Rebecca-Ginevra)
VICECAMPIONESSE INTERREGIONALI**

sogni sarete sempre vincenti. Speriamo che il prossimo anno vada meglio, non tanto per i risultati, che sono stati ottimi, ma piuttosto per la continuità degli allenamenti. Lo sport insegna anche il rispetto delle regole e soprattutto delle compagne di squadra. Da soli non si va da nessuna parte! PAZIENZA E TENACIA RAGAZZE!

“La Ginnastica Aerobica ci ha insegnato tanti nuovi elementi è vero, ma soprattutto ci ha insegnato dei valori, valori che ci porteremo per tutta la vita. Ci ha insegnato la disciplina, il rispetto, l’impegno e cosa significa far parte di una SQUADRA, che col tempo diventa una



una famiglia. Un grazie speciale a tutte le nostre allenatrici, che hanno reso possibile tutto questo! GRAZIE! ”
(Ginny, Gioi, Beba, Mary, Chiaretta, Giò) 39

Ginnastica Aerobica



Elena



Martina



Elisa



Francesca

Giulia, Francesca, Elena, Irene, Aurora, Martina, Elisa "LE VETERANE"

Queste ragazze sono entrate a far parte del mondo aerobico da piccolissime. Ancora ricordo i primi allenamenti e, quando riguardo le foto delle prime gare, rido a crepapelle. Non riesco a credere che siano passati così tanti anni. Sono tante le cose che vi ho insegnato ma tante anche quelle che ho imparato grazie a voi!

Per esempio è necessario:

- farvi mettere via i cellulari nella scatola altrimenti, quando mi chiedete di andare a bere, guardate il telefono

- non dare peso ai vostri continui lamenti
- verificare se è possibile che abbiate sempre dolore a tutti i gruppi muscolari del corpo
- non lasciarvi in mano il mio telefono troppo tempo per non ritrovarmi poi foto indecenti nella galleria
- dirvi un orario di ritrovo alle gare anticipato almeno di mezz'ora
- fulminarvi con lo sguardo quando invece di scaldarvi iniziate a fare salotto
- dirvi "PRONTE CHE PARTE LA MUSICA" con qualche minuto di anticipo
- non ascoltare mai le vostre richieste di sconti sulle intere degli esercizi
- farvi fare potenziamento extra quando

T
R
I
T
U
M

Silver Eccellenze



Rebecca



Giorgia



Ginevra



Aurora

Campionessa SENIOR REGIONALE ed INTERREGIONALE 2024

sento parolacce o vedo gesti osceni
-trattenermi quando mi arriva un messaggio con scritto "Miky stiamo arrivando"
-far finta di crederci quando dite di aver dimenticato a casa i pesini o di averli tragicamente persi

Ecco questi sono solo alcuni esempi per farvi capire quanto vi voglio bene!!!!

Scherzi a parte, stare in palestra con voi è sempre un'avventura bellissima! Anno dopo anno abbiamo sognato insieme, sempre più in grande, senza mai demoralizzarci di fronte ad ingiustizie e delusioni.

Beh ora è troppo bello dire che ce l'abbiamo fatta!!!

Grazie al vostro esempio l'aerobica della Ginnastica Tritium sta volando sempre più in alto.

Lavorando duramente siamo riusciti ad ottenere risultati indimenticabili che resteranno per sempre nel mio cuore, e credo anche nel vostro. Io ogni anno sono sempre pronta per una nuova avventura, per una nuova musica, una nuova storia da raccontare.. Fino a quando lo vorrete io sarò in palestra ad aspettarvi, per continuare a sognare insieme e a condividere questa grande passione che ci unisce da sempre : l'AEROBICA.

Ginnastica Aerobica



TRIO SENIOR 1 (Elena- Francesca - Irene)



TRIO SENIOR 2 (Martina-Aurora-Elisa)



GRUPPO SENIOR (Martina-Elena- Francesca-Giulia-Irene)



CAMPIONESSE REGIONALI E INTERREGIONALI



Quando entrate in gara sento il cuore esplodere, come quando gareggiavo io. Mentre si aspetta il suono del BIP credo che per un'atleta sia il momento più difficile, dove l'agitazione e la paura prendono il sopravvento. Da fuori io sento tutto, sento le vostre paure, la vostra agitazione ma anche la vostra voglia di fare bene! Appena parte la musica poi i nostri cuori iniziano a battere allo stesso ritmo e, otto dopo otto, raccontano insieme questo grande amore che ci rende dipendenti dalla pedana, dalla voglia di mettersi alla prova sempre, per fare ancora meglio dell'ultima volta,

per emozionarsi di nuovo, per vivere di sport! Sto scrivendo questo articolo prima dei CAMPIONATI ITALIANI di Genova, dove ci sarà l'atto finale che chiuderà il sipario su quest'anno sportivo. Ai Nazionali dovrete giocare il tutto per tutto. Io sono convinta che farete bene. Vi siete allenate tanto, avete fatto sacrifici per riuscire ad arrivare fino a questo punto. Ricordate che una finale è sempre un punto di arrivo e di partenza: di arrivo perché è la conclusione di un anno di lavoro, dove si raccolgono i frutti, ma anche di partenza perché da lì si deve ripartire alla ricerca di nuovi obiettivi e nuovi sogni da realizzare. Il bello dello sport è proprio

Silver Eccellenze



questo: tenacia, costanza, determinazione e soprattutto AMICIZIA. Io credo che la cosa più bella che vi resterà quando ripenserete a questi anni saranno proprio le persone che hanno condiviso con voi quest'avventura nel bene e nel male. Le compagne di squadra che sono sempre pronte a sostenervi e rassicuravi quando qualcosa non va e aspettano che uscite di pedana per abbracciarvi. Queste sono le cose belle dello sport. Condivisione ed amicizia. Ricordatevi che le coppe si vincono in allenamento...in gara si va solo per ritirarle!!!!!! A presto amorine! Buone vacanze E.....FORZA GINNASTICA TRITIUM!!!! La vostra Miky



Un grazie di Cuore ad Ale, Camy, Giuly, Marty, Sarah e Lucre per quest'anno insieme. Siamo una grande squadra ma prima di tutto una grande famiglia!!! Vi voglio bene!!!!

Ginnastica Aerobica



Anche quest'anno abbiamo partecipato al CAMPIONATO DI SERIE D, che si è svolto nel mese di dicembre a MONTE DI PROCIDA (NA).

A difendere i colori della Ginnastica Tritium c'erano 8 atlete:

- ACANFORA MARTINA
- BLINI ELENA
- BRAMATI FRANCESCA
- LUGGERI IRENE
- PANZERI GINEVRA
- PIROTTA AURORA
- SBARUFATTI MIRIAM
- VERNA ELISA

3 esercizi da presentare in gara per ottenere

T
R
I
T
I
U
M



un posto tra le migliori società italiane.
Per la Tritium entrano in pedana:
-Il singolo SENIOR di Aurora
-Il gruppo JUNIOR B di Elena, Francesca, Irene, Ginevra e Miriam
-Il trio SENIOR di Martina, Aurora ed Elisa
Le nostre ragazze concentrate e determinate eseguono delle bellissime routine. Grazie alla loro impresa la GINNASTICA TRITIUM migliora il risultato ottenuto l'anno precedente ed il podio si colora di ARGENTO. Siamo la seconda società più forte d'Italia!

