



fgi federazione
ginnastica
d'Italia

**Associazione Sportiva
Dilettantistica**

Ginnastica "TRITIUM"



**ACROSPORT
AERO DANCE
AERO STEP
GINNASTICA ARTISTICA
GINNASTICA RITMICA
GINNASTICA AEROBICA
GINNASTICA PER TUTTI
(Promozionale)
TONE-UP
G.A.G.
GINNASTICA DOLCE
FUNNY-FIT
PILATES
HIP-HOP**

2014-2015

UNI ONE è un'azienda specializzata nella soluzione di problematiche relative alla sicurezza e alla produzione/manutenzione industriale.

Offre servizi e prodotti tecnologicamente avanzati per il settore chimico, farmaceutico, cosmetico ed alimentare avvalendosi di un ufficio commerciale veloce e dinamico, di uno staff tecnico di progettazione e consulenza aziendale, di officine specializzate in tranciatura e lavorazioni meccaniche di precisione e di un magazzino organizzato per la rapida e precisa evasione degli ordini. Servizio, massima qualità, affidabilità e prezzi competitivi sono l'immagine di UNI ONE sul mercato, con un'attenta politica di sviluppo e aggiornamento dei prodotti per assicurare elevate prestazioni e soddisfare le aspettative del cliente.

**Pensare ed agire
per essere sempre
vicino al cliente.**

Tubi Flessibili in Gomma, Compositi, inox e ptfe-inox

Tubi in gomma

Tubi flessibili in gomma realizzati su mandrino, e "su misura" per il cliente.

Tubi compositi

Leggeri, flessibili, antistrozatura, antistatici e di lunga durata, resistono a qualsiasi tipo di acido, solvente, olio e prodotto chimico in un range di temperatura da -40°C. a +200°C.

Tubi inox

Tubi flessibili in acciaio inox AISI 321 o 316L ad onde parallele, elicoidali o in versione "aggraffata", rinforzati con una o più trecce inox AISI 304.

Tubi ptfe-inox

Basso coefficiente d'attrito, inerzia chimica, superficie antiadesiva ed inalterabilità nel tempo, con resistenza a temperature da -55°C. a +240°C.



Soluzioni di tenuta

Le più idonee e tecnologicamente avanzate soluzioni di tenuta per accoppiamenti flangiati metallici, plastici e vetrificati, passi mano/uomo ed accoppiamenti a misura.

Nastri trasportatori

Realizzazione e consegna di nastri trasportatori anche in giornata; interventi rapidi di saldatura in loco con personale qualificato.

Sicurezza e ambiente

Prodotti per la prevenzione e la sicurezza personale ed ambientale. Kit di pronto intervento e prodotti assorbenti idrorepellenti a norma. Liquidi ed assorbenti bio surfattanti per disinquinare fiumi, laghi e mari. Copritombini, triangoli di sbarramento,



**UNI ONE il partner per la
manutenzione industriale**

Uni One P+F Srl

Viale del Lavoro, 8 - 24050 Bariano (BG)
Tel. +39.0363.345706 - Fax +39.0363.599520
www.unioneservice.com - info@unioneservice.com



Basiano



Brembate



Capriate
San Gervasio



Sotto il Monte
Giovanni XXIII



Trezzo sull'Adda



Vaprio d'Adda

CONSIGLIO DIRETTIVO A.S.D.G. TRITIUM

CONSIGLIO DIRETTIVO

T. Ranieri
G. Quadri
R. Macchetta
A. Bassani
D. Castagna
D. Castagnaro
E. Bulla
I. Bordeianu
I. Lazzari
M. Quadri
R. Prezezzi

CARICHE SOCIALI

Presidente
Vice Presidente
Segretario
Consigliere
Consigliere
Consigliere
Consigliere
Consigliere
Consigliere
Consigliere

REVISORI DEI CONTI

A. Piazzoni
P. Bonetalli

COLLEGIO dei PROVIBIRI

A. Ambiveri
C. Grumelli

SEGRETERIA


E. Biffi

COLLABORATORI

E. Suardi
A. Quadri

MEDICO

A. Tagliaferri

Sede via Santa Marta, 38
20056 Trezzo sull'Adda (Milano)
tel. /fax. +39 02.90.92.91.55 Mob. +39
366.58.31.88

www.ginnasticatritium.it



Sirianni

Giuseppe e Paolo s.n.c.

ZINCATURA ELETTROLITICA

Via Cimitero, 27

24040 CANONICA D'ADDA (Bergamo)

Tel./Fax 02.9094112 - E-mail: sirianni.snc@pec.it

P. IVA e C.F. n. 00295420160



OLIMPIA Snc

Via Kennedy, 26
24044 Dalmine (BG)

Tel. 035 564313

Fax 035 564377

info@olimpiasnc.it

www.olimpiasnc.it

OLIMPIA

premia la tua passione



2015. Lo scorso hanno l'Associazione, ha festeggiato il 35° anniversario della sua fondazione; 20 settembre 1979. Alcuni avvenimenti sono stati organizzati ed hanno visto la partecipazione di un folto pubblico, il primo avvenimento è stato rappresentato in forma ginnica nel saggio di fine anno, svoltosi presso il Castello Visconteo di Trezzo sull'Adda, per gentile concessione dell'Amministratore Comunale, il cui tema è stato " EPOCHE ED AVVENIMENTI STORICI", in aggiunta all'avvenimento sportivo, per la prima volta, il 30 Novembre è stato organizzato uno spettacolo teatrale, in cui gli Attori della Compagnia Instabile Vapriese, hanno rappresentato come un'attività, sportiva nel nostro caso possa incidere sulla vita familiare.

Mai un titolo fu più adatto, "LA TRITIUM TI CAMBIA LA VITA", se ripensiamo a cosa sia la nostra vita senza i nostri figli ed i loro impegni che vuoto ci sarebbe !!!!!.

Esso è il motore che ci spinge a portare avanti queste attività ed a ricercare la continua collaborazione di volontari per aiutarci a riempire questo spazio con dello sport sano, proponendo tutte le specialità della Federazione Ginnastica d'Italia e lavorando per far sì che i nostri figli possano esprimere al meglio le loro capacità, anche con qualche risultato di rilievo e qualche soddisfazione, personale. Diverse ginnaste che hanno intrapreso e proseguito il percorso sportivo, hanno conseguito risultati di alto rilievo sportivo a livello nazionale.

La vita sportiva è un momento importante per liberare la mente da tutto ciò che ci circonda, condividendo successi e non, con amici, colleghi, nella propria vita familiare e con nuove conoscenze.

Le difficoltà ci sono, nessuno penso, possa dire di non averne nella propria quotidianità, anche noi come associazione ne abbiamo, diversi e simili a loro volta ed è questo il motivo per il quale si sottolinea la necessità di collaborazioni sia attraverso attività saltuarie che continuative, non da meno è necessario il supporto delle Società ed Amministrazioni comunali per permettere la partecipazione del più alto numero di ragazzi e ragazze alle attività sportive.

La stagione trascorsa ha visto un aumento di offerta, in termini di corsi sportivi; corso di Hip Hop, presentato lo scorso giugno nell'ambito della manifestazione di fine anno e una rivisitazione del corso di Aerobic-Dance, ma non escludo novità nella prossima stagione, ve ne saranno molte.

Alcune di queste novità sono orientate alla formazione degli atleti, nuovo programma di formazione dell'atleta dall'attività di base sino a quella più avanzata e nuovo progetto scuola da proporre nella scuola primaria, non più legato ad attività motoria di base ma ad attività di ginnastica artistica di livello più avanzato.

Come sempre ringrazio tutti i collaboratori, sostenitori, gli atleti ed i loro familiari, per il supporto e partecipazione a tutti gli avvenimenti proposti. GRAZIE

Forza Ginnastica Tritium!

Il Presidente
T. Ranieri



CAPRIATE SAN GERVASIO Via Papa Giovanni XXIII

Tel. 02/90980260 - Fax. 02/90962185 e-mail: conad.capriate@conadcentronord.it



Artisti nella Qualità Maestri nella Convenienza



SESPi
s.r.l.

Società Esecuzione Supervisione Progettazione Impianti

via Rubattino, 94/A - 20134 Milano - Italy
Tel. +39 (02) 50 63 065 r.a. - Fax +39 (02) 50 22 04



Azienda certificata ISO 9001:2008
Certificato N° ER-0384/2013



ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA GINNASTICA TRITIUM



Con il Patrocinio
dell'Amministrazione
Comunale Città di
Trezzo sull'Adda



Presenta IL CINEMA

30 MAGGIO 2015

Ore 15.00

Castello Visconteo
di Trezzo sull'Adda



INGRESSO LIBERO



La COMPAGNIA INSTABILE VAPRIESE



in Collaborazione con L'A.S.D.G. TRITIUM

Presenta

LA
TRITIUM
TI
CAMBIA
LA VITA

Spettacolo Teatrale
presso

LIVE
MUSIC CLUB

via Mazzini, 58
Trezzo sull'Adda (MI)

DOMENICA 30

NOVEMBRE 2014

ore 16,30

Allestimento Scenico a Cura di:

sharpwood

design by Roberto Bonadeo

www.sharpwooddesign.com



Con il patrocinio del
Comune di Trezzo sull'Adda

Associazione Sportiva Dilett. Ginnastica Tritium, via Santa Marta 38 20056 Trezzo sull'Adda www.ginnasticatritium.it Info@ginnasticatritium.it

Un successo lo spettacolo firmato dalla Compagnia instabile vapriese

Per i 35 anni di fondazione, in scena drammi, grattacapi e aneddoti di una famiglia con lo sport nel sangue



In centinaia al Live club per la ginnastica Tritium

(zib) In centinaia al Live club per festeggiare i 35 anni di vita della Ginnastica Tritium.

Per una volta, però, sul palco non sono salite le «fatine volanti» allenate della società diretta dallo storico presidente **Tomino Ranieri**, ma gli attori della Compagnia instabile vapriese. «Non che le occasioni per ammirare le esibizioni delle nostre atlete mancheranno - ha spiegato il patron della società bianco-celeste - Per esempio, il 21 dicembre, si terrà il saggio di Natale. Semplicemente, per questa volta, abbiamo deciso di fare qualcosa di completamente diverso: non una manifestazione sportiva, ma un appuntamento culturale, che si propone di far rivivere in forma teatrale la vita di una delle tantissime famiglie coinvolte nelle attività della nostra associazione sportiva». Così, da maggio, lo staff della Compagnia instabile ha cominciato a lavorare ad un testo completamente originale. «Abbiamo accettato la sfida e dopo

un'estate di intenso lavoro, ai primi di ottobre abbiamo avuto tra le mani una commedia divertente e condita da grandi musiche e coreografie abalorditive», ha commentato **Simone Colombo**,

portavoce della «Civ». Un lavoro che domenica, al Live club, ha divertito, commosso e emozionato una folla di spettatori che ha salutato lo spettacolo con applausi a scena aperta.



RISATE A SCENA APERTA
Lo spettacolo di domenica pomeriggio al Live club ha coinvolto una folla che ha salutato lo spettacolo con un lunghissimo applauso a scena aperta. Il prossimo appuntamento con la Tritium è con il saggio del 21 dicembre



IMPERDIBILE SPETTACOLO AL LIVE CLUB La Tritium sposa il teatro

(zib) Musica, risate ed esibizioni mozzafiato per i 35 anni della Ginnastica Tritium. L'appuntamento con le atlete in azzurro, affiancate per l'occasione dagli vapriensi, è per domenica, alle 16.30, al Live club di via Mazzini. In scena uno spettacolo unico e irripetibile, che ripercorre in chiave comica la vita di una famiglia (ovviamente la figlia è una ginnasta) alle prese con i guru, i santoni, i insegnamenti di buon senso e odalische; il tutto condito da

coreografie spettacolari e canzoni da hit parade. L'allestimento scenografico sarà curato da uno dei giovani designer più promettenti dallo show business (**Roberto Bonadeo** con la SharpWood design), con la collaborazione di RST per le musiche e Danilo aka D-Bomb per i testi. «Un modo divertente per far rivivere in forma teatrale quanto avviene in una famiglia coinvolta nelle attività di una associazione sportiva», ha commentato il presidente Tritium, **Tomino Ranieri**.





**PROGETTAZIONE, COSTRUZIONE, MONTAGGIO E MANUTENZIONE DI IMPIANTI
MECCANICI CHIMICI - FARMACEUTICI E ALIMENTARI.
COSTRUZIONE DI CARPENTERIE METALLICHE.**

La **NEW PIPE Srl** costituita nel Gennaio 2002 e con maturata esperienza dal 2000, svolge la sua attività nel campo industriale, con particolare rilievo nella costruzione di Impianti meccanici, chimici, chimico / farmaceutico ed alimentari.

L'attività comprende:

- La fornitura di materiale, quale tubazioni, raccorderia, flange, valvolame;
- Lavorazione di carpenterie metalliche;
- Piping - trasporto fluidi;
- Installazione e montaggi macchine e impianti;
- Installazione impianti di condizionamento;
- Costruzione ed assemblaggio skid, lavorazioni meccaniche e prefabbricazione impianti;
- Esecuzione lavorazioni su indicazioni cliente;
- Manutenzione impianti.

I materiali trattati sono Acciaio al carbonio, Acciaio Inox, Acciai legati e materie plastiche. Esecuzione lavori certificati PED.

Se richiesto ci avvaliamo di: **PROGETTAZIONE-COLLAUDO E VALIDAZIONE** in collaborazione con tecnici iscritti a corrispondenti albi

Le principali aree di intervento sono:

- Industria farmaceutica: produzione di materie prime e prodotti finiti.
Ambienti classificati A,B,C,D secondo la classificazione FDA.
- Industria alimentare: reparti di lavorazione e laboratori classificati, ambienti a bassa temperatura, deumidificati.
- Industria chimica reparti di lavorazione.
- Laboratori di ricerca: ambienti classificati e non classificati;
- Edifici civile ed industriali: impianti di condizionamento, partizioni prefabbricate.
professionali.

Azienda certificata UNI EN ISO 9001 : 2008.

