



I CORSI DELLA STAGIONE 2024/2025

Per maggiori informazioni contattare la segreteria.

Martedì e Giovedì dalle 09.00 alle 12.00

via Santa Marta 38, 20056 Trezzo sull'Adda

tel/Fax + 39 02.90.92.91.55 mob: + 39 36.65.89.31.88

CORSI BASE dal 16 Settembre 2024

GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE

Basiano

| <i>Palestra</i> | <i>Giorno</i> | <i>Corso</i> | <i>dalle / alle</i> |
|--|---------------|----------------------|---------------------|
| Scuola Primaria 1° Grado via Alcide de Gasperi (Via Roma) | Venerdì | Prescolare 4-6 anni | 17:00 / 18:00 |
| | Martedì | Ginnastica Artistica | 17:00 / 18:15 |
| | Giovedì | Ginnastica Artistica | 17:00 / 18:15 |

Capriate San Gervasio

| <i>Palestra</i> | <i>Giorno</i> | <i>Corso</i> | <i>dalle / alle</i> |
|--|---------------|---------------------------------|---------------------|
| Tensostruttura via Grignano s.n.c. | Giovedì | Prescolare 3-6 anni | 16:30 / 17:30 |
| Scuola secondaria 1° grado via XXV Aprile 28 | Mercoledì | Ginnastica Artistica Secondaria | 17:00 / 19:00 |
| Tensostruttura via Grignano s.n.c. | Mercoledì | Ginnastica Artistica Primaria | 17:00 / 19:00 |
| | Venerdì | Ginnastica Artistica Secondaria | 16:30 / 18:30 |

Carvico

| <i>Palestra</i> | <i>Giorno</i> | <i>Corso</i> | <i>dalle / alle</i> |
|--|---------------|---|---------------------|
| Palazzetto dello sport Via Aldo Moro | Mercoledì | Prescolare | 16:30 / 17:30 |
| | Martedì | Ginnastica Artistica 1 [^] - 4 [^] Primaria | 16:30 / 18:00 |
| | Mercoledì | Ginnastica Artistica dalla 5 [^] + Med + Sup | 17:30 / 19:30 |
| Palestra scuola Primaria (su ind. Tecnici) | Venerdì | Ginnastica Artistica Primaria + Med + Sup | 17:30 / 19:30 |

Pozzo d'Adda

| <i>Palestra</i> | <i>Giorno</i> | <i>Corso</i> | <i>dalle / alle</i> |
|--|---------------|----------------------|---------------------|
| Centro scolastico Via dell'Unione Palestra 1 | Mercoledì | Prescolare | 16:30 / 17:30 |
| | Lunedì | Ginnastica Artistica | 17:00 / 18:00 |
| | Mercoledì | Ginnastica Artistica | 17:30 / 18:30 |

Trezzo sull'Adda

| <i>Palestra</i> | <i>Giorno</i> | <i>Corso</i> | <i>dalle / alle</i> |
|---|---------------|----------------------|---------------------|
| Palestra Scuola Primaria Via Mazzini 2 | Mercoledì | Prescolare 4-6 anni | 17:00 / 18:00 |
| | Mercoledì | Ginnastica Artistica | 18:00 / 19:30 |
| | Venerdì | Ginnastica Artistica | 17:30 / 19:00 |

Vaprio d'Adda

| <i>Palestra</i> | <i>Giorno</i> | <i>Corso</i> | <i>dalle / alle</i> |
|--|---------------|----------------------|---------------------|
| Centro sportivo scolastico viale della Vittoria Palestrina | Lunedì | Prescolare 4-6 anni | 16:30 / 17:30 |
| | Lunedì | Ginnastica Artistica | 17:30 / 18:30 |
| | Venerdì | Ginnastica Artistica | 16:30 / 18:00 |

Villa d'Adda

| <i>Palestra</i> | <i>Giorno</i> | <i>Corso</i> | <i>dalle / alle</i> |
|---|---------------|----------------------|---------------------|
| Riservato Istituto Sacro Cuore via Peschiera 4 | Giovedì | Psicomotricità | 16:00 / 17:00 |
| | Giovedì | Ginnastica Artistica | 16:00 / 17:30 |

CORSO BASE GINNASTICA ARTISTICA MASCHILE

Tensostruttura Capriate San Gervasio

| <i>Palestra</i> | <i>Giorno</i> | <i>Corso</i> | <i>dalle / alle</i> |
|---|------------------|--------------------------------------|----------------------|
| <i>Tensostruttura via Grignano s.n.c.</i> | <i>Mercoledì</i> | <i>Ginnastica Artistica Maschile</i> | <i>17:30 / 19:30</i> |
| | <i>Venerdì</i> | <i>Ginnastica Artistica Maschile</i> | <i>17:30 / 19:30</i> |