COMPLIMENTI ALLE NOSTRE RAGAZZE!!!!
FORZA GINNASTICA TRITIUM!!!!



GAF Corso Base



Alessia Q., Alexia, Giulia, Gaia, Sofia, Ambra, Alessia A., Greta, Mikaela, Federica



Eccoci al nostro appuntamento di fine anno. Quest'anno saranno le nostre ginnaste a scrivere un pensiero o a fare un disegno per il giornalino. Un grazie di cuore a tutti per aver percorso con la ginnastica tritium un pezzetto di strada. La via continua, ci vediamo l'anno prossimo.

Annalisa

T
R
I
T
I
U
M

Basiano

A ME PIACE FARE GINNASTICA PERCHÉ
 PERCHÉ DIVENTO FORTE, MI ALLENO FIN'ORA SOLO E MI PIACE
 FARLA ANCHE PERCHÉ POSSO IMPARARE SEMPRE DI PIÙ
 E ANCHE PERCHÉ MI PIACE MUOVERMI TANTO
 MA PROPRIO TANTO MI PIACE STARE LÌ PERCHÉ
 GINNASTICA È STATO SEMPRE IL MIO
 SOGNO. E VORREI MIGLIORARLO OGNI GIORNO.



IO

DA ALESSIA
 AUTERI



SOFIA



LISA



ALESSIA



ME GINNASTICA
 DIVENTERO

A ME MI PIACE FARE GINNA
 STICA PERCHÉ CI SONO LE
 MIE AMICHE.



GIRA

IO ADORO GINNASTICA PERCHÉ

IO ADORO GINNASTICA PERCHÉ AMO STARE CON
 LE MIE AMICHE
 M. ROSA

IO ADORO GINNASTICA PERCHÉ
 MI PIACE STARE CON LE
 AMICHE. FARE LE VOLTE, LE SPACATE, LE ROTTE,
 CAPROVATE.

Alessia

FORZA
 GINNASTE

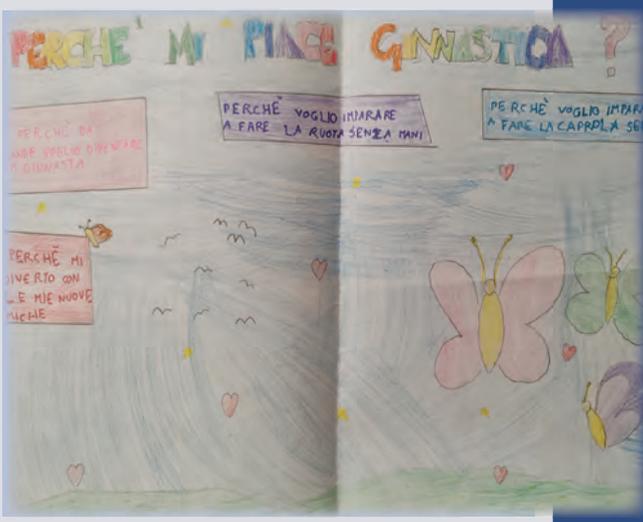


PERCHÉ MI PIACE GINNASTICA ?

PERCHÉ DA
 ANCHE VOGLIO DIVENTARE
 LA GINNASTA

PERCHÉ VOGLIO IMPARARE
 A FARE LA RUOTA SENZA MANI

PERCHÉ VOGLIO IMPARARE
 A FARE LA CAPROLA SENZA



A me piace fare ginnastica perché?

1. Imparo a fare tante cose
2. Divento più forte
3. E diventa una mia passione



Alessia

GAF Corso Base



Radia, Aisha, Emma C., Nourssin, Elisa, Kristel C., Anna, Aurora D., Aurora G., Matilde, Roaa, Elena, Hidya, Sara Anhelina, Ginevra M., Giulia, Stella, Emma N., Alessia, Kristel P., Agata, Kimberly, Ginevra R., Viola, Adele, Sabrina, Clara, Eleonora, Cecilia



Eccoci giunti anche quest'anno al termine.. Che dire... se non che ci siamo divertite!! Le ragazze, tra giochi come riscaldamento e l'apprendimento di nuovo elementi si sono date un gran da fare, ma anche noi... vedervi imparare cose nuove, sentire il vostro impegno (anche se ogni tanto vi abbiamo tirato le orecchie...)sia in allenamento che in gara, è stato gratificante e ci ha spronato a fare di più!!! E con questo augurio (diamo sempre il massimo!!) vi aspettiamo ancora più grintose, l'anno prossimo!!

Le vostre maestre Laura , Nicole e Marta

Capriate San Gervasio



GAF Corso Base



Sophia, Lara, Nadia, Camilla, Chiara, Alice B., Melissa, Alice C., Elisa, Rosa, Alessia, Marta, Mahmoud Gharib Elsayed, Claudia, Lucia, Vittoria, Valentina, Martina, Melissa, Benedetta Sa., Cloe, Aurora, Benedetta S., Eleonora, Martina, Adelina, Giulia



Quando ci è stata offerta la possibilità di allenare delle ragazze abbiamo subito accettato e di certo loro non hanno deluso le nostre aspettative! Il corso base grandi di Capriate si allena duramente per puntare a competere in competizioni nelle quali possono esprimere in maniera serena e tranquilla tutto quello che imparano in palestra. In particolare nelle gare di questa stagione 2023/2024 abbiamo ottenuto diversi risultati: **Vasile Adelina 1^a classificata al volteggio**, **Bolis Chiara 1^a classificata al trampolino e al corpo libero e 3^a classificata al volteggio**, **Malvestiti Claudia 3^a classificata alla trave**, **Abbadini Sophia 1^a classificata**

Capriate San Gervasio



alla trave e Vozi Giulia 2^a classificata nella classifica generale.

Siamo fiere ed orgogliose di tutte le nostre atlete e dell'impegno che mettono in ogni allenamento, speriamo di potergli passare tutta la nostra passione per questo bellissimo sport.

Le allenatrici, Gaia e Camilla



GAF Corso Base



Ginevra, Noemi, Giulia, Giada, Klara, Alessia C., Alice C., Ginevra, Camilla C., Emma, Sofia D., Laura, Martina, Nadia, Diana F., Violante, Sofia I., Kristal, Irene, Rebecca, Ludovica, Giorgia, Alice M., Letizia, Sofia P., Sofia P.C., Charlotte, Giorgia, Alissa, Diana S., Camilla S., Stella, Valeria, Alessia Z., Camilla Z.



Ecco il corso di base di ginnastica artistica di Carvico, gruppo "mezzane" dalla 2 alla 4 elementare. Immaginatevi la palestra che si riempie di energia ogni martedì: piccole atlete desiderose di imparare, pronte a spiccare il volo verso il cielo della ginnastica artistica.