Via Sandro Pertini, 21 – 26019 – VAILATE (CR)

Tel. 0363-848954 Fax. 0363-341546 www.newpipe.it info@newpipe.it



Ginnastica Artistica Basiano



il 16 settembre ho iniziato questa nuova avventura, tra mille impegni (esami di maturità, i miei allenamenti ecc..) e piccole difficoltà quotidiane scegliendo e continuando a scegliere tutt'ora di andare in palestra. Scelgo di andarci per quelle 14

bambine che ora vedo li in fila, ordinate vestite tutte uguali con gli sguardi sereni, felici di essere in palestra. Sarei capace di descriverle una ad una a partire dalle loro doti sportive, continuando con il loro carattere e finendo con ciò che mi trasmettono



giorno dopo giorno. Ognuna di loro è profondamente diversa dall'altra eppure il mio affetto è identico per tutte. Il legame tra allenatrice e allieva è estremamente delicato e per quanto io possa essere alle prime armi sono contenta di come si sia instaurato. Vi ringrazio per questo anno passato insieme per aver arricchito il mio bagaglio di allenatrice e persona. Ringrazio anche Sarah che con il suo bagaglio di esperienze ogni giorno è riuscita a darmi consigli e starmi vicino per aiutarmi a migliorare e crescere cercando di fare sempre meglio. Infine ringrazio anche Francesca per esserci stata a condividere con me questa prima esperienza che lo è anche per lei. Insieme tutte e tre abbiamo fatto un



lavoro di squadra e siamo riuscite a raggiungere gli obiettivi che ci siamo stabilite all'inizio di questa avventura. Grazie a tutte quante bimbe, noi vi aspettiamo in palestra, a settembre per un nuovo anno ... ancora insieme... !!!

Erika, Francesca e Sarah



Bagnato Sara, Bagnato Sofia, Bertoletti Giorgia, Brambilla Elisa, Buccheri Angela, Diana Martina, Mattanò Sofia, Mattavelli Martina, Puglia Alessia, Ripamonti Erica, Tamola Maria Ester, Varsalona Giorgia, Aprile Giulia, Dodi Delia Killary, Moro Vanessa

Ginnastica Artistica Baby Capriate San Gervasio

Tanti nuovi bimbi quest'anno hanno voluto sperimentare la propedeutica alla ginnastica... anche quest'anno con ottimi risultati!!! vogliamo ringraziare tutti, bimbi e genitori, per quello che ci hanno dato!!!

Laura, Sara, Martina



Fatica, impegno, divertimento... queste tre parole sono il riassunto di un anno passato insieme. Non possiamo che ringraziarvi dell'amore che avete messo durante le lezioni e la costanza nel portare a termine gli obiettivi.

Grazie ragazzi/e e all'anno prossimo!!!!

Giulia; Sofia; Stefano; Michele;

Tommaso; Davide; Ida; Margherita;

Alisea; Lisa; Alessia; Alice; Maria Paola



Ginnastica Artistica Capriate San Gervasio



Sonia; Mara; Maria; Samara; Michela; Luna; Giorgia; Eleonora; Sarah; Gaia; Noemi;
Francesco; Giulio

Anche quest'anno siamo giunti al termine di questa esperienza..nuova per molti ,rinnovata per altre...bella come sempre per lo scambio reciproco che c'è stato e che speriamo si ripeta anche il prossimo anno!!!

E alla fine restano i migliori!!!

Grazie a tutti e ci ritroviamo a settembre!!!!

Laura, Federica, Martina



Ginnastica Artistica Brembate

**ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA
GINNASTICA TRITIUM**



**Ginnastica Artistica
a
BREMBATE**

**Martedì e Giovedì
dalle 16.00 alle 17.00**

**Palazzetto dello Sport
via Oratorio 20**

dal 07 Gennaio 2014

Iscrizione direttamente in palestra.



Per Informazioni contattare la Segreteria,
tel 02.90.92.91.55 - 366.589.31.88
email: info@ginnasticatritium.it



Il corso di ginnastica artistica di Brembate è un corso nato da poco e le bambine che vi fanno parte hanno praticato la ginnastica quest'anno per la prima volta.

Noi istruttrici abbiamo cercato di far imparare loro le regole e la tecnica di uno sport scenografico e spettacolare, difficile ed impegnativo. Ma la prima cosa che abbiamo cercato di trasmettere loro è la nostra passione per uno sport che è diventato anche il nostro stile di vita, con la voglia di andare in palestra per mettersi alla prova ed imparare sempre cose nuove. Questo senza dimenticare le amiche, sia quelle già conosciute che quelle incontrate proprio in palestra, con cui si possono imparare le regole dello stare in gruppo e con cui condividere tutte le piccole emozioni vissute facendo ginnastica.

A noi istruttrici rimarrà sempre impressa la gioia negli occhi delle piccole atlete alla consegna della coppa durante la gara svoltasi a Natale e ricorderemo con gioia l'impegno e la voglia di fare delle atlete più grandi che le ha portate a migliorarsi sempre di più.

A tutte le nostre "topoline", grandi e piccole, auguriamo buone vacanze con un bacione grande grande...

Ci rivediamo l'anno prossimo!!

Sara e Francesca



Colnago Giulia , De Ponte
Swami Beatrice, Del Prato Siria,
Del Prato Yara
El Hamdi Amira, El Hamdi Inas,
El Hamdi Wiam, Mariani Mia,
Parisi Francesca, Sefa Elena,
Stefanoni Gaia, Virtuoso Matilde

Ginnastica Artistica Trezzo sull'Adda



Siamo giunti al termine di un'altra stagione sportiva nella palestra di Via Mazzini, sono trascorsi mesi non solo di duro lavoro e obiettivi da raggiungere, ma anche di risate e divertimento!!! Sembra ieri quando a settembre abbiamo incontrato e conosciuto bambine nuove e ritrovato atlete che già avevano trascorso un anno con noi. Eravamo tutte lì, per la stessa ragione, pronte per iniziare una nuova avventura, pronte ad immergerci nel meraviglioso mondo della ginnastica artistica.

E in questo mondo ci siamo proprio trovate benone, non abbiamo esitato a partecipare alle gare intersocietarie organizzate sia dalla Ginnastica Tritium, sia dalle società dei paesi limitrofi. La prima gara si è svolta a dicembre a Cassano d'Adda, dove le piccole ginnaste hanno dimostrato i loro primi progressi ai genitori e parenti; la seconda gara si è svolta a Capriate nel mese di febbraio, mentre a marzo abbiamo partecipato a un trofeo intersocietario organizzato dalla Ginnastica Artistica '82 a Cornate d'Adda. Ogni competizione è stata preparata con grande impegno e serietà da tutte le atlete e ciò è stato dimostrato anche dagli ottimi risultati ottenuti!



Il gruppo che si era creato a settembre si è allargato nell'ultimo periodo, sono infatti arrivate nuove aspiranti ginnaste spinte dalla curiosità di conoscere questa affascinante disciplina e di scoprire cosa la rende così speciale.

Ci riempie di gioia vedere con quanto entusiasmo ogni mercoledì le bimbe ci salutano e hanno voglia di iniziare la lezione! Ogni sorriso, ogni abbraccio, ogni piccolo gesto ci riempie il cuore di allegria. Siamo davvero felici di come questo gruppo si sia impegnato durante tutti gli allenamenti. All'inizio sembra tutto difficile, complicato e

a volte impossibile, poi con un po' di allenamento e tenacia tutto cambia, si riesce a governare il proprio corpo e a scoprire quante cose straordinarie ci permette di fare. Tutto diventa più semplice se alla base c'è la voglia di imparare e di mettersi in gioco



Fondamentale anche il lavoro che svolgono i genitori, poiché credono in noi e nel nostro lavoro, e trasmettono questo alle loro figlie! Speriamo di avervi trasmesso un po' di passione e di avervi lasciato la curiosità di scoprire quanto è meravigliosa la ginnastica artistica!

Per questo motivo vi aspettiamo tutte a settembre e vi auguriamo una strepitosa estate!



P.S. sfruttate la spiaggia per fare tante ruote, capovolte e acrobazie, è divertentissimo!!!!

BUONE VACANZE!!!!

Nicole & Erika



Beatrice Fanizza, Alice Arnò, Marinelli Melissa, Beatrice Colombo, Alice Del Prato, Giorgia Pagani, Emma Irimescu, Bortolazzi Giulia, Calvi Veronica, Cambiaghi Elena, Corno Francesca, Gallo Anna, Iacono Anna, Meroni Giada, Ozbic Cecilia, Siri Irene, Yin Zige

Ginnastica Artistica Baby Trezzo sull'Adda



Come ogni anno il periodo sportivo si conclude con il saggio estivo. Per noi istruttrici, e per le nostre piccole atlete, è il momento giusto in cui dimostrare tutti i progressi che si sono conquistati durante l'anno.

Nicole & Erika



A settembre arrivano bimbe nuove, e per noi è sempre un immenso piacere fare la loro conoscenza. A volte è difficile creare rapporti con le nostre piccole atlete data la loro giovane età. Non è semplice anche per alcune di loro aprirsi a delle "sconosciute". Col tempo però si instaurano rapporti di amicizia e di reciproco rispetto. I legami affettivi aumentano e i progressi in palestra possono prendere inizio. Quest'anno è stato veramente un anno generoso che ci ha regalato la gioia di poter lavorare con tantissime bambine e un maschietto tutto pepe!



Arapì Alessia, Bordogna Lavinia Fiore, Brambilla Gloria, Bruno Giulia, Cafiero Annamaria, Caloni Sofia, Cereda Marta, Comotti Giulia, Cyrbja Greta, Demuro Melissa, Di Stefano Giorgia, Fanizza Letizia, Kalinijabo Alice, Lena Elisa, Pellegrini Azzurra, Pennati Martina, Scicolone Sofia, Tarantola Noemi, Veggetti Matteo.

veramente un anno generoso che ci ha regalato la gioia di poter lavorare con tantissime bambine e un maschietto tutto pepe! La loro gioia negli occhi e il loro entusiasmo ci hanno portato fino a qui con il sorriso sulla bocca. Dobbiamo ammetterlo però, non è stato facile per noi istruttrici ritrovarci inizialmente con così tanti piccoli atleti, sconosciuti tra loro, che ancora non avevano fatto gruppo.



Ma pian piano, con i piccoli trucchetti appresi dall'esperienza, siamo riuscite tra un gioco e l'altro a portare e terminare gli obiettivi prefissati facendoli divertire. Abbiamo affrontato insieme diverse gare quali il Trofeo intersocietario Tritium e il Trofeo di Cornate, alcune fianco a fianco, altre mano nella mano! Siamo entusiaste dell'anno trascorso e dei risultati ottenuti. Molti atleti hanno creato rapporti di amicizia fra loro, e hanno appreso il senso della squadra. Il nostro obiettivo è quello di aiutare i vostri figli a conoscere meglio il proprio corpo: a riconoscere i propri limiti per cercare di superarli con coraggio e sostegno, e soprattutto di far scoprire le potenzialità che il loro piccolo corpicino riserva.

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 ai nostri piccoli atleti che alle loro famiglie. E' stato un piacere condividere questi momenti insieme e speriamo di ritrovarvi tutti l'anno prossimo. Nel frattempo non possiamo fare altro che augurarvi di passare una fantastica estate!

Un grosso abbraccio le vostre allenatrici



Erika & Nicole

La mia piccola è molto soddisfatta delle sue vincite e questo grazie a due bravissime allenatrici Nicole e Erika, sono bravissime!!!
La famiglia Bruno ringrazia anche tutta la società tritium per le emozioni che proviamo alle gare!
Mamma di Giulia B.

Ginnastica Artistica Baby Vaprio d'Adda



Il corso di propedeutica alla ginnastica nasce con l'obiettivo di avvicinare bambini e bambine, di età compresa fra i 3 e i 5 anni, al mondo della ginnastica e della musica per mezzo dell'attività ritmica e motoria.

Nel corso dell'anno di studio gli allievi, oltre ad essere coinvolti in un'esperienza di carattere ludico-espressivo, sviluppano potenzialità fisiche e musicali. La

frequenza è settimanale o bisettimanale.

I corsi di propedeutica sono un'esperienza sul movimento ampia ed approfondita, utile sia per coloro che intendono proseguire lo studio, sia per coloro che non intendono approfondire questa disciplina, costituendo di per sé un arricchimento alla formazione del bambino.

Il programma di lavoro prevede anche l'educazione ad una corretta postura e alla coordinazione. Per facilitare l'apprendimento vengono utilizzati giochi di gruppo e improvvisazioni che sensibilizzano alla percezione dello spazio e del tempo.

L'obiettivo di questi corsi è sviluppare le potenzialità di ogni bambina, stimolando le abilità motorie e creative e assecondandone la naturale tendenza al movimento. Alla base di tutto il percorso d'apprendimento vi sono: la postura e l'allineamento corporeo, l'equilibrio e l'aplomb o stabilità.



Bejinaru Giulia, Melissa, Bello Alice, Julia, Buonaccorso Sofia, D'Antuono Sara, De Rosa Giorgia, Ferrante Valentina, Gulotta Gioia, Maria, Manzotti Sara, Pozzi Chiara, Rica Gabriela, Savino Camilla, Simonelli Alice, Sperto Elena.



In questo anno accademico le bambine hanno seguito con attenzione gli insegnamenti riuscendo a dare buoni risultati con viva soddisfazione sia dell'insegnante che delle bambine stesse.

Tutto questo è anche dimostrato dalla partecipazione costante e attiva di tutte le allieve.

Quindi anno positivo, grandi soddisfazioni che da due vittorie nella gara societaria di e dalla loro ottima prima e si- zione del 1 maggio a Va- n o aiutato



zione costante e attiva

coronate an- febbraio

febbraio

bi-

a dare una spinta in più al loro impegno.

Grazie a tutte! Grazie anche ai genitori che ci hanno sempre seguite e supportato.

Ci vediamo a settembre con l'inizio del nuovo anno accademico!

Emanuela



Ginnastica Artistica Vaprio d'Adda



Il corso base di ginnastica artistica nasce con l'obiettivo di insegnare i movimenti e gli elementi base alle giovani ginnaste che decidono di avventurarsi in questo meraviglioso sport.

Con il passare del tempo e fornendo i giusti stimoli le atlete potranno poi apprendere i movimenti più complessi e difficili ed eseguirli quindi sui diversi attrezzi.



Il corso è strutturato in due allenamenti settimanali e tutte le bambine a partire dai 6 anni d'età ne entrano a far parte.