CORSI BASE GINNASTICA RITMICA

Trezzo sull'Adda (Concesa)

| <i>Palestra</i> | <i>Giorno</i> | <i>Corso</i> | <i>dalle / alle</i> |
|---|------------------|---------------------------|----------------------|
| <i>Palestra Scuola Primaria Via Don Gnocchi 2</i> | <i>Lunedì</i> | <i>Ginnastica Ritmica</i> | <i>17:00 / 19:00</i> |
| | <i>Mercoledì</i> | <i>Ginnastica Ritmica</i> | <i>17:00 / 19:00</i> |

Vaprio d'Adda

| <i>Palestra</i> | <i>Giorno</i> | <i>Corso</i> | <i>dalle / alle</i> |
|---|----------------|---------------------------|----------------------|
| <i>Centro sportivo scolastico viale della Vittoria Tensostruttura</i> | <i>Martedì</i> | <i>Ginnastica Ritmica</i> | <i>17:00 / 19:00</i> |
| | <i>Giovedì</i> | <i>Ginnastica Ritmica</i> | <i>17:00 / 19:00</i> |

Pozzo d'Adda

| <i>Palestra</i> | <i>Giorno</i> | <i>Corso</i> | <i>dalle / alle</i> |
|---|------------------|---------------------------|----------------------|
| <i>Centro scolastico Via dell'Unione Palestra 2</i> | <i>Lunedì</i> | <i>Ginnastica Ritmica</i> | <i>17:00 / 19:00</i> |
| | <i>Mercoledì</i> | <i>Ginnastica Ritmica</i> | <i>17:00 / 19:00</i> |

CORSI BASE GINNASTICA AEROBICA

Vaprio d'Adda

| <i>Palestra</i> | <i>Giorno</i> | <i>Corso</i> | <i>dalle / alle</i> |
|---|----------------|----------------------------|----------------------|
| <i>Centro sportivo scolastico viale della Vittoria Tensostruttura</i> | <i>Lunedì</i> | <i>Ginnastica Aerobica</i> | <i>17:00 / 18:00</i> |
| | <i>Venerdì</i> | <i>Ginnastica Aerobica</i> | <i>17:00 / 18:00</i> |

CORSO BASE GINNASTICA ACROBATICA

Capriate San Gervasio

| <i>Palestra</i> | <i>Giorno</i> | <i>Corso</i> | <i>dalle / alle</i> |
|---|----------------|------------------------------|----------------------|
| <i>Tensostruttura via Grignano s.n.c.</i> | <i>Lunedì</i> | <i>Ginnastica Acrobatica</i> | <i>16:30 / 18:30</i> |
| | <i>giovedì</i> | <i>Ginnastica Acrobatica</i> | <i>18:00 / 20:00</i> |

CORSO BASE TRAMPOLINO ELASTICO

Capriate San Gervasio (6 ore)

| <i>Palestra</i> | <i>Giorno</i> | <i>Corso</i> | <i>dalle / alle</i> |
|---|------------------|----------------------------|----------------------|
| <i>Tensostruttura via Grignano s.n.c.</i> | <i>Mercoledì</i> | <i>Trampolino Elastico</i> | <i>17:30 / 19:30</i> |
| | <i>Venerdì</i> | <i>Trampolino Elastico</i> | <i>17:30 / 19:30</i> |
| | <i>Sabato</i> | <i>Trampolino Elastico</i> | <i>17:15 / 19:15</i> |

CORSI AGONISTICI (inizio dal 2 settembre 2024)

GINNASTICA ARTISTICA

(Pozzo d'Adda) (5 ore)

| Palestra | Giorno | Corso | dalle / alle |
|---|---------------|--------------------------------|---------------------|
| Centro scolastico Via dell'Unione Palestra 1 | Lunedì | Ginnastica Artistica livello 1 | 18:00 / 20:30 |
| | Mercoledì | Ginnastica Artistica livello 1 | 18:00 / 20:30 |

GINNASTICA RITMICA

Vaprio d'Adda (9 ore)

| Palestra | Giorno | Corso | dalle / alle |
|---|---------------|----------------------------|---------------------|
| Centro sportivo scolastico viale della Vittoria Tensostruttura | Martedì | Ginnastica Ritmica LB - LC | 17:00 / 20:00 |
| | Giovedì | Ginnastica Ritmica LB - LC | 17:00 / 20:00 |
| Centro scolastico Via dell'Unione Palestra 2 | Sabato | Ginnastica Ritmica LB - LC | 14:00 / 17:00 |

