



ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA

GINNASTICA TRITIUM



federazione
ginnastica
d'Italia

2018-2019



GINNASTICA ACROBATICA

GINNASTICA AEROBICA

AEROSTART - AEROGYM - AEROSTEP

GINNASTICA ARTISTICA

GINNASTICA RITMICA

TRAMPOLINO ELASTICO

GINNASTICA EDUCATIVA

G. A. G.



Donato Zaccarin



1° Classificato Serie A2



Serie A Ginnastica Artistica



#latritiumticambialavita ♥



Il Futuro ????



Serie A Ginnastica Aerobica



Basiano



Capriate
San Gervasio



Trezzo sull'Adda



Vaprio d'Adda

CONSIGLIO DIRETTIVO

CONSIGLIO DIRETTIVO

T. Ranieri
G. Quadri
R. Macchetta
A. Bassani
D. Castagnaro
I. Bordeianu
I. Lazzari

CARICHE SOCIALI

Presidente
Vice Presidente
Segretario
Consigliere
Consigliere
Consigliere
Consigliere

REVISORI DEI CONTI

A. Piazzoni
P. Bonetalli

COLLEGIO dei PROVIBIRI

A. Ambiveri
C. Grumelli

COLLABORATORI

A. Quadri
C. Simone
B. Nadia
F. Casiraghi
G. Daniela
L. Mariani
M. Fabrizia
R. Monia
S. Anna
T. Sara

SEGRETERIA

R. Laborante

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

info@ginnasticatritium.it

ginnasticatritium@pec.it



www.facebook.com/ASDGinnastica-Tritium-162160223888986/?ref=hl



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



40° anno di fondazione dell'associazione. Tappa importante nella vita operativa, frontiera per il futuro. Questo necessita di un supporto importante da parte dei collaboratori, dei tecnici, dei sostenitori e delle famiglie delle ginnaste/i, senza di loro il futuro è molto difficile. E' anche un momento per ricordare quanto fatto nel tempo per raggiungere questo momento. Dal pensiero di alcuni genitori il cui desiderio era di creare una struttura organizzata per favorire una nuova disciplina sportiva come la Ginnastica, per la formazione dei ragazzi e ragazze. Nasce la Ginnastica Tritium che si affilia dall'inizio con la Federazione Ginnastica d'Italia e trova come aiuto per lo sviluppo tecnico il supporto di un Ginnasta della Nazionale Italiana, rivelatosi oltre che un Grande Ginnasta anche un grande tecnico, DONATO ZACCARIN. Nel tempo oltre alle attività di base si sono proposte anche le attività agonistiche e non solo nella specialità ipotizzata all'inizio, ma in tutte quelle presenti nel programma della Federazione Ginnastica d'Italia. Questo ha portato l'associazione ad ottenere obiettivi inimmaginabili a suo tempo e che sono di grande sfida

per il futuro. La ginnastica Tritium, è stata presente nel mondo delle manifestazioni sportive di alto livello, con l'artistica femminile guidata dal tecnico **Marco Campodonico** con cui diventa campione d'Italia nella serie A2, guadagnandosi un posto nel campionato di massima serie, la A1. Nell'Aerobica Sportiva si raggiungono obiettivi ricchi di soddisfazioni e conquiste, con il supporto di **Barbara Botti**, con Lei la società si afferma sia in ambito nazionale che internazionale vincendo una medaglia d'oro a Los Angeles. La Ginnastica Tritium ha collaborato con il Gruppo cerimonie della Federazione Ginnastica d'Italia, in cui molte sue ginnaste e tecnici hanno preso parte alla cerimonia inaugurale dei Campionati del Mondo "Italia 90" e del Gran Prix di Ginnastica a Milano. In tempi più recenti sono state effettuate azioni di formazione, di norma presenti solo in società professionistiche e non nelle Associazioni dilettantistiche. Ora la sfida è nel futuro, creare una squadra in grado di confrontarsi sia in ambito organizzativo, sia tecnico con le altre associazioni sportive ginniche, realizzare una sede di allenamento che permetta di entrare tra le più importanti associazioni sportive regionali e con un pò di ambizione in ambito nazionale.