Per tutte queste giovani ginnaste è un viaggio emozionante alla scoperta dei segreti di questo sport affascinante. Le bambine entrano in palestra con gli occhi brillanti di entusiasmo, pronte a mettersi alla prova e a imparare sempre di più. Ma non pensate che sia tutto divertimento

Carvico



e gioco! Il lavoro è l'impegno di ognuna di loro sono parte integrante del corso. Le nostre piccole atlete sudano, si sforzano e talvolta cadono, ma si rialzano sempre con determinazione e un sorriso sulle labbra. La loro energia è contagiosa! Vedere il loro impegno e la loro passione ci riempie di orgoglio e ci spinge a dare il massimo ogni giorno. Non c'è sfida troppo grande per loro, perché con la giusta dose di coraggio e determinazione possono superare ogni ostacolo.

Le vostre istruttrici di ginnastica
Sara, Chiara, Laura e Matilde



GAF Corso Base



Elisa, Nicole, Viola, Greta B., Giulia B., Camilla, Sara, Alice, Chiara, Melissa, Nora, Adelaide, Virginia, Diana, Matilda, Anna C., Teresa Macatte, Linda C., Linda F., Letizia Maria, Mia, Adele, Greta G., Emanuela, Erika, Ludovica Francesca, Matilde Irene, Anna M., Emma, Sofia P., Isabella, Giulia R., Rebecca, Alice, Nicole, Emanuela, Sofia S., Keren, Anna P., Greta S., Gaia, Matilde, Elena



Durante le lezioni di ginnastica artistica di Carvico delle atlete più grandi l'atmosfera è sempre carica di energia, determinazione e desiderio ardente di mettersi in gioco. Adolescenza significa problemi di cuore, verifiche stressanti a scuola e 10 minuti abbondanti per pettinarsi prima delle foto di gruppo. Ma l'adolescenza in palestra significa anche mettere cuore in ogni esercizio, esultare in gruppo perché la compagna ha imparato un elemento nuovo ed esprimere la propria personalità nelle coreografie della gara. Il valore educativo di far parte di una squadra non può essere

Carvico



sottovalutato. Qui, le ragazze imparano a rispettare se stesse e gli altri, a collaborare e a mettere da parte le rivalità per il bene comune. Imparano anche a gestire le emozioni, a vincere con umiltà e a perdere con dignità. Noi insegnanti siamo molto orgogliose del gruppo che si è creato, ormai da qualche anno. Ogni allenamento è stata un'opportunità per superare i propri limiti, per mettersi alla prova e per crescere non solo come ginnaste, ma anche come persone.

Le vostre istruttrici di ginnastica
Sara, Chiara, Laura e Matilde



GAF Corso Base



Gloria, Dominique, Giulia, Alissa, Gaia, Angela, Arianna, Emma, Nadia, Anastasia, Anita, Vanessa, Aryana, Jennifer, Amelia, Sofia, Noemi, Aurora, Elona, Aisli



Anche quest'anno, con rammarico, il corso Base di Pozzo è giunto al termine. Da parte delle nostre bambine e ragazze abbiamo visto molta grinta ed entusiasmo ad imparare elementi nuovi. Vogliamo ringraziarle per l'impegno dimostrato, non solo negli allenamenti, ma anche nella gara intersocietaria. Per ultimo, ma non meno importante, grazie a tutti i genitori per la fiducia riposta in noi. Buona estate a tutti, con l'augurio di rivederci a settembre accompagnato dai vostri sorrisi. Un grande abbraccio delle vostre allenatrici Asia e Selvaggia

Pozzo d'Adda



GAF Corso Base



Amalia, Aurora, Aysel, Chiara, Daniela, Emily, Emma, Ginevra, Ilaria, Marwa, Nicole, Sara, Senada, Sofia, Fatma



Si avvicina la fine di un altro anno sportivo ed è tempo di bilanci. Molte bambine quest'anno hanno conosciuto la ginnastica artistica per la prima volta, altre la conoscevano già ed hanno imparato ad appassionarsi ancora di più. Per tutte le bimbe è stato comunque un anno di piccole e grandi soddisfazioni. La gara a cui hanno partecipato durante quest'anno sportivo è stata il trofeo intersocietario Tritium; noi istruttrici siamo soddisfatte dei risultati raggiunti da tutte le atlete, emozionata nell'affrontare, per molte, la loro prima gara! Ognuna di loro è riuscita a migliorarsi allenamento dopo allenamento ed è

Trezzo sull'Adda



cresciuta sia personalmente che all'interno del gruppo. Giorno dopo giorno sono riuscite a diventare un gruppo compatto ed affiatato, creando rapporti di amicizia fra loro e apprendendo il valore fondamentale della squadra.

Giunte a fine anno sportivo noi allenatrici siamo orgogliose del percorso intrapreso, e ci auguriamo che la nostra passione per questo sport sia arrivata sia alle nostre piccole atlete che alle loro famiglie. Speriamo di rivederci tutte a settembre ancora più cariche e con tanta voglia di imparare cose nuove e di mettersi in gioco. Buone vacanze a tutte bimbee!!!
Giulia, Francesca, Giada



GAF Corso Base



Thyara, Francesca, Camilla, Nicole C., Gemma B., Vanessa, Angelica, Gaia, Emma, Nicole F., Giulia, Rebecca, Livia, Gemma P.

Eccoci al nostro appuntamento di fine anno.

Quest' anno saranno le nostre ginnaste a scrivere un pensiero o a fare un disegno per il giornalino. Un grazie di cuore a tutti per aver percorso con la ginnastica tritium un pezzetto di strada. La via continua, ci vediamo l'anno prossimo.

Annalisa



Vaprio d'Adda

IO SONO LIVIA
MI PIACE FARE GINASTICA
ARTISTICA PERCHE' MI
SERCITO. MI PIACE DANZARE
CON MIE AMICHE. IN GINASTICA
MI SENTO LIBERA



IMPARO LE RUOTE E
LE CAPOVOLTE
ALL'INDIETRO E
IMPARO TUTTO



perche' incontro

le mie amiche che mi
aiutano a fare alcuni
esercizi e a volte io
le aiuto. *Ginnastica* mi piace anche
perche' a volte usiamo la trave o

La ginnastica mi piace perche' e'
uno sport di movimento e si
imparano cose nuove



GAF Corso Base



Allison, Lilith, Dalia, Gloria, Sofia, Giorgia, Giulia, Bianca, Alyssa, Nicole, Alyce Penelope, Noemi, Clelia, Lucia, Alice, Zofia, Antea, Benedetta, Angelica, Arianna, Cecilia



Il corso base di ginnastica artistica di Villa Peschiera è un corso interno alla scuola privata di Villa d'Adda. Le bambine della scuola elementare, il giovedì pomeriggio si fermano in palestra per entrare nel magico mondo di capovolte e verticali, del trampolino e della trave. Per queste giovani ginnaste ogni allenamento diventa un'avventura, un'opportunità per crescere, migliorare e scoprire nuove capacità. Da tutte loro, noi adulti possiamo imparare cosa è il coraggio: dal punto di vista di una bambina la trave sembra essere altissima e il trampolino un oggetto stranissimo. Oltre all'allenamento fisico, nel nostro

T
R
I
T
U
M

Villa d'Adda



corso le bambine imparano anche il valore dell'amicizia, della solidarietà e del sostegno reciproco. Ogni vittoria è celebrata insieme, ogni caduta è affrontata con coraggio e sostegno. Il corso di ginnastica artistica di Villa Peschiera è molto più di una semplice attività sportiva. È un'avventura emozionante, un percorso di crescita personale e una fonte infinita di gioia e soddisfazione. Noi insegnanti siamo incredibilmente fortunate ad essere testimoni di questo straordinario viaggio!