Trezzo sull'Adda (Fraz. Concesa) (6 ore)

| Palestra | Giorno | Corso | dalle / alle |
|---|---------------|-----------------------|---------------------|
| Palestra Scuola Primaria Via Don Gnocchi 2 | Lunedì | Ginnastica Ritmica LA | 17:00 / 20:00 |
| | Mercoledì | Ginnastica Ritmica LA | 17:00 / 20:00 |

Pozzo d'Adda (18 ore)

| Palestra | Giorno | Corso | dalle / alle |
|--|---------------|--|---------------------|
| Centro scolastico Via dell'Unione Palestra 2 | Lunedì | Ginnastica Ritmica LD+Preagonistica + Gold | 17:00 / 20:00 |
| | Martedì | Ginnastica Ritmica LD+Preagonistica + Gold | 17:00 / 20:00 |
| | Mercoledì | Ginnastica Ritmica LD+Preagonistica + Gold | 17:00 / 20:00 |
| Vaprio d'Adda Centro sportivo scolastico viale della Vittoria Tensostruttura | Giovedì | Ginnastica Ritmica LD+Preagonistica + Gold | 17:00 / 20:00 |
| Centro scolastico Via dell'Unione Palestra 2 | Venerdì | Ginnastica Ritmica LD+Preagonistica + Gold | 17:00 / 20:00 |
| | Sabato | Ginnastica Ritmica LD+Preagonistica + Gold | 09:00 / 12:00 |

GINNASTICA ARTISTICA Preagonistica U8

(Capriate San Gervasio)

| Palestra | Giorno | Corso | dalle / alle |
|--|---------------|-------------------------------------|---------------------|
| Scuola secondaria 1° grado via XXV Aprile 28 | Lunedì | GAF Preagonistica U8 | 16:30 / 19:30 |
| Scuola secondaria 1° grado via XXV Aprile 28 | Martedì | GAF Preagonistica U8 | 17:00 / 20:00 |
| Scuola secondaria 1° grado via XXV Aprile 28 | Giovedì | GAF Preagonistica U8 | 17:30 / 20:30 |
| Scuola secondaria 1° grado via XXV Aprile 28 | Venerdì | GAF Preagonistica U8 (no anno 2018) | 17:00 / 20:00 |
| Scuola secondaria 1° grado via XXV Aprile 28 | Sabato | GAF Preagonistica U8 | 9:30 / 12:30 |

Gold (anno 2016)

| Palestra | Giorno | Corso | dalle / alle |
|--|---------------|-------------------|---------------------|
| Allenamento esterno indicato dal tecnico | Martedì | GAF Preagonistica | 17:00 / 20:00 |
| Allenamento esterno indicato dal tecnico | Giovedì | GAF Preagonistica | 17:00 / 20:00 |

GINNASTICA ARTISTICA

(Capriate San Gervasio) GRUPPO 1 (9 ore)

| Palestra | Giorno | Corso | dalle / alle |
|--|---------------|------------------------------------|---------------------|
| Scuola secondaria 1° grado via XXV Aprile 28 | Martedì | Ginnastica Artistica Livello 2 (P) | 17:00 / 20:00 |
| | Giovedì | Ginnastica Artistica Livello 2 (P) | 17:30 / 20:30 |
| | Venerdì | Ginnastica Artistica Livello 2 (P) | 17:00 / 20:00 |

(Capriate San Gervasio) GRUPPO 2 (9 ore)

| Palestra | Giorno | Corso | dalle / alle |
|--|---------------|------------------------------------|---------------------|
| Scuola secondaria 1° grado via XXV Aprile 28 | Lunedì | Ginnastica Artistica Livello 2 (G) | 17:00 / 20:00 |
| | Martedì | Ginnastica Artistica Livello 2 (G) | 17:00 / 20:00 |
| | Giovedì | Ginnastica Artistica Livello 2 (G) | 17:30 / 20:00 |

(Capriate San Gervasio) GRUPPO 3 (9 ore)

| Palestra | Giorno | Corso | dalle / alle |
|--|---------------|------------------------------------|---------------------|
| Scuola secondaria 1° grado via XXV Aprile 28 | Lunedì | Ginnastica Artistica Livello 2 (G) | 17:00 / 20:00 |
| | Martedì | Ginnastica Artistica Livello 2 (G) | 18:30 / 21:30 |
| | Giovedì | Ginnastica Artistica Livello 2 (G) | 18:30 / 21:30 |