Lo sport è molto importante nella vita di ognuno di noi, sia da praticante, sia da tifoso, questo ci aiuta a crescere ed a condividere le gioie ed a volte i dolori con i nostri Amici, in altri termini ci facilita in tutti quegli aspetti in cui la condivisione e l'aggregazione sono fonte della nostra vita. Tutto questo è possibile grazie a coloro che hanno operato negli anni sia in qualità di presidenti, sia di consiglieri, sia di collaboratori, sia le ginnaste e ginnasti prima in gara e poi come tecnici per formare ed avvicinare le nuove leve a questo faticoso ma stupendo e sano sport.

Ora siamo giunti al momento dei ringraziamenti che può sembrare di routine, ma necessario, senza di Voi, i Vostri genitori (i Nonni/e) e le Amministrazioni in cui siamo presenti; Basiano, Capriate San Gervasio, Trezzo sull'Adda e Vaprio d'Adda non saremmo mai giunti al traguardo odierno.

Ai Ginnasti/e ed ai tecnici un grande GRAZIE per il loro costante impegno nell'attività di palestra e non solo.

Un arrivederci alla prossima stagione, passo successivo per giungere all'importante traguardo dei 50 anni.

GRAZIE per credere in noi.

Presidente A.S.D.G. Tritium
Tonino Ranieri

FORZA TRITIUM



**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, valvole;
- 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 civili 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





ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA GINNASTICA TRITIUM

Sabato
25
Maggio
2019

I Nostri primi
40 anni

Ore 20.00

Palazzetto dello Sport
di
Cassano d'Adda
via Papa Giovanni XXIII

Ingresso Libero

Basiano



20 Settembre 1979 .

Ci troviamo quest'anno a festeggiare insieme alla Società Tritium i suoi "primi 40 anni" di attività, 22 dei quali trascorsi anche nella nostra palestra di Basiano.

Che dire?

A giudicare dalla numerosa partecipazione ai corsi nelle varie discipline disponibili in diverse palestre del nostro territorio, direi che gli anni non vi pesano affatto.

In realtà so bene che ognuno di voi, a partire dal Presidente Tonino Ranieri, passando per l'intero direttivo, gli istruttori, gli atleti e le loro famiglie di fatica ne fanno tanta e tutti i giorni.

Una fatica che al termine di ogni seduta di allenamento, saggio o gara si tramuta in enorme gioia e soddisfazione.

Ho avuto modo di conoscere personalmente, negli ultimi anni, la grande famiglia Tritium e questo è: grande attenzione nei confronti dei piccoli atleti che si avvicinano allo sport nei corsi base, come quello che si svolge a Basiano, professionalità e impegno costante degli istruttori quando il livello agonistico sale e l'asticella da superare si fa sempre più alta come avviene nei corsi avanzati dove anche le nostre piccole ginnaste di Basiano hanno spesso proseguito la propria carriera agonistica.

Troppo spesso focalizziamo la nostra attenzione di genitore sul risultato della prestazione di nostro figlio, lasciandoci sfuggire l'intero contesto educativo che la famiglia Tritium aggiunge alla formazione oltre che sportiva, umana delle piccole ginnaste e ginnasti.

Per tutto questo grande lavoro non posso che rinnovare il mio sentito ringraziamento agli istruttori del corso base di Basiano, Matteo Cardona e Monica Ranieri e un incoraggiamento a proseguire con impegno e amore per lo sport alle atlete e atleti della ASD TRITIUM !