Le vostre istruttrici di ginnastica Sara, Chiara e Asia



GAF Corso 1° livello



Emily, Emma, Aurora B., Aurora D., Giada Bigolin, Miranda, Lucia, Noemi, Ginevra, Gaia, Emanuela, Giulia



Siamo quasi giunti alla fine dell'anno sportivo, ritenendoci soddisfatte visti i diversi traguardi raggiunti quest'anno dalle nostre ragazze. Le ginnaste del corso si sono messe in gioco per la prima volta con gare di livello superiore rispetto all'anno precedente. Nonostante l'agitazione e l'emozione che è sempre presente in gara, le ragazze non si sono perse d'animo dimostrando l'impegno e le ore di duro lavoro. Durante l'anno nelle varie gare di Serie D hanno ottenuto i seguenti risultati: Aurora B. ha conquistato il terzo posto nella gara individuale di LA3 base, Emanuela sempre nella gara individuale di LA3 base ha portato a casa ben due primi posti. Per quanto riguarda la gara di squadra di LA3 avanzato, Aurora B, Giada,

Pozzo d'Adda



Miranda, Emanuela, si sono aggiudicate il terzo posto. Invece per le gare individuali di LB3 base, Gaia e Ginevra hanno raggiunto il podio qualificandosi terze. Ma le soddisfazioni non sono finite, con la gara individuale di LB3 avanzato, Lucia ha raggiunto il secondo gradino del podio e Aurora D. per ben due volte si è guadagnata il terzo posto. Ci auguriamo che questa passione per la Ginnastica duri nel tempo e continui a portarvi gratificazioni. Siamo molto fieri nel vedere come vi sosteniate a vicenda nei momenti più difficili affrontandoli come squadra. Speriamo che questo sport possa insegnarvi molto anche al di fuori della palestra e siamo felici di avervi trasmesso questa nostra grande passione.





T
R
I
T
I
U
M



Uno Studio che si occupa di Amministrazioni Condominiali e Gestione di beni Immobili, dal 2008, orientato nella massima disponibilità verso il cliente.

Lo studio è gestito da due amministratori, iscritti all'Anaci, coperti da polizza assicurativa a tutela degli amministratori, l'amm. Barzaghi si occupa prevalentemente della parte burocratica ed amministrativa e l'amm. Santorino che si occupa prevalentemente della parte manutentiva, contrattuale e legale; impostazione posta per una garanzia di presenza sui condomini.

Lo Studio combina l'esperienza pluriennale con una gestione moderna e flessibile, sia a livello di consulenza, sia in termini di livello tecnico per offrire il servizio più adatto ai nostri clienti.

Al suo interno sono presenti diverse figure professionali, per offrire consulenze a 360° sulle problematiche condominiali

Gli orari di apertura "libera" dello studio sono i seguenti:

lunedì, mercoledì e venerdì, dalle ore 9:00 alle ore 12:30 e dalle ore 14:00 alle ore 17:00.

Lo studio è a disposizione per necessità di orari differenti, tramite appuntamento.

Il pomeriggio del giovedì è dedicato alle pratiche e consulenze legali.

Per le emergenze è disponibile un servizio di reperibilità sulle 24 ore.

Lo studio è attrezzato con una sala assemblee sanificata giornalmente; oltre alla possibilità di effettuare le assemblee in videoconferenza



Via Santa Marta, 20, 20056 Trezzo sull'Adda MI

GAF Corso 2° livello



Sofia F., Beatrice, Arianna, Lavinia, Rebecca A., Giulia, Rebecca B., Sara, Letizia, Stella



Il corso GAF 2° livello è ormai ben consolidato e visti i numeri delle atlete partecipanti abbiamo, nel tempo, suddiviso il gruppo in base alle età delle atlete.

Il gruppo delle più piccole è composto da: Fumagalli Sofia, Merola Beatrice, Riva Arianna, Candeloro Lavinia, Airoidi Rebecca, Sicari Giulia, Biffi Rebecca, Kalinijabo Sara, Pennati Letizia, Burelli Stella. Queste atlete hanno gareggiato nei campionati individuali e di squadra nei livelli LA ed LB ottenendo numerosi podi ed ottime prestazioni come si può vedere dalle foto! Non sono mancati purtroppo anche diversi infortuni che, per alcune

Capriate San Gervasio



atlete, è costato uno stop forzato agli allenamenti per periodi anche lunghi, ma la loro determinazione e forza di volontà le ha sempre fatte tornare in palestra con la voglia di ritornare a gareggiare!! Come diciamo molto spesso la cosa più bella di questi gruppi di piccole atlete è vedere crescere insieme al livello tecnico anche la loro amicizia ed è bello vederle sostenersi l'un l'altra nei momenti più difficili!

Ringraziamento particolare per questo gruppo va alle principali istruttrici che seguono il gruppo delle più piccole: Sala Francesca, Valongo Selvaggia ed Asia Locatelli.



GAF Corso 2° livello



Giuditta, Melissa, Alice, Elena, Elisa, Sofia B., Asia, Mia, Giada, Camilla, Mara



Il corso invece delle atlete più grandi è composto da: Bombonato Alice, Carnemolla Giuditta, Mantegazza Melissa, Bissola Sofia, Brambilla Elisa, Cerilli Asia, Mariani Mia, Cerioli Sofia, Vitali Elena, Pirola Gaia, Agazzi Camilla, Ghezzi Giada e Sanna Mara. Questo gruppo ha partecipato principalmente a gare individuali e di squadra nei livelli LC ed LD, dove il livello tecnico è decisamente superiore e quest'anno con il cambio generale dei programmi ci sono state non poche difficoltà nello scegliere la gara a cui partecipare combattuti tra ricercare risultati migliori o affrontare gare tecnicamente più complicate, ma che riuscissero a stimolare sempre di più queste atlete! Gli istruttori hanno scelto

Capriate San Gervasio



la seconda via... quindi sicuramente sono stati ottenuti meno podi, ma gli elementi e gli esercizi che le ragazze sono riuscite a portare a termine hanno superato tutte le aspettative! Ringraziamento particolare per questo gruppo va alle principali istruttrici che seguono il gruppo delle più grandi che sono Tallarico Giulia, Gallo Sara, Spadaro Veronica e Zuccheri Nicole. Tutte le ragazze del corso GAF 2° livello hanno ancora numerosi impegni con allenamenti che proseguono fino a fine luglio e con la partecipazione alle finali nazionali di Rimini dal 25 giugno al 03 luglio.