Ecco le ginnaste che quest'anno hanno riempito la nostra palestra di ruote, salti e capovolte:



CASATI ALESSIA – DE LUCCHI SOFIA – NADIF JIHNA
QUADRI ELENA – RUSTICI CHIARA
SIMONELLI GAIA – ZITANO ANNA

Come per tutti i corsi base le prove più importanti, dove è possibile mettersi alla prova e “mostrare” il lavoro svolto in palestra, sono la gare sociali. Devo dire che, sia la prima gara di Dicembre che quella di Febbraio, sono state giornate di immensa soddisfazione per le ginnaste, per le famiglie e soprattutto per noi allenatrici che abbiamo potuto raccogliere “i frutti” del lavoro svolto in palestra.

Non posso

Spero di rivedervi tutte a Settembre per ricominciare un altro bellissimo anno insieme per imparare e migliorare sempre di più!

Buone vacanze a tutte voi e alle vostre famiglie e mi

raccomando fate tante ruote sia al mare che in montagna.

Un abbraccio!

Michela





Ginnastica Ritmica Corso Base Concesa



“Allenare la nostra piccola squadra di Concesa quest'anno è stata un'esperienza davvero emozionante.

Quando i corsi hanno inizio, a settembre, nessuno immagina mai gli enormi progressi che riusciranno a fare le piccole ginnaste...col senno di poi, ci si rende conto che di soddisfazioni ne danno parecchie! Imparare un maneggio nuovo con gli attrezzi della ginnastica ritmica può essere sconfortante all'inizio, le bambine lo sanno bene ormai: è molto difficile avere successo ai primi tentativi. Tuttavia hanno imparato che l'impegno paga e che non smettendo mai di provare alla fine si vincono le sfide. E così, anche chi parte con qualche difficoltà, in pochi mesi impara a eseguire spettacolari lanci con un cerchio, a disegnare forme sinuose con quel nastro che prima non faceva altro che annodarsi, o a non farsi più scappare la sfuggente palla...

Speriamo che la soddisfazione che hanno dato a noi allenatrici la sentano anche bimbe e genitori, ma anche che si siano divertite tanto e tornino l'anno prossimo con la stessa energia!”



Arianna, Emanuela, Giorgia



Giulia - Sara -
Vanessa - Federika
Marta - Anastasia
Matilda, Debora



Ginnastica Ritmica Corso Base Vaprio d'Adda

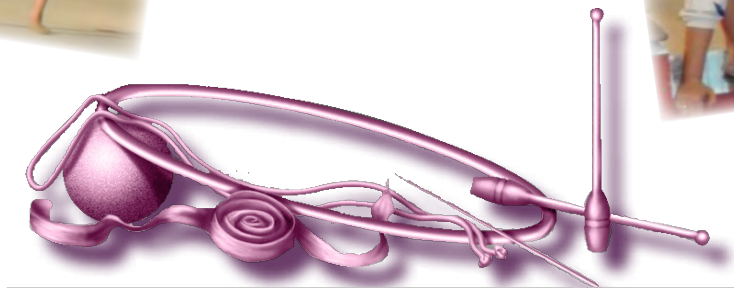


“Per tutte le ginnaste del corso questo è stato il primo anno di attività. Un anno che le ha viste imparare cosa significhi lavorare in squadra o in singolo. Sono migliorate molto dall’inizio dell’anno, riuscendo a portarsi a casa anche un paio di medaglie che le hanno ripagate per

tutti gli sforzi fatti.

Spero di essere riuscita a trasmettere loro la passione per questo sport e di rivederle a Settembre pronte per ripartire!

Giorgia”



Ardemagni Valentina, Busetti Emma, Di Mari Alessia, Finotto Fabiana, Lotti Greta,
Mercati Carolina, Rustici Roberta,

Ginnastica Ritmica Intermedio Trezzo sull'Adda



Anche per le giovani ginnaste del corso intermedio di ginnastica ritmica, un altro anno di ginnastica insieme è volto al termine. Quest'anno è stato ricco di sfide per tutte: per le più grandi che hanno partecipato alla loro prima competizione di squadra organizzata dalla federazione della ginnastica e per le altre che hanno incrementato notevolmente le loro capacità di scioltezza, di coordina-

zione e di tecnica degli attrezzi.

Il corso intermedio di ginnastica ritmica ha l'obiettivo di migliorare e perfezionare tutti gli elementi di corpo libero appresi nei corsi precedenti (base e baby) e di approfondire la tecnica dei piccoli attrezzi, che vengono provati ed utilizzati tutti, anche i più complessi come il nastro e le clavette. Un altro fondamentale obiettivo è quello di aumentare la scioltezza, in particolare di gambe e schiena e di potenziare i principali gruppi muscolari che servono a sostenere il corpo nell'esecuzione degli elementi tecnici.

Tutto questo viene eseguito all'interno delle 4 ore settimanali di allenamento, suddivise in due pomeriggi, durante le quali, in una prima ora ci si dedica al riscaldamento, al potenziamento e allo stretching intensivo per la scioltezza e la seconda ora viene dedicata al maneggio degli attrezzi e all'approfondimento della tecnica.

Quest'anno è stato inoltre possibile per le bimbe partecipare ad uno stage condotto dalla ex-ginnasta della nazionale bulgara Jolita Manolova (Olimpiadi Pechino

2008), grazie alla quale è stato possibile fare un'esperienza stimolante, divertente e unica!

Erika



Matilde Abbati, Alma Pavanati, Marta Pavanati,
Silvia Ciocca, Calvino Sara, Lorenti Maria
Vittoria, Ravanelli Jessica, Tomiello Elisa, Trubia



Jolita Manolova



Ginnastica Ritmica

Corso Avanzato

La ginnastica ritmica è una disciplina della ginnastica e uno sport olimpico femminile, di squadra, individuale o a coppie.

Nelle gare di Federazione sono previste le competizioni a corpo libero, cioè senza attrezzi e con gli Attrezzi (Palla, Fune, Cerchio, Nastro e Clavette per



mettere in risalto l'acquisizione cor-

delle difficoltà quali i salti, i pivot, le souplesse e gli equilibri. Oltre all'acquisizione corretta della difficoltà che man mano diventano più difficili, le ragazze lavorano molto anche per quanto riguarda l'essere e nel quale il lavoro e le competenze di ogni membro

ze hanno

una squadra con obiettivi comuni

si incastrano in quelle dell'altro con fluidità dei movimenti, senza distorsioni, con collaborazioni tra loro

e soprattutto con la difficoltà dei Maneggi degli Attrezzi diversi tra loro e i Lanci complementari.

Ho sempre creduto nelle vostre potenzialità, ora con i risultati ottenuti quest'anno ne ho avuto la conferma.

Ricordatevi che lo sport è apparentemente semplice: diversi campi, una battaglia, un vincitore, un perdente, e il giorno dopo si ricomincia tutto da capo.

E non dimenticate mai di dividere una gara in 3 parti: correte la prima con

la testa, la seconda con la vostra personalità, la terza col vostro cuore.

Arrivederci a settembre!



Emanuela

Samantha Parisi, Alessia Sirianni,
Isabella Bibaj, Eva D'Antona, Denise Rodriguez, Selene Boldini, Martina
Cereda, Chiara Mandelli, Gambara Elettra, Galvani Giulia, Dendena
Arianna

Alcune Immagini



Acrosport

L'acrosport è una disciplina molto particolare. Richiede FORZA, EQUILIBRIO, POTENZA, ELEGANZA e anche molta MALIZIA. Ma è uno sport che ti entra nel cuore, crea rapporti di fiducia talmente forti da permetterti di affidare tutta te stessa ad altre persone e unisce in un modo indescrivibile la vita delle atlete.

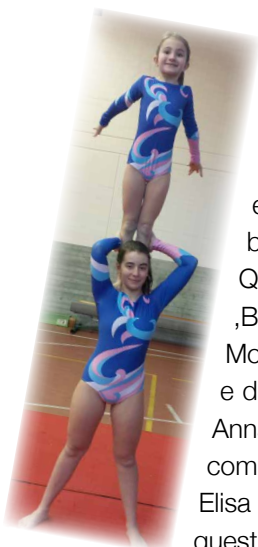
Anche quest'anno, come succede molte

volte in questa disciplina, sono avvenuti molti cambiamenti; nessuna combinazione è rimasta la stessa, tutte sono state stravolte. Purtroppo questo avviene non per motivi puramente tecnici, ma per colpa della natura umana. Infatti l'acrosport si basa su due figure: la top e la/le base/i.

La prima figura richiede che l'atleta sia piccola, predisposta a fidarsi completamente delle/a basi/e e a non avere paura delle altezze. Al contrario, la seconda figura, richiede che l'atleta sia forte, muscolosa e potente. All'interno del nostro gruppo esistono solo coppie femminili e trii femminili, ma nel mondo dell'acrosport esistono coppie maschili, gruppi maschili e coppie miste in cui la base è il maschio e la top la femmina.

Questo gruppo è composto dalle veterane Barbarino Serena, Bravi Elisa, Capitano Nicole, Corno Emma, Maggiora Elisabetta, Morano Chiara, Pascali Sara, Quarti Eleonora, Zerbini Benedetta e dalle new entry Buonafortuna Giorgia, Buonafortuna Giulia, Ferro Anna, Marcandalli Ginevra, e Parolini Manuela. Quest'anno tutte le combinazioni hanno gareggiato in serie C. Chi in C2, come la coppia Elisa e Anna, e chi in C1, di cui due trii e una coppia tutte formatosi quest'anno. il primo trio è composto da Sara, Benedetta e Nicole il secondo trio da Chiara, Eleonora e

Giulia ed infine la coppia Benedetta ed Elisabetta. Ogni combinazione ha dato del loro meglio senza però farsi mancare alti e bassi durante gli allenamenti e soprattutto durante le gare. Alcune di loro erano alla loro prima esperienza in campo gara, ma come quelle con più esperienza, l'emozione non manca ogni volta che si vedono davanti quelle strisce in cui dovranno esibirsi e i cinque giudici che, anche se hanno sempre il sorriso sai che saranno loro a giudicarti. Ormai siamo diventate come una grande famiglia e naturalmente, come ogni grande famiglia





che si rispetti, non mancano le sgridate unite però ai momenti di gioia che arrivano specialmente quando meno te lo aspetti, in particolar modo dalle più piccole. Infatti, anche dopo anni di insegnamento, ognuna delle atlete riesce ancora a stupirci. Molte volte quando chiediamo ad un' atleta un elemento mai fatto e mai impostato, anche così per capire da dove iniziare, e la vedi salire con tutta la tranquillità del mondo ed eseguire un elemento mai fatto, ti riempie il cuore di gioia. Gratificazione è vedere le atlete quando entrano in palestra sempre con il sorriso e con la voglia di dare inizio

alla loro passione. Ebbene si, per alcune di loro, l'acrosport è diventato una passione che svolgono con molto amore e determinazione tanto alcune grandi la definiscono anche la loro vita. Quindi un grazie va detto a voi che ad ogni allenamento ci stupite, ci fate ridere e anche arrabbiare ma alla fine salutate sempre con il sorriso!! Grazie a tutte voi!! Di cuore!! Federica e Sara



che
c i



GINNASTICA AEROBICA

La ginnastica aerobica è una delle più recenti specialità entrate a far parte del "mondo ginnico".

E' il risultato della perfetta fusione tra ginnastica, danza ed acrobatica. Musica e ritmo sono i protagonisti assoluti di questa spettacolare disciplina in grado di entusiasmare grandi e piccoli e che, ben presto, entrerà a far parte delle discipline olimpiche!

Nella nostra associazione i corsi di ginnastica aerobica sono strutturati in diversi livelli di specializzazione.

Ogni atleta infatti, in base alle proprie capacità ed attitudini, viene indirizzata verso il corso più appropriato,

in modo da favorire il corretto apprendimento delle tecniche di base e poter poi specializzarsi e migliorarsi nel corso degli anni.

Esistono quindi 4 livelli di specializzazione:

- LIVELLO BASE
- LIVELLO INTERMEDIO
- LIVELLO AERODANCE
- LIVELLO AGONISTICO



Ginnastica Aerobica LIVELLO BASE



Consiste in una preparazione di base suddivisa in 2 ore di allenamento settimanali. E' rivolto a tutte le atlete che si avvicinano per la prima volta a questa specialità. Obiettivo di questo primo livello di specializzazione è quello di far apprendere i passi e gli elementi base della ginnastica aerobica.



Acanfora Eleonora, Bello Jennifer Angelica,
Birzava Alexandra Elena, Boudda Sara, Fiorentino Jennifer, Fumagalli Sara, Lunati Elisa,
Mei Tomasi Caterina, Pedrali Francesca



NEW GENERATION

Consiste in una preparazione di base suddivisa in 2 ore di allenamento settimanali. E' rivolto a tutte le atlete che si avvicinano per la prima volta a questa specialità. Obiettivo di questo primo livello di specializzazione è quello di far apprendere i passi e gli elementi base della ginnastica aerobica. Per la categoria NEW GENERATION (ginnaste dai 5 ai 8 anni) le protagoniste assolute sono state:



TRIO
Gaia Negroni
Martina De Matteis
Pirota Sara



Podio GORLE



5.6.7...Eight

Le ginnaste che hanno una preparazione fisica adeguata e che mostrano di aver ben assimilato gli elementi base della disciplina vengono indirizzate verso il corso intermedio di aerobica che prevede un maggior numero di ore di allenamento. Le atlete de corso intermedio si allenano 4 ore settimanali e seguono una preparazione specifica per poter poi partecipare al campionato federale nazionale di ginnastica aerobica che prevede una fase regionale ed una nazionale.

Tutte le squadre del livello intermedio partecipano inoltre ai vari trofei intersocietari che ogni anno vengono organizzati.

. Il livello intermedio comprende le specialità 5,6,7...Eight ovvero una composizione coreografica pre-impostata contenenti passi ed elementi tipici della ginnastica aerobica.

BRAMATI FRANCESCA
BRUCOLI EDNA
RIVA AURORA
SANGALLI ANNA



Ottenendo un bellissimo terzo posto al
trofeo Aerobic Stars di Opera (MI)



Aero-Step

AEROSTEP: Specialità che ha come caratteristica di essere un mix tra Ginnastica Aerobica, Ginnastica Acrobatica, Ginnastica Artistica e Danza., con l'aggiunta dell'attrezzo, lo Step.

Le nostre Atlete hanno partecipato al Campionato Regionale di questa specialità ottenendo nella categoria Allieve il Titolo di CAMPIONESSE REGIONALI nel 2013, nel 2014 e nel 2015.