GINNASTICA ACROBATICA

Capriate San Gervasio (12 ore)

| Palestra | Giorno | Corso | dalle / alle |
|---|---------------|--------------------------------|---------------------|
| Tensostruttura via Grignano s.n.c. | Martedì | Ginnastica Acrobatica avanzato | 17:00 / 20:00 |
| Palestra Scuola secondaria 1° grado via XXV Aprile 28 | Mercoledì | Ginnastica Acrobatica avanzato | 17:00 / 20:00 |
| | Venerdì | Ginnastica Acrobatica avanzato | 17:00 / 20:00 |
| | Sabato | Ginnastica Acrobatica avanzato | 15:00 / 18:00 |

GINNASTICA AEROBICA AEROSTART

Vaprio d'Adda (5,5 ore)

| Palestra | Giorno | Corso | dalle / alle |
|--|---------------|-------------------------------|---------------------|
| Vaprio d'Adda Centro sportivo scolastico viale della Vittoria Tensostruttura | Lunedì | Ginnastica Aerobica Aerostrat | 18:00 / 20:00 |
| | Mercoledì | Ginnastica Aerobica Aerostrat | 17:00 / 18:30 |
| | Venerdì | Ginnastica Aerobica Aerostrat | 18:00 / 20:00 |

GINNASTICA AEROBICA AERODANCE

Vaprio d'Adda (5,5 ore)

| Palestra | Giorno | Corso | dalle / alle |
|--|---------------|-------------------------------|---------------------|
| Vaprio d'Adda Centro sportivo scolastico viale della Vittoria Tensostruttura | Lunedì | Ginnastica Aerobica AeroDance | 18:00 / 20:30 |
| | Mercoledì | Ginnastica Aerobica AeroDance | 18:00 / 20:30 |

GINNASTICA AEROBICA ECCELLENZE

Vaprio d'Adda / Concesa (13,5 ore)

| Palestra | Giorno | Corso | dalle / alle |
|--|---------------|--------------------------------|---------------------|
| Vaprio d'Adda Centro sportivo scolastico viale della Vittoria Tensostruttura | Lunedì | Ginnastica Aerobica Eccellenze | 18:00 / 20:30 |
| Concesa Palestra Scuola Primaria Via Don Gnocchi 2 Concesa | Martedì | Ginnastica Aerobica Eccellenze | 17:00 / 20:00 |
| | Giovedì | Ginnastica Aerobica Eccellenze | 17:00 / 19:30 |
| Vaprio d'Adda Centro sportivo scolastico viale della Vittoria Tensostruttura | Venerdì | Ginnastica Aerobica Eccellenze | 18:00 / 20:30 |
| Concesa Palestra Scuola Primaria Via Don Gnocchi 2 | Sabato | Ginnastica Aerobica Eccellenze | 14:00 / 17:00 |

CORSI PER ADULTI (inizio mese di Ottobre)

| <i>Palestra</i> | <i>Giorno</i> | <i>Corso</i> | <i>dalle / alle</i> |
|--|-------------------------|------------------------------------|-----------------------------|
| <i>Vaprio d'Adda</i> <i>Centro sportivo scolastico viale della Vittoria</i> <i>Tensostruttura</i> | <i>Martedì</i> | <i>Dance Work-Out</i> | <i>20:30 / 21:30</i> |
| <i>Pozzo d'Adda</i> <i>Centro scolastico</i> <i>Via dell'Unione</i> <i>Palestra 2</i> | <i>Mercoledì</i> | <i>Stretch & Tone</i> | <i>20:00 / 21:00</i> |
| | <i>Venerdì</i> | <i>Ginnastica Posturale</i> | <i>16:30 / 17:30</i> |
| | <i>Martedì</i> | <i>Pilates</i> | <i>20:00 / 21:00</i> |
| <i>Trezzo sull'Adda fraz. Concesa</i> <i>Palestra Scuola Primaria</i> <i>Via Don Gnocchi 2</i> | <i>Lunedì</i> | <i>Stretch & Tone</i> | <i>19:00 / 20:00</i> |

ACCESSO AI CORSI

Per ginnasti con età inferiore a 4 anni, solo con valutazione positiva del tecnico del corso.

ISCRIZIONE ALL'ASSOCIAZIONE per anno solare

QUOTA ABBONAMENTO

CERTIFICAZIONE MEDICA

Idoneità alla pratica di attività sportiva non agonistica sino a 8 anni non compiuti

Non obbligatorio su indicazione del pediatra sino a 6 anni non compiuti.

CERTIFICAZIONE MEDICA di idoneità alla pratica di attività sportiva agonistica da 8 anni

(su presentazione di nostra richiesta presso centro di medicina sportiva)

SOTTOSCRIZIONE PATTO EDUCATIVO DI CORRENSPONSABILITA'

SOTTOSCRIZIONE AD EVENTUALI CONTROLLI ANTIDOPING