IN BOCCA AL LUPO A TUTTE LE NOSTRE ATLETE!



GAF Corso under 8



Letizia Centini, Matilde Lego, Lara Colombo, Olivia Barberio, Honey Baioni, Linda Dubbioso, Matilde Ghezzi, Ginevra Litrico



Ed eccoci al termine di un altro anno sportivo, ma per queste piccole atlete il meglio deve ancora arrivare...terminando la scuola e i vari impegni possiamo concentrarci ancora di più sui nostri allenamenti fino a luglio e cercare di arrivare pronte ad affrontare le prime gare GOLD nel prossimo anno sportivo!!

Queste atlete sono state infatti selezionate per cercare di riportare anche la sezione di artistica nella fascia GOLD (agonistica) ormai ferma da molti anni!

Le allenatrici, le atlete, e di seguito anche le famiglie, si stanno impegnando veramente molto per crescere tecnicamente e dobbiamo dire che per essere alle prime

Capriate San Gervasio



esperienze siamo veramente orgogliosi!! Quest'anno le bimbe hanno affrontato diverse competizioni: Lego Matilde la più "grande" del gruppo ed ha avuto la fortuna di compiere 8 anni a inizio anno riuscendo così a partecipare alle gare di federazione nel livello LB rientrando in entrambe le prove individuali tra le prime 10 ginnaste! Ma per lei non finisce qui ... a giugno affronterà le finali nazionali a Rimini! Colombo Lara, Centini Letizia e Barberio Olivia anch'esse classe 2016 attendono con ansia il compimento degli 8 anni per poter iniziare a confrontarsi a livello federale.





Quest'anno hanno partecipato a 3 gare amatoriali ottenendo comunque podi e ottimi risultati!!

Baioni Honey, Ghezzi Matilde, Dubbioso Linda e Litrico Ginevra sono invece le più piccole, classe 2017, che continueranno ancora per un ulteriore anno a fare gare amatoriali innalzando sempre di più il loro livello! Anche loro hanno partecipato a gare intrasocietarie e AICS ottenendo buonissimi risultati!

Molto impegno e fatica caratterizzano questo corso...ma le nostre piccole atlete hanno dimostrato di essere forti sia

T
R
I
T
U
M



fisicamente che caratterialmente superando le loro difficoltà e le loro paure e la cosa più bella che siamo riuscite a costruire è un legame molto forte tra di loro che è necessario per sostenersi nei momenti difficili...

Le istruttrici Veronica, Nicole e Francesca sono veramente orgogliose di VOI!!



Ginnastica Artistica Maschile



Anche quest'anno è giunto al termine i nostri atleti hanno affrontato le gare del Campionato Individuale Silver e il Campionato di Squadra dove si sono messi in gioco e hanno ottenuto degli ottimi risultati.

Vorrei ringraziare ognuno di loro per la passione, il sorriso, l'impegno e qualche volta qualche lacrima per la delusione di un elemento uscito male, ma nonostante tutto hanno affrontato ogni allenamento e ogni gara mantenendo sempre la loro grinta e allo stesso tempo la loro spensieratezza. Ringrazio Annalisa che mi ha aiutata con

Corso Base



Gabriele Pozzi, Giorgio Lecchi, Julian Yordanov Zlatanchev



grande impegno e dedizione per tutto l'anno. Inoltre, ringrazio Silvia che con la sua disponibilità e la sua grinta mi ha aiutato a preparare i ragazzi. Per ultimi, ma non ultimi ringrazio i genitori per accompagnarli e seguirli con grande passione ed entusiasmo. Vi auguro buone vacanze e riposatevi un po' che a settembre si torna in palestra sempre più carichi per raggiungere nuovi traguardi e affrontare nuove sfide.

Un forte abbraccio
Monica



Ginnastica Ritmica Base **Concesa**



Lisa, Bianca, Viola, Emma, Mia Anna, Sveva, Marta, Rebecca, Cloe, Sofia, Gaia Valeria, Aurora, Ariel, Sara, Francesca, Vittoria



Anche quest'anno finisce, per molte di voi è stato il primo anno di allenamento, per altre no, ma in ogni caso, siete migliorate tutte molto e continuerete a farlo, noi siamo molto contente!

Vi auguriamo buone vacanze e vi aspettiamo a settembre per iniziare un nuovo anno insieme.

Chiara, Silvia, Emanuela, Samantha, Alessia

Pozzo d'Adda



Ginevra MariaElena, Dafne, Iris, Miriam, Serena, Esterina, Alice



Ginnastica Ritmica



Isabella, Chiara, Ginevra, Nicole, Diana, Klea, Aleida, Giulia, Anna



Siamo arrivati alla fine di un anno meraviglioso, ricco di miglioramenti e nuove esperienze. Avete avuto l'opportunità di partecipare alle prime gare e ve la siete cavata egregiamente, conquistando persino qualche medaglia! Siamo fiere di voi. Se continuate così, i vostri progressi saranno sempre più visibili e i risultati ancora migliori. L'estate si avvicina ma gli allenamenti non si fermano. Ci vediamo tutte in palestra!

Emanuela, Samantha, Alessia, Silvia, Chiara

Silver LA



Giada, Greta, Veronica, Giorgia F., Gaia, Enia, Anna Qiufen, Giorgia P., Ambra, Chiara Alessia



Ginnastica Ritmica



Elena, Martina, Alice, Alma, Bianca, Jessica, Gaia



Anche quest'anno volge al termine, avete fatto molti sacrifici e non vi siete mai scoraggiate; siamo fiere di voi. E ricordate: **SE VUOI, PUOI SEMPRE !**

Utilizzate il periodo estivo per recuperare le forze che a settembre si riparte

Silvia, Emanuela, Samantha, Chiara, Alessia

T
R
I
T
U
M

Silver LB-LC



Ginnastica Ritmica



Giorgia Comotti, Martina Verzeni, Sofia Panayotova, Samantha Parisi, Elisa Lena

Sono passati molti anni da quando vi abbiamo incontrato la prima volta e abbiamo iniziato ad accompagnarvi nell'avventura affascinante della ginnastica ritmica. Lo sport, per molti versi, assomiglia alla vita che è costituita da fasi, o se vogliamo, da età. Quando inizi ti senti piccolo, guardi gli altri che ti sembrano grandi e bravissimi e poi, a volte rapidamente, senza accorgertene, arrivi anche tu tra quei "GRANDI"... oh che bella quella sensazione di essere grande...ma poi, ti accorgi di essere semplicemente all'inizio di una nuova fase. Allora ricominci da capo, ti senti di nuovo alle prime armi e riprendi il cammino per arrivare ad un traguardo più alto che alla fine si scoprirà che sarà solo un nuovo punto di partenza che ancora non conosci. Quest'anno per voi è cominciata una nuova fase, certo a volte faticosa, ma ricordate sempre che nella vita e nello sport non si smette mai di imparare. E vedrete...poco alla volta quante nuove soddisfazioni oltre a quelle che già state ottenendo. Forza, gli allenamenti continuano nonostante l'estate... Ci vediamo in palestra!