**CAMPIONESSE REGIONALI
DI AERO-STEP
ALLIEVE**

BLINI ELENA - LUGGERI IRENE
COLOMBO CECILIA - RIVA GIORGIA
GRANADENO ALESSANDRA- QUADRI ELENA



Aero-Dance Allieve

Il successivo livello di specializzazione è l' AERODANCE. Caratteristica di questa specialità è quella di riuscire a creare un perfetto mix tra spettacolo, danza ed acrobatica.. Devo dire che sono molto contenta di come stiamo lavorando in questo settore. Tutte le atlete, dalle più piccole alle più grandi ci mettono sempre tanto entusiasmo ed impegno e i risultati non possono che incoraggiarci e gratificarci. Cercheremo di migliorare sempre di più per preparare squadre sempre più forti ed agguerrite!

Quest'anno siamo riusciti a gareggiare con una squadra per ogni fascia d'età e questo è stato molto bello per noi! Forza ragazze sono fiera di tutte voi e AVANTI COSI'!!!!



BLINI ELENA - LUGGERI IRENE
COLOMBO CECILIA - RIVA GIORGIA
GRANADENO ALESSANDRA- QUADRI ELENA



Anche se per molte di loro è stato il primo anno competitivo in questa specialità e categoria, hanno ottenuto degli ottimi risultati, visto il grande numero di squadre presenti a gare e trofei. Mettendoci impegno e costanza negli allenamenti sono riuscite ad ottenere, dopo tanti quarti posti, un meritatissimo terzo posto alla prova regionale di Ghisalba, secondo posto al trofeo di Opera, Terzo posto al Trofeo Turelli, Primo posto al Trofeo di Lonato. Grazie al risultato ottenuto nel campionato regionale, sono riuscite ad aprirsi la strada per la finale nazionale Aero - Dance e Aero - Step che si terrà a Genova i prossimi 5-6-7 Giugno.

Tantissimi complimenti a tutte!!!!!!

CENTRODIAGNOSTICOITALIANO



Centro Diagnostico Italiano Cernusco Medical Center

*Centro di medicina privata a cui si può accedere per visite specialistiche ed esami.
Terapia Fisica Riabilitativa - Medicina del lavoro - Diagnostica Ecografia, ecc.*

Gli associati hanno diritto a particolari condizioni sulle prestazioni erogate dal C.M.C. Cernusco Medical Center con rapidi tempi di esecuzione.

- 30% sulle prestazioni fisioterapiche
- 10% sulle prestazioni di fisiocinesiterapia riabilitativa e massoterapia
- 10% per le prestazioni di Diagnostica per immagini (Radiografie, Ecografie, MOC)
- 10% per tutte le altre prestazioni eseguite presso la struttura

INDIRIZZO:

C. M. C. Cernusco Medical Center S.r.l.

Via Torino 8 - 20063 Cernusco sul Naviglio
Tel. 0292109142 (Lunedì - Venerdì 9.00-12.30; 13.30-19.00)

CENTRO UNICO DI PRENOTAZIONE

Tel. 0248317444 (Lunedì - Venerdì 8.00-18.30; Sabato 8.00-12.00)

Per informazioni contattare la segreteria della A.S.D.G. TRITIUM



Via Torino 8 - 20063 Cernusco sul Naviglio (MI)
Tel. 02 92109142
Fax 02 92109150

RAGGIUNGIBILE COMODAMENTE:

In metropolitana
Linea 2 - Fermata Cernusco sul Naviglio

ORARIO DI APERTURA:

- Dal Lunedì al Venerdì
dalle ore 9.30 alle ore 12.30 e dalle 13.30 alle 19.00
- Sabato CHIUSO

Aero-Dance JUNIOR A - B

Arrivando infine alle ginnaste più grandi e più esperte, ecco a voi la squadra, AERO - DANCE JUNIOR A & B.

Per queste ragazze quest'anno è stato veramente ricco di tante emozioni e soddisfazioni. Sono ginnaste che da molti anni si dedicano e danno il massimo in questo sport unite da passione e voglia di migliorare. Nonostante ci sia stato qualche infortunio sono sempre riuscite a ritrovare

la grinta e la determinazione necessarie per superare gli ostacoli dimostrando a tutti quanto la forza di un gruppo e la voglia di fare bene possa portare a raggiungere risultati importanti.

Ann

o dopo anno sono riuscite a ritrovare la motivazione e la forza di volontà per avventurarsi in questa disciplina che richiede un livello tecnico e preparazione sempre più elevato.

Tutta la loro determinazione è stata giustamente premiata portandole a conquistare, il titolo di **CAMPIONESSE REGIONALI** nella Categoria **JUNIOR A** e di **VICE CAMPIONESSE REGIONALI** nella Categoria **JUNIOR B**, ora tutto si gioca alla fase nazionale

di Genova.

Grandissime ragazze!!!



CAMPIONESSE REGIONALI 2015

ABBATI AGATA - AMATI CAMILLA
BRUCOLI DAFNI - CHIGNOLI



CASALI ALESSANDRA - CASALI EUGENIA
PEDRALI LUCREZIA - PENATI NOEMI
QUADRI CAMILLA



Aero-Dance

SENIOR

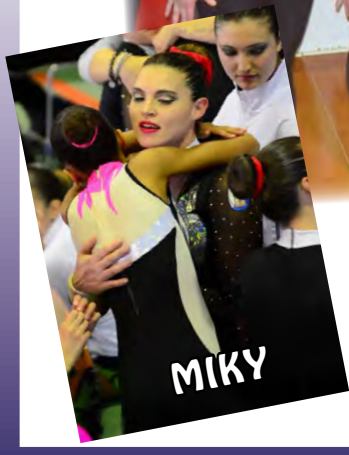
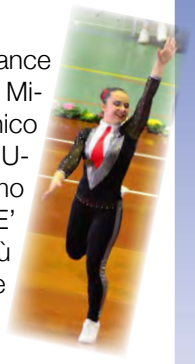
Quest'anno in pedana con la nostra squadra Aero-dance Senior ci sono due atlete, della società A.G.S. Iano, a cui va un ringraziamento particolare, Marta Cicogani sia alle sue due fantastiche atlete: ASIA MUBUTO e LISA SAVOIA. Grazie al loro contributo

potuto completare anche la squadra Aero-dance bellissimo vedere come anche grandi trovino sempre grinta, determinazione per continuare a praticare questa disciplina.

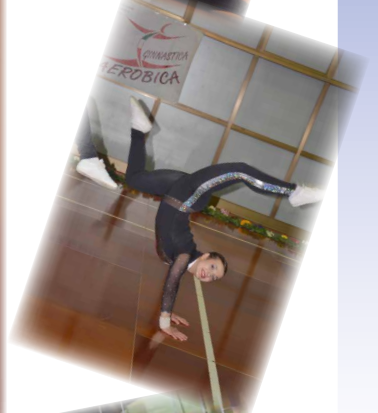
La loro presenza è stata molto positiva per le ragazze e lavorando insieme sono riuscite a creare un gruppo stupendo, dimostrando come la collaborazione, anche diverse società possa costituire uno stimolo in più per condividere passioni e soprattutto amicizia.

Con il contributo di Asia, Lisa e grazie anche a Francesca Del Cupolo che da vera ginnasta hai deciso di unirti a noi in questa pazza avventura. Ti sei buttata alla scoperta di questa nuova specialità sicuramente MOLTO DIVERSA dalla ginnastica artistica e ci hai proprio sbalorditooooo.

Genova arriviamooooooooooooooooooooo!!!!!!! VAI RAGAZZE!!!!!!!



Alcune Loro Immagini



Ginnastica Aerobica

LIVELLO AGONISTICO



Martina

percorso della squadra agonistica è stato molto intenso e abbia-



Camilla

devono avere come obiettivo principale da perseguire il continuo miglioramento tecnico ed esecutivo. La crescita personale di ogni ginnasta e dell'intera squadra è il nostro punto cardine e continueremo a lavorare per fare

riscontrato netti miglioramenti sia nelle capacità tecnico-esecutive sia nei punteggi ottenuti in gara rispetto agli anni scorsi. Questo non può che essere uno

stimolo positivo per le atlete che

questo e portare avanti il settore agonistico.

Per riuscirci però avremo bisogno prima di tutto di ginnaste forti e determinate, che riescano a mostrare umiltà, impegno ad ogni allenamento e migliorare ogni giorno di più! Non dovranno che incontreranno ed arrendersi, ma dovranno in che modo superare le difficoltà per migliorarsi giorno dopo giorno.

e che abbiano passione e voglia di fare fermarsi al primo muro no capire



Sarah - Milky

FORZA RAGAZZE!!!





Giulia

Alcune Loro Immagini

Avremo poi bisogno del sostegno della società e di tutti i genitori che dovranno aiutarci a portare avanti questo livello di specializzazione che richiede sempre maggior attenzione ed impegno.



Giada & Aurora



Giulia
Camilla

2° Classificate al campionato regionale di categoria



Aurora - Giada - Martina

Grazie a tutte le picco-quest'anno ci hanno fatto che ci hanno regalato tan- zie alle ragazze più grandi sono venute in palestra ad aiutarci con le bimbe più piccole e che hanno aiutato anche noi grandi nel momento del bisogno. Grazie a Olga, Sarah, Emanuela e a tutti i genitori, che con il loro appoggio e sostegno ci hanno permesso di migliorare sempre più e di portare avanti questo fantastico sogno che è la GINNASTICA AEROBICA.

le e grandi atlete che arrabbiare, emozionare e tissime soddisfazioni. Gra- che quando hanno potuto

Arrivederci a Settembre.....

Non posso che concludere dice 😊:

"E' proprio vero: L'UNIONE FA LA FORZA SEMPRE E COMUN-QUE!!!!"

E.....GENOVA????

STIAMO ARRIVAN-

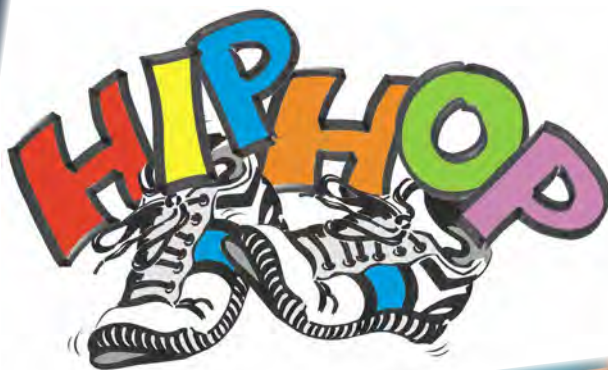
DOOOOOOOOOOOO.....FORZA RAGAZZE!!!!

Unite si può!!!! Miky



Miky - Olga

TREZZO SULL' ADDA



K. OLGA



GRETA

GRASSI

8 ANNI

MI PIACE TANTO LO SCIASCÈ
LA COSA PIÙ DIVVICILE PER ME
È LA VERTICALE ~~NON MI PIACE~~
NON MI PIACE ~~IL PONTE~~
PERÒ UN PO' MI PIACE LA VERTICA
LE E IL PONTE, LA COSA CHE
NON MI È PIÙ DIFFICILE È LO
SCIASCÈ PERCHÈ PER ME È FACILE.
PERÒ IL RESTO È BELLO.



KRISTEL CYRBA 9 ANNI

A ME PIACE TANTISSIMO HIP HOP
E POI CI MUOVIAMO MOLTO, I PASSI
SONO BELLISSIMI PI PIACONO MOLTO
LA MUSICA ANCHE. BEA SI MUOVE
BENE ANCHE ADRIANA SONO DELLE
MIGLIORI AMICHE, C'È E' BRAVISSIMA
E SCEGLIE I PASSI BELLISSIMI,
SOFIA ANCHE LEI E' BRAVA PENSO
CHE HIP HOP È UNO SPORT BELLO
SIMILE POI LA VERTICALE MI
PIACE TANTISSIMO FARLA, VERONICA
È ANCHE SIMPATISSIMA E
SI MUOVE BENE, EMMA COSÌ COSÌ
SONO MOLTO BRAVE E IO DICO
CHE SONO BRAVA. HIP HOP È
BELLISSIMO!



ADRIANA SILVIA CASTELLO CATERINE
 10 ANNI
 HO HO HIP-HOP HA AIUTATO AD APRIRMI ED ESSERE
 CORAGGIOSA, MI PIACE MOLTISSIMO!!!
 HO CONOSCIUTO NUOVE PERSONE ED FATTO
 AMICIZIA. FACCIAMO TANTE COSE BELLE ACROBAZIE, SOMA
 MOLTO, LE COREografie -- ADRIANO, SCARIZIATO,
 URLIAMO TANTISSIMO OLGA E
 BEA VISSINA ED È SIMPATICA E INTANTO IO
 LE VOGLIO MOLTO BENE, ALCUNE VOLTE LA
 FACIAMO URLARE MOLTISSIMO

GALIMBERTI BEATRICE 10 ANNI
 PER ME L'HIP-HOP È MOLTO DIVERSEN-
 TE E BELLO, ME E LE MIE AMICHE CI
 DIVERTIAMO MOLTO SIAMO IN 7 MA
 ANCHE SE SIAMO IN POCHI CI DIVERTI-
 MO UGUALMENTE. LA MAESTRA ~~DA~~
~~MAESTRA~~ OLGA, È BRAVISSIMA E HA MOLTA
 PAZIENZA, È MOLTO SIMPATICA
 E CI FA FARE PASSI MOLTO
 BELLI E MOVIMENTATI, COME
 DEVE ESSERE. ALCUNE VOLTE
 LITIGHIAMO TRA DI NOI PERO' ALLA
 FINE FACCIAMO SEMPRE PACE.
 IO E LA MIA AMICA VERONICA
 NON FACCIAMO SOLO HIP-HOP MA
 ANCHE GINNASTICA ARTISTICA. INVECE
 C'ISONO TRE MIE AMICHE E COMPAGNE
 DI SCUOLA CHE SONO KRISTEL,
 EMMA E ADRIANA. POI C'È NE SONO
 ALTRE DUE D'U'ACCADDE DI ME
 SOFIE E GRETA.

VIGNATI EMMA GLORIA
 IL CORSO DI HIP-HOP MI PIACE E ADORO
 CURE ALLE BAMBINE, FANNO ALCUNE POSIZIONI E BASTA
 MI PIACE IL CORSO PERCHÉ
 E' QUANDO RINGHIA FUORI DELLE CATEGORIE MA
 ALCUNE BAMBINE FANNO BALLE PERCHÉ
 BAMBINE IN TANTO BELLE POSIZIONI E BASTA
 VEDERLE TUTTE UGUALI PERCHÉ IO
 TUTTE DIVERSE. SONO COME UN AL CANTINIERO
 TANTISSIMO!!! MI PIACE IL MIO GRUPPO E
 SOPRATTUTTO LA MIA MAESTRA OLGA!!!



FACCIAMO BALLI DIVERENTI E
 MOLTO MOLTO BELLI. L'HIP-HOP
 PER ME È UNO SPORT MOVIMENTATO
 E A ME PIACE MOLTISSIMO!!
 L'HIP-HOP È PROPRIO PROPRIO
 BELLO!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

SOFIA CODELUPPI 8 ANNI
 L'HIP-HOP MI PIACE PERCHÉ È MOLTO
 RITMICO E DIVERTE E UNO SPORT MOLTO
 ATTIVO VOIAREI IMPARARE A FARE MOLTI
 ELEMENTI ACROBATICI, CON OSCI MOLTI AMICI.
 SALT E TI DIVERTE, BALLI A RITMO DELLA
 MUSICA.
 ASCOLTI MUSICA ROCK MOLTO VELOCE
 ESEGUI IL SUL PALCO A CANTARLE E A BALLARLE.
 SE TI FAI MALE LA MUSICA TE LO FA HIP-HOP.
 NON C'È MAI SILENZIO QUANDO SI FA
 LA MAESTRA OLGA QU'ESERCIZI
 C'ELI SPIEGA MOLTO BENE IN MODOTALE DA
 CAPIRLI.
 MI PIACE MOLTO QUANDO INPARIAMO I SAGGI
 INSIEME.
 NON MI PIACE QUANDO BATTIAMO LE
 MANI A RITMO DELLA MUSICA.
 L'HIP-HOP È MOLTO BELLO SPECIALMENTE
 L'ORA DELLA MERENDA.



Veronica Colombo
 12 ANNI
 IL CORSO DI HIP-HOP È
 molto bello, le mie
 compagne sono simpatiche
 mi piace Hip-Hop, perché
 non è come danza, me
 è molto più movimentato
 è impegnativo, me noi
 riusciamo comunque
 a imparare molte cose.



Arrivederci a Settembre.

Adriana, Beatrice, Emma, Greta,
 Kristel, Sofia, Veronica.

VAPRIO D'ADDA



tutte le scuole di corsi di Hip hop mol-dai più piccoli.

Ormai quasi le palestre e danza offrono to amati anche

Avvicinare i figli al hip hop è un'esperienza bellissima, che li aiuta nella coordinazione, nella formazione di un

fisico in salute e li porta a superare la timidezza e a sfogare la propria vitalità con divertimento e passione.

L'hip hop, come la danza in generale, fa lavorare bene il cervello, che deve incamerare e ricordare le coreografie, migliora la coordinazione e l'equilibrio. L'Hip hop è tecnica accompagnata da musica, ritmo, energia e non per ultimo divertimento.

in questo primo anno accap-pur non essendo un grup-questo non ha impedito coesi e collaborativi duran-le lezioni e le varie esibizioni a cui durante l'anno hanno partecipato entusiasmando il pubblico

demico i ragazzi si sono impegnati molto po omogeneo per l'età, ma loro d'essere t e



che as-sisteva partecipe alle rappresentazioni.

Un grande BRAVO a tutti, anche ai genitori che si sono dimostrati sempre entusiasti e disponibili.

Sono contenta di aver iniziato questa nuova esperienza per la Tritium e confido di poterla continuare nel nuovo anno accademico con tutti e, perché no? , con qualcun altro in più!

Grazie ancora

Emanuela



PILATES

Sotto il Monte Giovanni XXIII



Anche quest'anno è stato avviato il, già ben collaudato, corso di pilates: addominali, tenute, allungamenti muscolari e il meritato rilassamento finale! Insomma tanta fatica, pazienza e tenacia per ...**RESTARE IN FORMA** e in .. buona compagnia!!

Un saluto dalle ragazze del corso Anzaldi Rosaria, Bolis Purissima, Carissimi Silvana, Esposito Katia, Formenti Barbara, Formenti Elena, Magni Anna Maria, Mazzoleni Maria Luigia, Nervi Monica

Ravasio Rita ,Sabadini Monica e

un affettuoso grazie alla Special Trainer Tatiana che ci segue con attenzione, fermezza e leggerezza - con l'impegno a fare sempre del ... nostro meglio!



IN
FORMA CON
ALLEGRIA

Ginnastica G. A. G. Concesa (Trezzo sull'Adda)

Mantenersi in forma e stare in compagnia sono due principi irrinunciabili del nostro corso per Adulti. Partecipare alla nostra attività per adulti, di età eterogenea, significa condividere

uno stile di vita sano, seguire le modalità e ritmi dell'attività motoria, conoscendo o riconoscendo le infinite possibilità del nostro corpo. Non basta mantenersi tonici, sciolti, flessibili e agili: la pratica fisica deve essere un piacere e un mezzo per migliorare la salute nella sua accezione più ampia, mantenendo uno stato di benessere generale. Avere un organismo in gra-



do di funzionare con efficacia ed efficienza, compatibilmente con l'età, significa anche migliorare il proprio benessere psicologico. Questo corso propone metodi diversi per conoscere e sentire il proprio corpo, rendendo la persona consapevole di se stessa. Assumere una corretta postura e raggiungere fluidità e armonia nei movimenti della persona con lo spazio, no poi può esplorare a modo suo. influisce positivamente anche sulla relazione che ogni-

Vengono sviluppate con gradualità forme motorie molto variate sia a corpo libero sia utilizzando elastici, palle, pesini e altri attrezzi del fitness e del pilates, per affinare la coordinazione, mantenere l'agilità e divertirsi adeguando i movimenti alla musica. La risposta attiva e la partecipazione favorisce naturalmente anche il conoscersi, la socializzazione, l'aggregazione per formare quello spirito di gruppo che sono contenta sia

una delle caratteristiche fondamentale di questo corso!



Sarah

Barzaghi Carmen - Chignoli Riccarda - Crippa Amalia - Donadoni Silvana - Grignani Antonella - Maffei Giacomina - Marchi Adriana - Mariani Leonora - Montanari Tiziana - Ortelli Franca - Pirota Enrica - Ponzoni Ester - Suardi Rosanna - Tessarin Marisa - Vergani Eleonora

Ginnastica Artistica Femminile

1° Livello



Questo è stato un anno di grandi soddisfazioni per le atlete del corso di Gpt di primo livello. Il nostro corso, che si pone come obiettivo quello di incrementare le capacità fisiche e

tecniche delle atlete, ha visto ad inizio anno l'abbandono da parte di alcune atlete per motivi fisici. Volevamo cogliere l'occasione, se state leggendo questo articolo, per salutarvi affettuosamente e speriamo di rivedervi al più presto!

Noi istruttrici, ci siamo trovate ad settembre con due gruppi di atlete: alcuni ormai da anni inserite, altre invece che per la prima volta si affacciavano alle gare di federazione. Iniziando dalle gare di Gpt 1° livello, il corso nostro corso ha presentato bene tre squadrette e un individualista. La prima squadra di prima fascia è composta da Beatrice Galimberti, Alyssa Castagnaro, Sara De Gaspero; la squadra di seconda fascia da Nuriman Ahmed, Sara Gianfaldoni, Veronica Colombo. Alcune componenti di queste due squadre hanno avuto l'occasione, per la prima volta, di mettersi in competizione con le atlete di altre società. L'ultima squadra di terza fascia, composta da Asia Locatelli, Giulia Tallarico, Nicole Fontana, Valeria D'Amico, si è invece riproposta per il



secondo anno a tale competizione aggiudicandosi il secondo posto. Per quanto riguarda l'unica individualista di Gpt 1° livello, Lara Bettach, ha emozionato tutti aggiudicandosi un 3 posto su 54 piccole atlete. Un risultato inaspettato, dato che la nostra piccola ginnastica era alla suo esordio nelle gare individuali di federazione. Per quanto riguarda questa competizione non passate alla fase regionale quasi tutte! Purtroppo nel momento che verrà confezionato questo giornalino non ci è possibile prevedere i risultati che otterranno nella fase regionale. Ma il nostro augurio è quello di riuscire a migliorare anno in anno e di qualificarvi per la fase nazionale!



Altre atlete hanno invece partecipato alla gara individuale di Gpt 2 livello. Una gara molto impegnativa, alla quale hanno partecipato ben 96 atlete, la maggior parte delle quali veterane di questa competizione, che hanno fatto tremare le gambe alle nostre ragazze. Stiamo parlando delle nostre coraggiose Sara Magni, Michela Previtali e Silvia Ceresoli che, pur sapendo di non poter ottenere grandi risultati, non hanno perso l'entusiasmo e hanno deciso di fronteggiare chi

invece da anni partecipa a questo tipo di competizione. Con qualche timore e paura sono riuscite a terminare la gara senza grandi errori. Il che ci rende orgogliose, soprattutto per la loro tenacia! Speriamo che l'anno prossimo possano ottenere un miglior posizionamento e le soddisfazioni che si meritano.

Per quanto riguarda le gare di federazione, abbiamo partecipato anche alla gara di squadra di Coppa Italia. Una competizione in cui non vi è distinzione tra livelli di capacità ma solo di età. Le due squadre, quella di seconda fascia composta da Sara Magni, Silvia Ceresoli, Michela Previtali, Veronica Colombo, Nuriman Ahmed, Sara Gianfaldoni, e di terza fascia composta invece da Nicole Fontana, Giulia Tallarico, Valeria D'Amico, Asia Locatelli, ci hanno lasciato col fiato sospeso. Anche se non si direbbe, per noi istruttrici vedere le nostre atlete in gara ci agita molto. E' come se fossimo con loro durante l'esecuzione: accanto a loro prima di fare quel salto che ultimamente in palestra dava problemi, con quell'elemento che per agitazione poteva uscire sbagliato... Conoscendo le potenzialità, i dubbi e i timori delle nostre atlete, è stato difficile rimanere inermi, ma d'altronde le istruttrici non possono intervenire in gara, se non cercando di sostenere moralmente le ginnaste. Ebbene sì! Ci avete fatto battere il cuore, mangiucchiare le unghie, stringere i muscoli come se, con questo gesto, potessimo in qualche modo darvi la nostra forza. Nonostante tutto, unendo le vostre forze e dandovi coraggio



a vicenda ci avete rese orgogliose! E' stato bello vedervi sempre più unite fra di voi, fianco a fianco, non solo nella gioia, ma anche nelle difficoltà. Ricordatevi che la vera vittoria non è solo salire su un podio, ma avere compagne di squadra su cui poter contare, dentro e fuori la palestra.

Finite così le gare di federazione passiamo ora alle gare sociali a cui il nostro corso ha partecipato. In primis a Novembre 2014 abbiamo portato alcune delle nostre atlete, per la prima volta, al Trofeo Libertas a Galliate. Questa competizione ha un livello tecnico molto elevato, ma abbiamo deciso di farle partecipare proprio per spronare e far sì che mettessero ancora più impegno nella ginnastica perché siamo consapevoli delle loro doti e capacità, questa era la gara adatta per metterle alla prova. Hanno partecipato: Giulia Tallarico, Asia Locatelli, Nicole Fontana e Sara Magni. Si sono messe alla prova e hanno affrontato la gara con grande determinazione e coraggio, pur sapendo che le altre squadre partecipanti erano tecnicamente più preparate perché veterane della competizione o perché provenienti da allenamenti più intensi. La prova in gara ha superato le nostre aspettative, sebbene un po' agitate e titubanti, sono state molto brave. Apprezziamo molto il vostro coraggio e la vostra determinazione, ci avete sorpreso, siatene orgogliose!

Nel 2015 nella gara intersocietaria organizzata dalla nostra società, ha visto la partecipazione di Emma Mortini (2° classificata assoluta livello B delle allieve), Maddalena Zanetti (1° classificata alle specialità trampolino e volteggio del livello B delle allieve), Nicole Valota (1° classificata assoluta livello C delle Junior/Senior), Alyssa Castagnaro (3° classificata assoluta livello C delle allieve), Francesca Albani (2° classificata assoluta livello C delle allieve) e Sara Gianfaldoni (1° classificata assoluta livello C delle Junior/Senior). Direi che i risultati parlino da soli...Bravissime ragazze!!!

Altra competizione è il trofeo intersocietario dell'Artistica 82 di Cornata D'Adda. Per la sezione individuale hanno partecipato Nicole Valota, Francesca Albani e Maddalena Zanetti (1° classificata livello 1 alla specialità volteggio della categoria allieve) mentre per la sezione a squadre il gruppo delle atlete composto da Alyssa Castagnaro, Beatrice Galimberti, Lara Bettach, Sara De Gaspero. La nostra squadra nonostante l'agitazione per il collettivo, preoccupazione fondata, poiché la maggior parte di loro non aveva mai provato un esercizio collettivo su musica, si è aggiudicata un meritato secondo posto!

Ad Aprile le atlete del 1° livello hanno partecipato anche al Trofeo di Cambiago, un gara intersocietaria in cui le atlete gareggiano individualmente su trave, minitrampolino e corpo libero. Questa competizione è preferita dalle atlete, perché ha un programma tecnico vario che le mette alla prova, stimolando la voglia di imparare e di dimostrare che hanno delle ottime abilità, ma soprattutto perché qui le soddisfazioni non mancano mai, difatti anche quest'anno abbiamo fatto incetta di podi! Hanno partecipato tutte le atlete del corso ed alcune di loro si sono distinte per gli ottimi risultati ottenuti: per la categoria allieve- intermedio Bettach Lara (3° classificata assoluta), De Gaspero Sara (1° classificata alle specialità trampolino e trave, 2° classificata corpo libero), Beatrice Galimberti (1° classificata corpo libero); per la categoria Junior 2002-2003 intermedio: Magni Sara (2° classificata



assoluta), Ceresoli Silvia (2° classificata corpo libero), Previtali Michela (1° classificata corpo

libero); per la categoria Junior 2004: Albani Francesca (2° classificata corpo libero e 1° classificata trampolino), Alyssa Castagnaro (2° classificata trampolino); per la categoria Senior: Tallarico Giulia (1° classificata assoluta), Fontana Nicole (2° classificata assoluta), Asia Locatelli (1° corpo libero, 1° alla specialità Trampolino), Valeria D'Amico (2° classificata corpo libero e 2° classificata alla specialità trampolino). Siamo molto orgogliose di voi, bravissime ragazze!!!