Silver LD-LE



Ginnastica Ritmica



Nalu Liliana, Anna Elena, Elisa, Valentina, Martina, Cecilia, Sofia

Sono passati molti anni da quando vi abbiamo incontrato e abbiamo iniziato ad accompagnarvi nell'avventura affascinante della ginnastica ritmica. Vorremmo salutarvi ad una ad una per la vostra simpatia, per la vostra testardaggine, per la vostra carica, per la vostra spensieratezza, per le vostre persone così come sono.... UNICHE! Eh si, siete uniche!

Gioie e tristezze, soddisfazioni e fatiche...momenti di crescita e qualche volta cadute...speranze e timori non mancano mai quando si vive lo sport tutti i giorni... ma non fermatevi mai! C'è sempre il sole dopo il temporale.

Siamo fiere di voi e dei risultati ottenuti quest'anno. E, anche se l'anno sembra finito... non lo è! Gli allenamenti non si fermano. Ci vediamo in palestra!!!!!!

Emanuela, Samantha, Alessia, Silvia e Chiara

T
R
I
T
U
M

PREAGONISTICA



TRAMPOLINO ELASTICO



Izabela, Arianna, Giuliana, Joy, Emily, Azzurra

L'anno scorso abbiamo ripreso gli allenamenti non senza qualche difficoltà. Però grazie alla dirigenza e alla caparbieta del presidente abbiamo ripreso in mano la situazione e, tutto sommato, possiamo anche ritenerci soddisfatti dei risultati. Gli allenamenti procedono e le bambine crescono, affrontando le sfide di ogni lezione con il sorriso spesso ma anche con qualche smorfa di preoccupazione, soprattutto quando sono chiamate a fare qualcosa di più del solito. D'altronde il trampolino è alto e le atlete sono davvero piccoline! Un pò di paura fa anche bene bisogna dirlo, visto e considerato che non è uno sport senza rischi.

un ringraziamento speciale anche a Monica e Annalisa che aiutano con la preparazione a terra e con il mini trampolino, che già da qualche anno si accosta nelle competizioni al trampolino (o trampolone come lo chiamano in molti).

Spero che le piccole atlete continueranno con voglia e determinazione ad allenarsi con me e Alberto, il vero pilastro del corso.



SANBYO

Sanbyo Solutiouns s.r.l. TREZZO SULL'ADDA via Trento Trieste 14/A telefono 3285676327 email
info@sanbyo.it Commercio all'ingrosso di articoli in ferro e in altri metalli (ferramenta)

DANCE WORKOUT



Ilaria, Chiara B., Eliana, Anna, Valeria, Chiara Co., Chiara Cr., Maria Rosaria, Alina, Elisa, Giuseppina, Nicole, Daniela, Luana, Monica Pia., Monica Pir., Lidia, Renata, Maria Cristina, Romina, Anna Maria, Irene, Stefania, Livia Nerina Maddalena, Sabrina, Marinela Angela

E' cambiato il giorno, ma l'energia è sempre la stessa. Il martedì, nella palestra di Vaprio, alle 20.30 inizia la nostra festa! Le atlete del corso di DANCE WORKOUT arrivano e sono pronte per imparare nuovi passi, balli e tante divertenti coreografie. Salsa, merengue, reggaeton e dance sono solo alcuni dei generi musicali che balliamo insieme. Settimana dopo settimana, a ritmo di musica, facciamo un vero e proprio allenamento aerobico visto che, per un'ora, non ci fermiamo mai! Alterniamo balli movimentati ad alto impatto a coreografie più lente e romantiche. In questo modo muoviamo tutto il corpo, miglioriamo la mobilità articolare e tonifichiamo i principali gruppi muscolari. E questo ovviamente divertendoci!!!!!! Appena parte una musica capisco subito dalle loro facce se sono contente oppure se è una coreografia che odiano! E' bello vedere i loro miglioramenti e vorrei tanto che ci fosse una telecamera per far vedere quanto sono brave e coordinate. Mando un grosso bacio a queste atlete e le ringrazio per l'energia ed i sorrisi che ad ogni lezione mi regalano. Siete un corpo di ballo fantasticoooooo!!!! BUONA ESTATE E....APPENA POSSIBILE...SCATENATEVI A PIU' NON POSSO!!!

90 A presto! Coach Miky

T
R
I
T
U
M

GINNASTICA POSTURALE



Federica, Daniela

La ginnastica posturale è una terapia manuale il cui obiettivo è migliorare e correggere la postura, eliminando il dolore e le rigidità muscolari. Anche questo anno volge al termine, avete fatto molti sacrifici, molti miglioramenti e non vi siete mai scoraggiate... sono fiera di voi!

Emanuela

STRETCH & TONE



Gaia, Irene, Barbara, Daniela, Anna, Floriana, Federica, Vanessa



Cristina, Luigia, Marisa, Enrica



Si tratta di una speciale ginnastica a corpo libero che viene eseguita su basi musicali, finalizzata al benessere complessivo del partecipante. L'allenamento di Stretch & Tone prevede l'alternanza di esercizi per l'allungamento muscolare a esercizi basati sull'isometria. Il risultato è un corpo più tonico e più flessibile. Adatto a tutti. Sia ad adulti che a ragazze.

Ecco il gruppo di quest'anno, un ringraziamento a queste belle signore per il loro impegno e per la loro simpatia! Saluto anche chi ha dovuto interrompere la presenza in palestra. Grazie di cuore a tutte!

Annalisa



T
R
I
T
U
M

PILATES



Sara Maria, Virginia, Luana Antonella, Silvia, Alessandra, Maria, Ester, Anna, Nathalie, Monica, Silvia, Julia, Claudia, Nadia, Amanda

Il pilates è un tipo di ginnastica (metodo fitness) di tipo rieducativo, preventivo ed ipoteticamente terapeutico (riabilitativo), focalizzato sul controllo della postura – tramite la “regolazione del baricentro” – a sua volta necessario a guadagnare maggiore armonia e fluidità nei movimenti. Trae vantaggio dall’esecuzione regolare di pilates soprattutto la colonna vertebrale e il controllo dell’equilibrio.

A differenza di molti tipi di ginnastica, il metodo pilates segue rigorosamente principi fondati su una precisa base. Non si tratta di un semplice insieme di esercizi, ma di un vero metodo per rendere le persone più consapevoli di sé stesse, del proprio corpo e della propria mente per unirli in una singola, dinamica e funzionale entità. Essa cerca di fondere gli aspetti delle discipline fisiche occidentali con quelli delle tecniche orientali.

Benefici teorici del Pilates

Il Pilates migliora: flessibilità ed estensione del movimento; coordinazione; forza e resistenza muscolare; postura statica e dinamica; controllo del centro del corpo, del quale fa parte anche il pavimento pelvico; capacità di adattamento e percezione; autostima e responsabilità verso il proprio corpo; controllo e concentrazione mentale; respirazione, che diventa più efficiente; connessione mente-corpo.