Come allenatrici siamo contente e orgogliose dei traguardi raggiunti dalle nostre atlete, sia dei risultati ottenuti in campo gara, che quelli invece ottenuti in palestra. Insieme abbiamo passato un altro anno, che nonostante il gran numero di gare, si è dimostrato molto divertente, e speriamo che anche voi vi siate divertite (nonostante tutta la fatica per il potenziamento) e che in qualche modo la nostra passione per questo sport vi sia arrivata.

Auguriamo a tutte le atlete e alle loro famiglie di trascorrere un'estate fantastica, perché ve lo siete meritata tutte quante! Ci rivediamo a settembre più abbronzate, più tenaci e sempre più unite.

Un grosso abbraccio le vostre allenatrici
Erika & Valentina



Corso Promozionale Ginnastica Artistica

Ginnastica Per Tutti

Un altro anno giunge al termine e come ogni anno mettiamo nel nostro bagaglio nuove amicizie, tanti ricordi bellissimi di momenti meravigliosi passati insieme, ma anche ricordi un po' tristi con periodi faticosi e delusioni...ma se ci voltiamo indietro arriva sempre un sorriso perché ogni anno passato insieme è unico!

Noi istruttrici cerchiamo sempre di trasmettere tutto ciò che abbiamo alle nostre atlete, non solo il nostro bagaglio tecnico ma soprattutto cerchiamo di trasmettere la passione per questo sport... ma alla fine sono le atlete che ci regalano le emozioni più forti. Ogni volta che una ginnasta impara un elemento nuovo e ci guarda con gli occhi pieni di gioia, ogni volta che vediamo le nostre atlete ridere insieme e quando qualcuna di loro ha un problema, vedere le compagne pronte a sostenerla e dargli la carica per andare avanti!! Tutto ciò ci riempie di gioia e ci dà la grinta per venire in palestra ogni giorno e cercare di dare ancora di più!!

Il nostro sport non è sicuramente tra i più semplici, ci vuole forza, elasticità, eleganza e coordinazione e per avere tutto ciò insieme bisogna affrontare allenamenti non sempre piacevoli, ma è la determinazione e la voglia di raggiungere i propri obiettivi che distinguono le atlete del nostro corso!!

Per noi l'anno sportivo non è ancora finito, si sono infatti appena concluse le qualificazioni nazionali delle gare di squadra dove si è qualificata di diritto per la finale nazionale la squadra Mista di 3/4 fascia nella gara di Coppa Italia ed ora dovremo affrontare tutte le qualificazioni individuali quindi...FORZA RAGAZZE! IN BOCCA AL LUPO!!

E per il primo anno alcune atlete di questo corso insieme ad altre atlete del corso promozionale 3° livello hanno partecipato alla gara di serie D qualificandosi per le finali nazionali ottenendo un inaspettato 5° posto su 60 squadre partecipanti!! COMPLIMENTI!

ATLETE:

Regazzetti Lisa, Regazzetti Martina, Colombo Zoe, Finestone Alessia, Rebecchi Irene, Pirola Gaia, Agazzi Camilla, Ghezzi Giada, Gareri Sara, Gareri Sofia, Bonfanti Sara, Valongo Selvaggia, Vitali Elena, Previtali Giulia, Paravisi Arianna, Monzani Corinne, Scaramuzza Marta, Quarti Martina, Brambilla Erika, Quadri Francesca, Mapelli Irene, Sala Francesca, Buttafava Erika, Egoriti Martina.



ALLENATRICI

Spadaro Veronica, Gallo Sara, Zuccheri Nicole e Sangiovanni Paola.



Quest'anno mi è stata fatta una nuova proposta, quella di allenare il corso promozionale due volte la settimana: il lunedì le ragazze più grandi e il venerdì le piccoline del corso. Non ho esitato un attimo e ho deciso di intraprendere questa nuova avventura!

Mi sono trovata da subito benissimo con entrambi i gruppi e ovviamente anche con Veronica, amica, compagna di squadra da qualche anno ed ora anche collega!! Grazie a lei e alla sua pazienza ho avuto modo di arricchire il mio bagaglio professionale.

Ho provato a lavorare anche con Sara e Paola, ma solo in rare occasioni, ma anche con loro c'è stata da subito intesa!

Spero di aver trasmesso un po' della mia passione a tutte le atlete...sono convinta che

in questo sport ci voglia tanto impegno e determinazione, ma sono ancora più convinta che siano fondamentali la voglia di imparare, di rischiare e di mettersi in gioco per poter raggiungere nuovi obiettivi!!! Dobbiamo essere noi allenatrici a trasmettere per prime questi valori cercando di spronare le atlete fino alla fine...spero in parte di esserci riuscita!

Per la prima volta ho vissuto la tensione delle gare GPT da allenatrice, e vi assicuro che è quasi come essere in gara perché cerchi di seguire con la testa ogni movimento dell'atleta in gara, stringi tutti i muscoli che hai più forte che puoi durante tutto l'esercizio, sudano le mani, i piedi, insomma, una faticaccia! E in più quest'anno, sempre per la prima volta, ho gareggiato fianco a fianco delle mie atlete, le più grandi...chi l'avrebbe mai detto! Qui la tensione è a mille, devi cercare di essere atleta e allenatrice nello stesso momento, devi saper dire le parole giuste senza agitarti troppo, devi incitare ma anche consolare... arriva anche la parte più bella: gioire insieme! Non contano gli anni che ci dividono, conta ciò che stiamo condividendo in quel momento. In quel momento siamo tutte ginnaste che lottiamo per lo stesso traguardo!



poi
anni
quel

Con il saggio di fine anno gli impegni sportivi non sono finiti, ci aspettano importanti gare a Pesaro tra un mese, quindi....FORZA RAGAZZE!!!!

Nicole



Corso Promozionale Ginnastica Artistica

Ginnastica Per Tutti 3 livello



Il corso promozionale di 3° livello è composto da atlete che non possono fare a meno di fare ginnastica... atlete che nonostante nella vita facciano altre mille cose trovano sempre il tempo per fare ginnastica, allenatrici a cui non basta insegnare la ginnastica, ma hanno bisogno di viverla sulla propria pelle!

Questo gruppo riesce ad ottenere ottimi risultati quest' anno qualificandosi alle fasi nazionali nella gara di squadra di Coppa Italia con un ottimo 3° posto regionale, nella competizione Gymteam ottenendo un 4° posto nella prima prova regionale ma facendo 3 podi totali ai singoli attrezzi ed ottengono un favoloso 5° posto nella gara di serie D insieme alle atlete di

2° livello.

Tutti questi risultati sono dovuti oltre che alle capacità tecniche delle singole ginnaste anche e soprattutto grazie all'affiatamento che si è creato tra compagne. La squadra è la loro seconda famiglia... le compagne sono come sorelle... e quando si allenano o affrontano una gara sanno che qualsiasi cosa succeda, che si commettano o meno degli errori le compagne sono sempre lì ad aspettarti a braccia aperte e darti il loro appoggio e la spalla su cui piangere se ne hai bisogno.



Ed è per questo che queste ginnaste hanno sempre voglia di andare in palestra, perché sanno che lì ci sono persone fantastiche che condividono lo stesso sogno.... Cosa si potrebbe volere di più?

Questo è lo spirito dello sport, ed essendo questo gruppo il punto di riferimento di tutte le atlete più piccole, ci auguriamo che oltre alla parte tecnica arrivi anche questo importantissimo messaggio. Perché in questo sport ,dove ci si deve allenare molto per riuscire ad ottenere dei buoni risultati, nascono le amicizie più importanti!

IN BOCCA AL LUPO ALLE ATLETE PER LE PROSSIME COMPETIZIONI!!

ATLETE

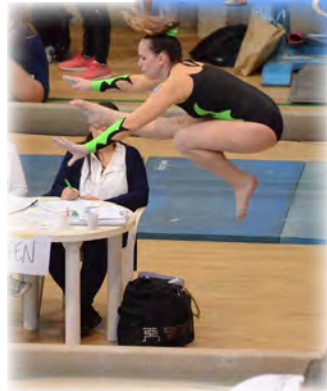
Gallo Sara, Zuccheri Nicole, Rochi Erika, Rocca Valentina, Solbiati Giulia, Ricci Valentina, Corti Erika, Quadri Francesca

ALLENATRICE/ATLETA

Spadaro Veronica



SERIE D



Ginnastica Aerobic Dance Vaprio d'Adda



SEMPRE IN FORMA



BRAVISSIME !!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!



Quest'anno il corso di Aerobic Dance è iniziato tardi, su richiesta di coloro che desideravano una attività motoria non impegnativa e divertente.

Che cos'è **l'AEROBIC DANCE ????????**

L' Aerobica è uno dei modi più popolari per mettersi e mantenersi in forma, con l'Aerobic Dance, si propone un ritorno alle sue radici di danza.

E' un corso rivolto a chiunque abbia il desiderio di tenersi in forma attraverso movimenti aerobici a ritmo di musica, unendo movimenti tecnici con elementi di stretching e nello stesso tempo divertenti.



Arrivederci al prossimo anno !!!!!!!!!!!!!



Baldoni Irene - Bramati Cristina - Colombo Isabella - Crespi Rosa - Dominga Goncalves -
Donin Raffaella - Fernandez Amors Eva Maria - Fernandez Amors Sandra- Garlaschi Sara
Gomes Ana Cristina - Manenti Veruska - Manfredi Annamaria - Spinelli Lina

Nuove Esperienze e Collaborazioni



Riconoscimento Risultato sportivo da Amministrazione Comunale di Vaprio d'Adda



Campionesse Italiane Aero-dance Junior B



Nuove Esperienze e Esibizioni

Pollisportiva Capriate San Gervasio Crespi
e tutte le Società Sportive affiliate

Con il patrocinio dell'Amministrazione Comunale Città di Capriate San Gervasio

Sport in Festa

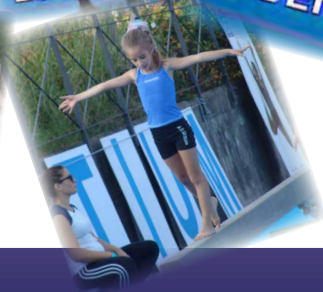
un evento sportivo per tutti
sabato 20 settembre 2014
dalle ore 14,30 in piazza del mercato
In caso di pioggia la manifestazione sarà rinviata a sab 27 set

Esibizioni e tornei di:
Pallavolo Capriate San Gervasio
Pallacanestro Brembada
Ginnastica Artistica Tritium
Judo Coral Capriate San Gervasio
Trezzo Kayak-Canoe Club Capriate
U.S.O. Capriate Calcio
Ciclistica C.C. Pagnoncelli

VIENI A CONOSCERE GLI SPORT
PROVALI TUTTI, SE LI CONOSCI, PUOI SCEGLIERE
Al termine della manifestazione, un omaggio a tutti i bambini partecipanti

Per i bambini Waterball e Canoa in piscina

Per gli amatori, palestre aperte con Tornei di
Calcetto - Pallavolo - Pallacanestro
Presentazione dei Corsi di Ginnastica della Polisportiva
Info Pollisportiva tel. 335.6052972



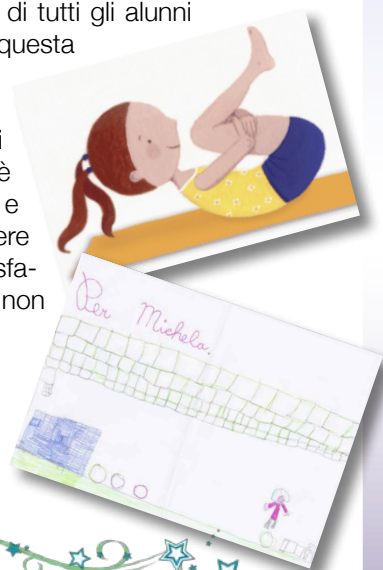
GINNASTICA ARTISTICA A SCUOLA

Come ogni anno l'Associazione Ginnastica Artistica Tritium si occupa di promuovere questa disciplina all'interno della Scuola Primaria. Attraverso il gioco e attività che mirano a coinvolgere emotivamente tutti gli alunni della classe, i bambini apprendono le tecniche di base e le metodologie della ginnastica con interesse e divertimento.

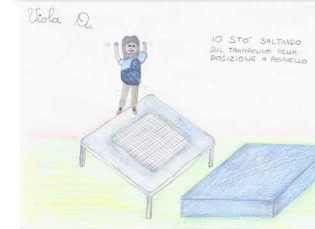
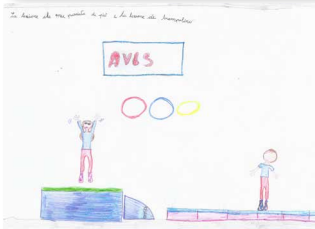
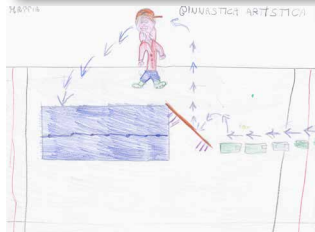
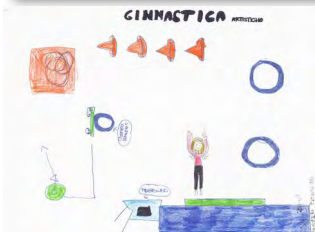
Un ciclo di dieci lezioni permette ai bambini di sperimentare, durante la prima parte della lezione, tutte le qualità del movimento fondamentali per una iniziale conoscenza e consapevolezza del proprio corpo: l'equilibrio, la potenza, la velocità, l'elevazione, l'elasticità. Qualità imprescindibili nella Ginnastica Artistica. Durante la seconda parte della lezione viene proposto ai bambini un primo approccio ai principali attrezzi di questo mondo molto vario e ampio: oltre ai basilari esercizi al corpo libero, si passa attraverso la conoscenza del trampolino, della panca e della trave e di tutti i piccoli attrezzi che aiutano la loro formazione motoria.

E' certamente interessante vedere la risposta positiva e attiva di tutti gli alunni coinvolti, sia di coloro che hanno già avuto un approccio con questa disciplina, sia per chi la ginnastica artistica rappresenta una assoluta novità. Mi accorgo che questo sport desta in tutti molta curiosità e stimola il bambino a crescere anche da un punto di vista comportamentale. Man mano che le lezioni procedono è evidente come si riesca sempre più a coniugare la parte giocosa e di divertimento alla concentrazione indispensabile per raggiungere anche il più piccolo risultato. E' bello percepire l'enorme soddisfazione sul volto di ogni bambino dopo la buona riuscita di ciò che non avrebbe mai pensato di poter imparare!

Buone vacanze a tutti!
Sarah Macchetta



LA GINNASTICA A SCUOLA VISTA DAGLI ALUNNI



Intersocietaria Ginnastica Artistica

Capriate San Gervasio 08 Febbraio 2015 - Palazzetto di Capriate San Gervasio
Gara Intersocietaria 2015
Sezione Ginnastica Artistica Femminile Categoria Allive Livello A

Clas.	Societa'	Atleta	Data di Nascita	Corpo Libero	Voleggio	Trampolino	Tirave	Totale
1	A.S.D.G. Tritium	Oli Prato Alice	23/08/2005	10,2	9,6	9,9	9,1	29,8
2	A.S.D.G. Tritium	Nauff' Zhanee	10/04/2006	10,2	9,9	9,7	9,8	29,6
3	A.S.D.G. Tritium	Paganò Georgia	27/01/2004	10,0	9,7	9,6	10,0	29,3
4	Artistica 82	Cela Alice	16/01/2004	10,0	9,6	9,6	9,7	29,9
5	Artistica 82	Niani Wiam	18/07/2004	10,0	9,8	9,9	9,7	29,7
6	Artistica 82	Maffeiago Giada	17/09/2005	9,9	9,6	9,8	9,6	29,9
7	A.S.D.G. Tritium	Chakour Samara	05/10/2006	10,1	9,7	9,7	9,8	29,6
8	A.S.D.G. Tritium	Mastaro Sofia	08/07/2004	10,0	9,7	9,6	9,7	29,6
9	A.S.D.G. Tritium	Casoli Alessia	13/06/2006	10,0	9,6	9,7	9,4	29,6
10	A.S.D.G. Tritium	Aperle Giulia	05/10/2005	10,1	9,6	9,7	9,7	29,6
11	Artistica 82	Bozzani Emma	21/10/2005	9,9	9,7	9,7	9,3	29,6
12	Artistica 82	Colombo Alessia	14/03/2006	10,0	9,7	9,7	9,6	29,4
13	Artistica 82	Nani Giorgia	11/03/2005	10,0	9,6	9,7	9,6	29,4
14	Artistica 82	Loveroni Giada	21/07/2005	9,9	9,6	9,6	9,9	29,3
15	A.S.D.G. Tritium	Del Prato Yara	07/10/2006	9,8	9,6	9,6	9,7	29,1
16	Artistica 82	Comuzzi Giada	21/07/2005	9,8	9,7	9,6	9,3	29,1
17	Pambago	Jain Marie	17/06/2006	9,7	9,6	9,6	9,4	28,8

Capriate San Gervasio 08 Febbraio 2015 - Palazzetto di Capriate San Gervasio
Gara Intersocietaria 2015
Sezione Ginnastica Artistica Femminile Categoria Allive Livello B

Clas.	Societa'	Atleta	Data di Nascita	Corpo Libero	Voleggio	Trampolino	Tirave	Totale
1	A.S.D.G. Tritium	Quarè Elena	30/10/2005	10,8	9,4	9,8	10,3	30,9
2	A.S.D.G. Tritium	Martino Emma	27/10/2004	10,8	10,1	10,1	9,8	30,8
3	Pambago	Mazzoni Lucia	13/06/2005	10,4	9,8	9,9	10,3	30,7
4	Artistica 82	Aligi Lucia	24/06/2004	10,7	9,9	9,8	9,7	30,1
5	A.S.D.G. Tritium	Malobianca Annali	30/10/2004	10,4	9,8	9,8	9,9	30,1
6	Artistica 82	Purini Lucia	21/04/2005	10,6	9,8	9,8	9,9	30,1
7	Pambago	Alessio Sabina	26/10/2006	10,3	9,4	9,5	10,0	29,9
8	Pambago	Riva Carlotta	26/02/2005	10,0	9,8	9,8	10,0	29,9
9	Pambago	Lyndell Lucia	09/02/2005	10,3	9,6	9,7	9,7	29,7
10	Artistica 82	Ferrero Alessia	24/09/2005	10,0	9,6	9,6	9,4	29,6
11	A.S.D.G. Tritium	Montecchi Georgia	04/10/2004	10,4	9,7	9,6	9,6	29,9
12	Artistica 82	Colombo Aurora	26/07/2004	9,9	9,3	9,6	9,9	29,7
13	Artistica 82	Bozzi Marina	08/09/2004	9,2	8,9	9,4	10,0	29,4
14	Artistica 82	Finazzi Lucrezia	20/08/2006	9,1	8,9	9,4	9,9	29,4

Capriate San Gervasio 08 Febbraio 2015 - Palazzetto di Capriate San Gervasio
Gara Intersocietaria 2015
Sezione Ginnastica Artistica Femminile Categoria Allive Livello C

Clas.	Societa'	Atleta	Data di Nascita	Corpo Libero	Voleggio	Trampolino	Tirave	Totale
1	A.S.D.G. Tritium	Brugazzini Lisa	24/07/2005	10,9	10,1	10,2	10,9	32,2
2	A.S.D.G. Tritium	Albani Francesca	13/06/2004	10,9	9,8	9,9	10,9	31,4
3	A.S.D.G. Tritium	Castiglioni Alessia	09/10/2004	10,8	9,8	9,9	10,2	31,1
4	Artistica 82	Bozzoni Giada	18/03/2005	10,7	10,0	10,1	10,1	30,9
5	Artistica 82	Olivero Greta	18/09/2004	9,9	9,8	10,0	10,2	30,3
6	Artistica 82	Mancini Martina	08/03/2005	9,7	9,8	10,0	10,2	30,3
7	Artistica 82	Bozzi Lucia	24/07/2004	9,7	9,6	9,9	10,0	30,3
8	Artistica 82	Olivero Rebecca	01/10/2005	9,9	9,8	9,9	10,1	30,3
9	Artistica 82	De Simone Georgia	15/10/2004	9,8	9,8	10,0	10,1	30,3
10	Artistica 82	Carini Lucrezia	13/01/2005	9,7	9,7	9,8	10,0	29,8
11	Artistica 82	Capriotti Georgia	04/02/2005	9,7	9,8	9,9	10,2	29,8

Capriate San Gervasio 08 Febbraio 2015 - Palazzetto di Capriate San Gervasio
Gara Intersocietaria 2015
Sezione Ginnastica Artistica Femminile Categoria Baby

Clas.	Societa'	Atleta	Data di Nascita	Penalità	Tempo	Punteggio
1	A.S.D.G. Tritium	Manzoni Sara	01/03/2009	0	43	43
2	A.S.D.G. Tritium	Beviani Sofia	07/09/2009	0	47	47
3	A.S.D.G. Tritium	Taranto Naomi	06/06/2010	0	48	48
4	A.S.D.G. Tritium	Savino Camilla	08/03/2010	0	50	50
5	A.S.D.G. Tritium	Schiavola Lisa	28/04/2009	0	51	51
6	A.S.D.G. Tritium	Comotti Giada	18/09/2009	0	52	52
7	A.S.D.G. Tritium	Fanzaga Letizia	12/08/2009	0	53	53
8	A.S.D.G. Tritium	Caldero Annamaria	14/05/2010	0	57	57
9	A.S.D.G. Tritium	Bruno Giulia	05/01/2010	0	57	57
10	A.S.D.G. Tritium	D'Antonio Sara	05/06/2009	0	58	58
11	Artistica 82	Angiola Giorgia	08/10/2009	0	58	58
12	A.S.D.G. Tritium	Del prato Siria	01/09/2008	0	59	59
13	Artistica 82	Alessia Maria Crisan	02/03/2009	0	59	59
14	A.S.D.G. Tritium	Pumilia Alessia	02/12/2008	0	102	102
15	A.S.D.G. Tritium	Pensalfi Martina	31/10/2009	0	103	103
16	A.S.D.G. Tritium	Alfonso Eleonora	28/11/2010	0	105	105
17	A.S.D.G. Tritium	Colombo Giulia	20/01/2010	0	105	105
18	Artistica 82	Ferrari Victoria Chazi	04/08/2009	0	105	105
19	A.S.D.G. Tritium	Civita giada	16/01/2010	0	106	106
20	A.S.D.G. Tritium	Parisi Francesca	02/10/2009	0	106	106
21	A.S.D.G. Tritium	Cecchi Maria	08/03/2009	0	106	106
22	A.S.D.G. Tritium	Lena Elisa	24/11/2008	0	107	107
23	A.S.D.G. Tritium	Pumilia Alice	13/06/2010	0	110	110
24	A.S.D.G. Tritium	Kalashniko Alice	20/09/2009	0	115	115
25	A.S.D.G. Tritium	Mariani Mia	10/08/2010	0	117	117
26	A.S.D.G. Tritium	Viribus Maddalena	07/06/2010	0	118	118
27	A.S.D.G. Tritium	Stefanoni Clara	04/01/2009	0	122	122
28	A.S.D.G. Tritium	Alardi Alessia	23/08/2010	0	128	128
29	A.S.D.G. Tritium	De Forni Beatrice	02/03/2010	0	128	128
30	A.S.D.G. Tritium	Di Stefano Georgia	09/07/2010	0	133	133
31	A.S.D.G. Tritium	Bagnardi Sara	03/12/2010	0	134	134
32	A.S.D.G. Tritium	Andreola Marina Paola	20/03/2011	0	140	140
33	A.S.D.G. Tritium	Sperto Elena	15/05/2010	0	147	147
34	A.S.D.G. Tritium	Suardi Margherita	13/11/2011	0	228	228
35	A.S.D.G. Tritium	Maggiore Ida	20/03/2011	0	228	228

Capriate San Gervasio 08 Febbraio 2015 - Palazzetto di Capriate San Gervasio
Gara Intersocietaria 2015
Sezione Ginnastica Artistica Maschile Categoria Baby

Clas.	Societa'	Atleta	Data di Nascita	Penalità	Tempo	Punteggio
1	A.S.D.G. Tritium	Navassoni Stefano	15/06/2009	0	52	52
2	A.S.D.G. Tritium	Navassoni Tommaso	19/11/2008	0	109	109
3	A.S.D.G. Tritium	Navassoni Michele	27/03/2010	0	131	131
4	A.S.D.G. Tritium	Voggetti Matteo	16/05/2011	0	144	144

Capriate San Gervasio 08 Febbraio 2015 - Palazzetto di Capriate San Gervasio
Gara Intersocietaria 2015
Sezione Ginnastica Artistica Femminile Categoria Giovanissimi Livello A

Clas.	Societa'	Atleta	Data di Nascita	Corpo Libero	Voleggio	Trampolino	Pancia	Italia
1	Pambago	Sameli Aurora	26/06/2007	12,2	9,8	10	9,8	31,8
2	A.S.D.G. Tritium	Scattolonio Alice	27/01/2007	12,1	9,8	9,8	9,8	31,5
3	A.S.D.G. Tritium	Bonifazi Lisa	18/07/2008	10,1	9,8	10	9,8	29,9
4	A.S.D.G. Tritium	Vivi Gilda	11/08/2007	10,1	9,8	9,8	9,6	29,9
5	A.S.D.G. Tritium	Terracciano Sara	07/04/2007	10,2	9,7	9,7	9,7	29,8
6	A.S.D.G. Tritium	Campagnolo Emma	05/04/2008	10,2	9,7	9,8	10,1	29,9
7	A.S.D.G. Tritium	Marchionni Geneva	22/12/2007	10	9,8	9,8	9,7	29,7
8	A.S.D.G. Tritium	Ami Alice	15/06/2007	10,2	9,8	9,7	9,7	29,7
9	A.S.D.G. Tritium	Di Leo Francesca	13/08/2007	10,1	9,7	9,8	9,6	29,6
10	A.S.D.G. Tritium	De Lucchi Sofia	21/10/2008	10,1	9,8	9,6	9,1	29,6
11	A.S.D.G. Tritium	Matteoli Martina	27/08/2008	10	9,7	9,8	9,6	29,6
12	A.S.D.G. Tritium	Amadio Emma	26/01/2007	10,1	9,7	9,8	9,4	29,6
13	A.S.D.G. Tritium	Zirato Anna	20/12/2005	9,9	9,6	9,7	9,8	29,4
14	A.S.D.G. Tritium	Carone Paola	05/05/2007	9,8	9,6	9,7	9,7	29,4
15	Pambago	Di Luca Francesca	05/07/2007	9,8	9,5	9,7	9,9	29,4
16	A.S.D.G. Tritium	Comberi Beatrice	24/02/2007	10	9,7	9,7	9,7	29,4
17	Pambago	Chiodi Giada	02/05/2007	10,1	9,7	9,6	9,6	29,4
18	A.S.D.G. Tritium	Veronesi Georgia	17/03/2008	10	9,7	9,7	9,5	29,4
19	A.S.D.G. Tritium	Bucher Angela	18/04/2008	9,9	9,7	9,7	9,6	29,3
20	Artistica 82	Frezza Beatrice	18/12/2007	9,9	9,7	9,7	9,6	29,3
21	A.S.D.G. Tritium	Isacco Anna	06/07/2008	9,9	9,6	9,6	9,6	29,3
22	Pambago	Mozzi Sara	14/11/2007	9,8	9,5	9,6	9,4	29,3
23	Artistica 82	Carandini Flavia	03/05/2007	9,7	9,6	9,7	9,1	29,2
24	Artistica 82	Arnal Denise	01/04/2007	9,8	9,7	9,6	9,6	29,1
25	A.S.D.G. Tritium	Di Leo Carlotta	08/11/2007	9,8	9,6	9,7	9,3	29,1
26	Pambago	Monarca Elena	04/05/2008	9,8	9,5	9,7	9,5	29,1
27	A.S.D.G. Tritium	Maugeri Maddalena	03/04/2008	9,8	9,5	9,7	9,4	29,1
28	Artistica 82	Thummi Martina	02/05/2007	9,5	9,6	9,6	9,2	29,1
29	Artistica 82	Di Carlo Anna	11/02/2008	9,8	9,2	9,6	9,4	29,0
30	A.S.D.G. Tritium	Vincenzi Georgia	23/10/2007	9,7	9,5	9,5	9,3	29,0
31	A.S.D.G. Tritium	Bagnardi Sofia	08/12/2005	9,9	9,9	9,6	9,9	29,4