PROGETTO GINNASTICA ACROBATICA A SCUOLA

L'Associazione Sportiva Dilettantistica Ginnastica Tritium, ha proposto, in sintonia con le indicazioni dei docenti dell'Istituto Comprensivo Statale "Ai nostri Caduti" di Trezzo sull'Adda, un ciclo di lezioni di Conoscenza della Ginnastica Acrobatica.

La cui FINALITA' è lo sviluppo di una corretta educazione motoria, nell'ambito della scuola primaria, fondamentale nello sviluppo omogeneo di tutte le dimensioni della personalità, da quella morfologica-funzionale, a quelle intellettivo-psicologiche, affettivomorali e sociali. La ginnastica, effettuata anche in forma di gioco, può diventare un valido strumento dell'educazione motoria, poiché utilizza gli schemi motori di base al fine di formare e consolidare negli alunni le abilità individuali, richieste dalla stessa vita di relazione.

In conformità a questi principi ci siamo proposti di:

Portare a conoscenza una specialità di derivazione Circense, così come definita nei programmi della federazione ginnastica d'Italia, quale fattore importante nello sviluppo psico-fisico dei ragazzi e delle ragazze.

Offrendo una proposta didattica, che possa favorire il più ampio coinvolgimento possibile degli alunni;

- Sviluppare attraverso questa particolare specialità, sane abitudini di vita e comportamento.
- Educare i ragazzi e le ragazze al rispetto e alla valorizzazione del corpo e del movimento:
- Il corpo inteso nella pienezza del suo significato: espressione della personalità e mezzo fondamentale nella vita di relazione.
- Il movimento inteso come linguaggio motorio, integrato nel processo di maturazione dell'autonomia personale.
- La condivisione dei fondamenti della specialità nella collaborazione e fiducia tra di essi.
- Favorire l'aggregazione e la condivisione degli obiettivi sulla base dell'attività motoria tramite l'elemento tecnico.

PRINCIPALI ARGOMENTI TRATTATI

1. Preparazione alla prestazione fisica
2. Conoscere il proprio corpo, sia a terra che nello spazio
3. Gestione del contatto fisico.
4. Collaborazione per un fine comune
5. Collaborare dando assistenza ai compagni durante le fasi di costruzione delle figure tecniche di base
6. Avere fiducia in se stessi per superare la propria ansia per la presentazione dell'esercizio.



T
R
I
T
I
U
M



ASSI PLUS

Il valore aggiunto nelle scelte assicurative



Il valore aggiunto nel noleggio a lungo termine



LIBERI di SCEGLIERE il MEGLIO

Trezzo sull'Adda (MI) - Via Mazzini, 70 - T. +39 02 90967401
grezzago@assi-plus.it - www.assi-plus.it - assi-plus@pec.it

ATTIVITÀ SPORTIVE 2023/2024

Attività Sportive Federali:

- Campionato Italiano di Ginnastica Acrobatica Open, Gold
- Campionato Italiano Mini-trampolino individuale
- Campionato Italiano Silver Individuale di Ginnastica Ritmica LA1-LB1-LC1-LD-LE
- Campionato Italiano Serie D di Ginnastica Ritmica LA-LB
- Italiano di Ginnastica Aerobica Silver, Aerostart, Aerodance ed Eccellenze.
- Campionato Italiano Serie D di Ginnastica Aerobica
- Tornei di Ginnastica Aerobica.
- Campionato Italiano Individuale Silver di Ginnastica Artistica Femminile, LA3-LB-LB3-LC-LD
- Campionato Italiano Serie D di Ginnastica Artistica Femminile, LD
- Campionati Italiano a Squadre LA3-LC3
- Campionato Serie D di Ginnastica Artistica Maschile LA
- Campionato Italiano individuale di Ginnastica Artistica Maschile LA
- Tornei di Ginnastica Artistica intrasocietari

Organizzazione:

- 4° Trofeo Aerobic Enjoy di ginnastica Aerobica
- Prova regionale del campionato italiano della zona C di Ginnastica Artistica a squadre LA-LA3 FGI
- IX Trofeo Intersocietario per corsi di base di Ginnastica Artistica
- Experience della sezione di Ginnastica Ritmica
- Festa di Natale
- Manifestazione a tema di fine stagione sportiva

Collaborazioni:

- Sportamiagiocare....in piazza con la leva 1984
- Festa dello Sport organizzato dalla Proloco di Pozzo d'Adda
- Sport & Natura organizzato dall'amministrazione comunale di Trezzo sull'Adda
- Sport in Festa organizzato dalla Polisportiva di Capriate San Gervasio
- Esibizioni in occasione della ricorrenza di Halloween in collaborazione con il comitato genitori di Pozzo d'Adda

Promozione in ambito scolastico per favorire la conoscenza degli sport che proponiamo:

- Plesso scolastico "Ai Nostri Caduti" di Trezzo sull'Adda, Acrobatica alla scuola Primaria
- Plesso scolastico "A. Manzoni" di Capriate San Gervasio, Avviamento alla Ginnastica Artistica in collaborazione con la Polisportiva di Capriate San Gervasio.
- Campus Estivo della Polisportiva di Capriate San Gervasio
- Campus Estivo con la Polisportiva del comune di Solza
- Campus Estivo di specialità per i nostri ginnasti delle sezioni di Ginnastica Artistica e Ritmica.

RISULTATI SPORTIVI 2023-2024

GINNASTICA AEROBICA

AEROBIC DANCE

CAMPIONATO REGIONALE SILVER AEROBIC DANCE

1° POSTO AEROBIC DANCE SENIOR: Acanfora Martina, Blini Elena, Bramati Francesca, Bramati Giulia, Colombo Cecilia, Filippi Viola, Luggeri Irene, Pirotta Aurora, Sbarufatti Miriam

3° POSTO AEROBIC DANCE JUNIOR B: Barlassina Rebecca, Bejinaru Giulia, Campana Gianna, Filippi Giada, Lunati Lara, Panzeri Ginevra, Signorelli Greta

CAMPIONATO ZONA TECNICA SILVER AEROBIC DANCE

1° POSTO AEROBIC DANCE SENIOR: Acanfora Martina, Blini Elena, Bramati Francesca, Bramati Giulia, Colombo Cecilia, Filippi Viola, Luggeri Irene, Pirotta Aurora, Sbarufatti Miriam

1° POSTO AEROBIC DANCE JUNIOR B: Barlassina Rebecca, Bejinaru Giulia, Campana Gianna, Filippi Giada, Lunati Lara, Panzeri Ginevra, Signorelli Greta

AEROSTART

CAMPIONATO REGIONALE SILVER AEROSTART

2° POSTO AEROSTART JUNIOR B: Bejinaru Giulia, Campana Gianna, Filippi Giada, Lunati Lara, Signorelli Greta