GRUMELLI & ASSICUR
SOLUZIONI ASSI
ALLE MIGLIORI C
GREZZAGO TRI
 P.ZZA ALDO MORO 2/4
 TEL 02/90967401

Intersocietaria Ginnastica Artistica

Capriate San Gervasio 08 Febbraio 2016 - Palazzetto di Capriate San Gervasio
Gara Intersocietaria 2016
Sezione Ginnastica Artistica Femminile Categoria Giovanissime Livello B

Class.	Società	Atleta	Data di Nascita	Corpo Libero	Volteggio	Trampolino	Panca	totale
1	Caneggio	Bastie Francesca	15/02/2001	10,8	9,9	9,8	10,2	30,7
2	Caneggio	Rian Elena	01/12/2001	10,5	10	9,8	9,7	30,3
3	Caneggio	Scuffi Samanta	23/03/2001	10,5	9,9	9,7	9,9	30,1
4	Caneggio	Fagiano Mariela	20/03/2008	10,2	9,7	9,9	9,1	29,7

Capriate San Gervasio 08 Febbraio 2016 - Palazzetto di Capriate San Gervasio
Gara Intersocietaria 2016
Sezione Ginnastica Artistica Femminile Categoria Junior/Senior Livello A

Class.	Società	Atleta	Data di Nascita	Corpo Libero	Volteggio	Trampolino	Trave	totale
1	A.S.D.G. Tritium	Edonne Eleonora	25/03/2002	10,2	9,8	9,9	10	30,1
2	A.S.D.G. Tritium	Podgorou Maria	22/09/2002	9,9	9,6	9,9	9,9	29,7
3	A.S.D.G. Tritium	Bernardi Michela	02/09/2001	10,1	9,8	9,8	9,7	29,6
4	A.S.D.G. Tritium	Mancinelli Sara	17/01/2002	10,1	9,7	9,7	9,4	29,6
5	Artistica S2	Ben Salama Sara	02/06/2002	10,1	9,5	9,6	9,6	29,3
6	Artistica S2	Bonino Francesca	02/03/2003	10	9,6	9,4	9,6	29,2
7	Artistica S2	Accorsi Irene	07/10/2002	9,7	9,6	9,8	9,7	29,2
8	Artistica S2	Dallaporta Melissa	23/06/2003	9,9	9,5	9,7	9,5	29,1

Capriate San Gervasio 08 Febbraio 2016 - Palazzetto di Capriate San Gervasio
Gara Intersocietaria 2016
Sezione Ginnastica Artistica Femminile Categoria Junior/Senior Livello B

Class.	Società	Atleta	Data di Nascita	Corpo Libero	Volteggio	Trampolino	Trave	totale
1	Artistica S2	Mira Andrea	21/11/2001	10,5	9,6	9,9	9,9	30,3
2	Artistica S2	Caputo Monica	17/02/2003	10,2	9,6	9,7	10	29,9
3	A.S.D.G. Tritium	Mason Luca	31/12/2002	10,4	9,7	9,5	9,2	29,6
4	Artistica S2	Crippa Giulia	12/09/2001	9,8	9,7	9,6	10,0	29,6
5	Gibberna S.S.D.	Antononi Isabella	11/10/2003	9,0	9,6	9,6	9,8	29,4

Capriate San Gervasio 08 Febbraio 2016 - Palazzetto di Capriate San Gervasio
Gara Intersocietaria 2016
Sezione Ginnastica Artistica Femminile Categoria Junior/Senior Livello C

Class.	Società	Atleta	Data di Nascita	Corpo Libero	Volteggio	Trampolino	Trave	totale
1	A.S.D.G. Tritium	Sara Giustolisi	26/06/2002	11,2	9,7	9,7	9,7	30,6
2	A.S.D.G. Tritium	Procle Valeria	16/10/2001	10,5	9,7	9,8	9,8	30,1
3	Gibberna S.S.D.	Luciani Irene	23/03/2002	9,8	9,8	9,7	9,8	29,4



PENNATI A T O R I

CURATIVE CONDIZIONI MEZZO SIADDA

P.ZZA LIBERTÀ 47
TEL 02/90929486

Dietro le quinte

Viaggiare



Aiutare



Premiare



Rivedersi



Dimostrare



DIVERTIRSI



PREPARARE



SOSTENERE



Porta Fortuna



Informare



Recuperare



Straordinaria prestazione delle ragazze dell'Aero-dance



Le Campionesse italiane. Sono **Alexandra Lucutar, Camilla Quadri, Eugenia Casali, Lisa Savoia e Lucrezia Pedralli** le atlete che hanno conquistato il titolo nazionale per la sezione «Aero-Dance Junior B», al campionato italiano di ca-

Campionesse LA TRITIUM VINCE I NAZIONALI

con il loro contributo e la loro partecipazione ci hanno permesso di raggiungere un risultato che la società aspettava da anni». Ora gli occhi dei tifosi sono puntati sulle ragazze della Ginnastica



CAMPIONESSE Alcuni momenti dell'esibizione vincente

mpionato disputato a Pesaro lo scorso fine settimana. Allenate da **Michela Ripamonti, Francesca Del Capolo, Sarah Macchetta e Olga Krupockina**, le ragazze hanno conquistato il primo posto con 17.600 punti. Una vittoria arrivata dopo le scorse stagioni avevano già fatto capire di che pasta fossero fatte le ragazze varesi, che però avevano sempre solo «assaggiato» il podio, senza mai riuscire a guadagnare il gradino più alto.

«Ma il duro lavoro degli ultimi mesi, insieme alla grande capacità di mantenere la concentrazione le ha portate a conseguire questo importantissimo risultato», ha commentato il presidente **Tonino Ranieri**. Ottimi piazzamenti anche per **Alessandra Granadeiro,**

Cecilia Colombo, Dafni Brucoli, Elena Quadri e Giorgia Riva, nella categoria allieve alla loro prima

esperienza agonistica di livello nazionale. Per loro un quarto posto, sia nell'Aero-Dance che nell'Ae-

ro-Step. «Risultati che vanno oltre ogni nostra aspettativa», ha concluso, entusiasmata, **Ranieri** - e per i

quali dobbiamo ringraziare non solo le nostre straordinarie atlete, ma anche gli istruttori e i familiari, che

stica artistica, in gara ai nazionali di Pesaro, in programma nei prossimi giorni.



Gazzetta dell'Adda
23 Giugno 2014



Gazzetta dell'Adda
29 Settembre 2014

GINNASTICA TRITIUM

«Sono un orgoglio per tutto il paese»

(rmu) Emozionate e raggianti, così si sono presentate al pubblico presente nella sala consiliare le atlete varesi della Ginnastica Tritium che nello scorso giugno hanno conquistato il titolo nazionale per la sezione Aero-Dance Junior B al campionato nazionale disputato a Pesaro. **Alexandra Lucutar, Camilla Quadri, Eugenia Casali, Lisa Savoia e Lucrezia Pedralli** hanno ricevuto dalle mani del sindaco **Andrea Beretta** e dall'assessore allo Sport **Eve-**



ATLETE CHE PORTANO ALTO L'ONORE DI VAPRIO La premiazione in sala consiliare, giovedì sera, alla presenza del sindaco **Andrea Beretta**

lina Cavenago una coppa in ricordo dell'ottimo piazzamento. «Siamo orgogliosi e grati del risultato di queste

giovani campionesse che hanno portato in alto il nome di Vaprio e della società Tritium: un punto di rife-

ramento per lo sport nel territorio», ha dichiarato l'assessore. Erano presenti alla premiazione anche il pre-

sidente **Tonino Ranieri**, le allenatrici e la squadra delle giovani ginnaste che hanno gareggiato a Pesaro.

TREZZO Folla per il saggio di fine anno delle fatine azzurre

La Tritium conquista Cassano

TREZZO (zib) Tempo di Festa e di bilanci per la Ginnastica Tritium.

«La stagione sportiva 2013-2014 è terminata nel migliore dei modi: tutte le specialità ginniche proposte, eccetto il Trampolino Elastico, hanno partecipato alle fasi nazionali, con risultati di rilievo e la sezione di Aero-Dance ha conseguito addirittura il titolo italiano nella categoria junior B - ha commentato entusiasta lo storico presidente **Tonino Ranieri** - La meravigliosa giornata di sport ed allegria di domenica 21 dicembre, con tutte le atlete della Ginnastica presenti in tutte le categorie e discipline dalle più piccole alle più grandi è stata il coronamento di una stagione memorabile».

La manifestazione è stato ultimo appuntamento delle ricorrenze organizzate per i 35 anni di attività dell'associazione. Iniziate con il carosello «Le Epoche Storiche» lo scorso giugno, proseguite con lo spettacolo tea-



trale dello scorso 30 novembre presso al Live, hanno visto le giovani ginnaste impegnate durante tutto il corso dell'anno. Il saggio di domenica, al palazzetto dello sport di Cassano, ha infine coinvolto centinaia di persone.



SPORT, SPETTACOLO E DIVERTIMENTO

Alcuni momenti della manifestazione di domenica al palazzetto dello sport di Cassano. L'unico, in zona, a poter accogliere l'incredibile folla di spettatori accorsi per vedere le fatine in azzurro della Ginnastica Tritium

Gazzetta dell'Adda 1 Marzo 2015

Gazzetta dell'Adda 21 Dicembre 2014

BREMBATE Assessorato, Smile, sodalizi e Pro loco hanno organizzato l'evento con le realtà locali Gli sport si mettono in mostra alla «Winter edition»

BREMBATE (zib) Tutto esaurito alla prima edizione del «Winter Edition», l'evento dedicato allo sport. Nato grazie all'impulso dell'assessorato allo Sport del Comune di Brembate, la manifestazione è stata ben apprezzata dai numerosi partecipanti. Il fine settimana appena concluso quindi, in paese ha avuto come protagonista lo sport e il tutto esaurito al palazzetto che ha ospitato la manifestazione. Contento del risultato l'assessore allo Sport, **Luca Rosa**. Winter edition è nato per promuovere le attività sportive locali con l'intento di far conoscere anche quelle meno praticate - ha commentato - Sono molto soddisfatto perché ho visto



Sopra a destra e a lato alcuni momenti della manifestazione

molto entusiasmo tra gli atleti, ciò significa che è un evento sicuramente da ripetere».

Danza, arti marziali, pallavolo, ginnastica, calcio insomma, c'era proprio un po' di tutto per poter accontentare i più esigenti e quelli che invece, fanno un po' più fatica ad avvicinarsi allo sport, ma l'obiettivo è stato centrato a pieni voti.



SPORT Ben sette sezioni della squadra trezzese sono state impegnate lo scorso fine settimana a Ghisalba (Bg), dimostrando, ancora una volta un'ottima preparazione Pioggia di allori e titoli regionali per le favolose atlete della Ginnastica Tritium

TREZZO (zib) Pioggia di allori e tanti regionali conquistati dalle atlete della Ginnastica Tritium a Ghisalba (Bg). «Sulalo» saranno state ormai dieci le stagioni e diverse finali conquistate dalle atlete Aero-Dance: Aero-step e A&T, High.

Nella categoria junior A sono state sul primo gradino del podio Agnè Abbati, Camilla Amati, Dalila Bernardi, Emma Calzavara, Letizia Quattri, Elisa Verza. Primo posto anche nella categoria Senior grazie a Francesca Del Capello, Alessandra Lanzetta, Ana Muscarelli, Michela Ripamonti. Una Novella Italiana alloro anche per le Allieve della Aero-step, grazie a Elena Altini, Cecilia Colomba, Alex-

sandra Grandaloni, Irene Luggieri, Elena Quattri, Georgia Riva. Merito invece, per la finalista impegnata nella specialità Aero-Dance, che ha visto il titolo sfumare per soli 0,20 punti. La squadra era composta da Alessandrina Fedra, Alessandra Grandaloni, Norma Piovani, Camilla Quattri Indice, Inesita per le Allieve del campionato Aero-Dance con Elena Altini, Cecilia Colomba, Alessandra Grandaloni, Irene Luggieri, Elena Quattri, Georgia Riva. Infine, nella specialità A&T, Agnè Abbati, Alessandra Grandaloni, Anna Riva, con solo un alloro sul podio, ma hanno conquistato lo stesso successo alla fase nazionale, che si terrà a Genova i primi di giugno.



Argento e bronzo al Campionato Nazionale

TREZZO (zib) Argento alle Mani della Ginnastica aerea della Tritium che sabato scorso hanno trionfato al Campionato nazionale di categoria. A Ghisalba (Bg) le ragazze della squadra sono state le uniche a conquistare il secondo e il terzo gradino del podio. Insieme alle ragazze di categoria, le ragazze di categoria A&T sono state le uniche a conquistare il secondo e il terzo gradino del podio. Insieme alle ragazze di categoria, le ragazze di categoria A&T sono state le uniche a conquistare il secondo e il terzo gradino del podio.

TREZZO (zib) Insieme al titolo, ma...

preziosissimo riconoscimento per la squadra del Gym team della Ginnastica Tritium. Dimostrata a Valsolda (Cn) (V) le ragazze hanno ottenuto la prima prova, regalandosi di gara accademica per la Coppa d'Iniziativa artistica. La prova si è svolta su un terreno pressoché acrobatico alla base. L'unico momento accademico di assistenza è stato quello di controllo collettivo con la musica. Nonostante fosse la prima gara a squadre, le ragazze della GgT l'acrobatico sta per cominciare per tutti i team.

Per un'impresione finale il Gym team perde il podio

Il Gym team della Ginnastica Tritium ha partecipato al Campionato Nazionale di categoria. Le ragazze hanno ottenuto la prima prova, regalandosi di gara accademica per la Coppa d'Iniziativa artistica. La prova si è svolta su un terreno pressoché acrobatico alla base. L'unico momento accademico di assistenza è stato quello di controllo collettivo con la musica. Nonostante fosse la prima gara a squadre, le ragazze della GgT l'acrobatico sta per cominciare per tutti i team.

Gazzetta dell'Adda
7 Marzo 2015

SVB TEAM





A.S.D. Ginnastica Tritium
via Santa Marta 38
20056 Trezzo sull'Adda
Milano

+39 02 90929155 --- +39 366 5893188



Per informazioni e iscrizioni
contattare
la segreteria o rivolgersi
direttamente in palestra



info@ginnasticatritium.it

ginnasticatritium@pec.it