CAMPIONATO ZONA TECNICA SILVER AEROSTART

1° POSTO AEROSTART JUNIOR B: Bejinaru Giulia, Campana Gianna, Filippi Giada, Lunati Lara, Signorelli Greta

ECCELLENZE

CAMPIONATO REGIONALE SILVER ECCELLENZA

1° POSTO INDIVIDUALE SENIOR : Pirotta Aurora

1° POSTO TRIO SENIOR : Acanfora Martina-Pirotta Aurora- Verna Elisa

1° POSTO GRUPPO SENIOR: Acanfora Martina, Blini Elena, Bramati Francesca, Bramati Giulia, Luggeri Irene

2° POSTO COPPIA CONFORME JUNIOR A: Barlassina Rebecca, Panzeri Ginevra

CAMPIONATO ZONA TECNICA SILVER ECCELLENZA

1° POSTO INDIVIDUALE SENIOR: Pirotta Aurora

1° POSTO TRIO SENIOR: Acanfora Martina-Pirotta Aurora- Verna Elisa

1° POSTO GRUPPO SENIOR: Acanfora Martina, Blini Elena, Bramati Francesca, Bramati Giulia, Luggeri Irene

1° POSTO TRIO JUNIOR A: Barlassina Rebecca, Bassani Chiara, Panzeri Ginevra

2° POSTO COPPIA CONFORME JUNIOR A: Barlassina Rebecca, Panzeri Ginevra

2° POSTO GRUPPO JUNIOR B: Barlassina Rebecca, Chignoli Maria, Lo Monaco Martina, Nozza Gioia, Panzeri Ginevra

CAMPIONATO NAZIONALE SILVER AEROBIC DANCE

CAMPIONATO NAZIONALE SILVER AEROSTART

CAMPIONATO NAZIONALE SILVER ECCELLENZA

GINNASTICA ARTISTICA **CAMPIONATO REGIONALE SILVER**

GARA SQUADRA LIVELLO LB ALLIEVE

1° Classificata (Candeloro Lavinia, D'Alessio Aurora, Riva Arianna e Sicari Giulia)

GARA SQUADRA LIVELLO LB JUNIOR/SENIOR

2° Classificata (Bombonato Alice, Carnemolla Giuditta e Mantegazza Melissa)

GARA SQUADRA LIVELLO LA3 JUNIOR/SENIOR

3° Classificata (Baioni Aurora, Magri Miranda, Bigolin Giada, Ferrario Emanuela)

GARA INDIVIDUALE LIVELLO LB BASE ALLIEVE 2

2° Classificata Candeloro Lavinia (1^ prova)

3° Classificata Candeloro Lavinia (2^ prova)

GARA INDIVIDUALE LIVELLO LB AVANZATO JUNIOR 1

2° Classificata Bombonato Alice

3° Classificata Mantegazza Melissa

GARA INDIVIDUALE LIVELLO LB AVANZATO ALLIEVE 2

1° Classificata Riva Arianna (2^ prova)

GARA INDIVIDUALE LIVELLO LB3 AVANZATO JUNIOR 1

2° Classificata Rossetti Lucia

GARA INDIVIDUALE LIVELLO LB3 AVANZATO ALLIEVE 4

3° Classificata D'Alessio Aurora (in entrambe le prove)

GARA INDIVIDUALE LIVELLO LA BASE ALLIEVE 1

1° Classificata Fumagalli Sofia (in entrambe le prove)

2° Classificata Merola Beatrice (in entrambe le prove)

GARA INDIVIDUALE LIVELLO LB BASE ALLIEVE 4

1° Classificata Biffi Rebecca (1^ prova)

GARA INDIVIDUALE LIVELLO LB AVANZATO ALLIEVE 4

3° Classificata Sicari Giulia (1^ prova)

GARA INDIVIDUALE LIVELLO LB3 BASE SENIOR 1

1° Classificata Ferrario Emanuela (in entrambe le prove)

3° Classificata Marcandalli Ginevra (1^ prova)

3° Classificata Sirtori Gaia (2^ prova)

GARA INDIVIDUALE LIVELLO LA3 BASE JUNIOR 1

3° Classificata Ferrario Emanuela (2^ prova)

CAMPIONATO NAZIONALE SILVER

GINNASTICA RITMICA **CAMPIONATO REGIONALE SILVER**

Campionato LA1

Prima prova:

1° Alice Sommariva nell'Assoluta e 1^ in palla

2° Giorgia Frigerio nell'Assoluta e 2^ in corpo libero

3° Gaia Gorrino nell'Assoluta e 2^ in palla

1° Aleida Nigro in corpo libero

3° Esterina Marku in corpo libero

3° Ginevra Belicchi in palla

1° Giulia Tedone nell'Assoluta, 1^ in corpo libero e 1^ in palla
2° Chiara Tocariuc nell'Assoluta, 2^ in corpo libero e 2^ in palla
1° Giada Caiazza nell'Assoluta, 1^ in corpo libero e 1^ in palla
2° Diana Marku nell'Assoluta, 3^ in corpo libero e 2^ in palla
3° Enia Kapurani nell'Assoluta, 2^ in corpo libero e 3^ in palla
1° Klea Marku nell'Assoluta, 1^ in corpo libero e 1^ in palla

Seconda prova:

2° Diana Marku (palla)

3° Klea Marku (palla)

SILVER LE

2° Samantha Parisi (Clavette), 3^ (Nastro)

SILVER LB1

2° Ivonne Corti (Fune)

SILVER LC1

1° Pesenti Cecilia (cerchio)

3° Marannino Valentina classifica assoluta 2^ (palla), 3^ in (cerchio)

2° Verzeni Martina in Clavette

3° Lena Elisa in Nastro

2° Panyotova Sofia in Palla

1° Saletti Gaia in Palla

2° Pesenti Anna in Cerchio

1° Pavanati Alma in nastro, 3^ in cerchio

2° Cambiaghi Elena in Clavette

3° Ravanelli Jessica in Clavette, 3^ in Nastro

CAMPIONATO NAZIONALE SILVER

MINITRAMPOLINO

CAMPIONATO REGIONALE SILVER Categoria Allieve

1° Colombo Arianna (2^ prova)

2° Moreira Yopez Emily Giuliana (2^ prova)

1° Pedrali Emily (1^ prova), 3° (2^ prova)

CAMPIONATO NAZIONALE SILVER

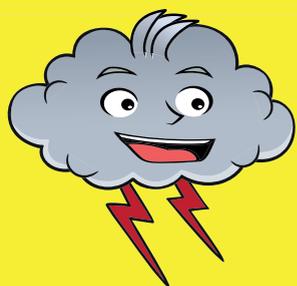
GINNASTICA ACROBATICA

CAMPIONATO NAZIONALE GOLD OPEN L3

Qualificate alla finale nazionale di campionato

Grillone Ilaria; Manzoni Giorgia; Mazzola Beatrice

Nessuno ti ascolta?



FATTI LA T-SHIRT



con la grafica che decidi tu

a Dalmine in via Kennedy 26 tel. 035 564313
oppure su fattilat-shirt.it