Stefania Solcia

*Assessore Servizi Alla Persona e
Vice Sindaco di Basiano*

Ginnastica Artistica Basiano



**Alice Toniolo, Benedetta Bornaghi, Bianca Pagani, Cecilia Bergamaschi,
Giulia Macchi, Martina Viola, Michaela Lema, Michelle Mongue,
Nicolina Cucuzzucra, Sara Palella, Veronica Menna,**

*Siamo giunti al termine di questo anno sportivo.....
è stato un anno ricco di emozioni!*

*Per molte atlete, di questo corso, è stata la prima
esperienza con questa disciplina, da settembre ad
oggi, a piccoli passi sono cresciute diventando delle
piccole ginnaste!!!!*

*Anche loro hanno affrontato la loro prima gara,
portando a casa moltissime soddisfazioni!*

*Io vi voglio ringraziare per ogni sorriso, pianto di
felicità e abbraccio!*



AMICIZIA



*Ringrazio i genitori per la
costante presenza dei picco-
li ginnasti in palestra!*

Ci vediamo a settembre!!

Buone vacanze!!!!

Monica



Ginnastica Artistica Basiano



Alessia Putignano, Alice Locatelli, Alyssa Nucara, Anita Caloni, Elisa Faraci, Francesca Cuciniello, Gaia Martinelli, Giada Fiorella, Giulia Di Monte, Greta Martinelli, Iman Shibi, Jannat Ezzhami, Linda Oberti Foppa, Martina Putignano, Matilda Muzza, Noemi Ladu, Sara Bagnato, Serena Tonello, Sofia Bagnato, Sofia Caprini, Sofia Di Viccato, Sonia Farina,

Eccoci qua! Anche quest'anno è giunto al termine..... è stato un anno ricco di emozioni e di duro lavoro!

Le nostre piccole e grandi ginnaste si sono molto impegnate per raggiungere dei grandi risultati in palestra, ma soprattutto in campo gara!

Alle nostre ginnaste, durante l'anno, abbiamo insegnato sempre cose nuove, senza farle annoiare..... e vedere nel loro volto un sorriso, a fine allenamento è sempre un'emozione!!

Noi siamo molto contenti di voi, ci avete fatto ridere, molte volte arrabbiare..... ma nonostante tutto questo, vi siete sempre impegnate per migliorarvi!

Un ringraziamento speciale, va anche ai genitori sempre disponibili ad accompagnarvi agli allenamenti e alle gare!

Io voglio ringraziare anche i miei colleghi, Laura e Matteo che hanno collaborato con me durante questa esperienza!

Detto questo ci vediamo a settembre!!!

Buone vacanze

Monica, Matteo e Laura





Monica, Matteo e Laura



LEALTA SPIRITO DI SQUADRA
PASSIONE DIVENTARE SPORTIVO
DISCIPLINA
CORAGGIO



Capriate San Gervasio



Nell'arco della stagione sportiva numerosi sono stati gli inviti all'Amministrazione Comunale da parte della Società Tritium per assistere alle splendide manifestazioni organizzate nel Palazzetto di Capriate San Gervasio.



Anche in queste occasioni è stato possibile vedere in diretta il grande lavoro di tutti coloro che dedicano la propria energia verso la grande passione sportiva nel mondo della Ginnastica.

La Società e tutti i suoi collaboratori dimostrano un'organizzazione esemplare nello svolgimento delle varie attività che svolgono sul nostro territorio.

Personalmente, da ospite alle varie competizioni nazionali, ho avuto modo di osservare l'espressione sportiva di atleti e atlete di diverse fasce di età sotto il profilo tecnico, fisico e psicologico.

Momenti intensi e emozionanti sono stati regalati a tutti gli attori coinvolti: atleti, genitori, allenatori, giudici ma anche amici, conoscenti e tifosi.

Tutti insieme per sostenere la crescita ottimale dei ragazzi, nell'idea che lo sport possa costituire un'area di sviluppo non solo finalizzati al raggiungimento di risultati agonistici, ma anche a soprattutto metafora in grado di veicolare i valori più profondi come il rispetto, l'impegno e integrità.

La società Tritium è motivo di orgoglio per il nostro paese, e la ringraziamo proprio perchè si è dimostrata in grado di dimostrare che lo sport possa costituire un valore educativo per i nostri giovani affinché intraprendano un percorso di vita fondato da sani principi e spirito di sacrificio. Tutte queste virtù sono elementi importanti in grado di supportare e indirizzare i ragazzi verso la realizzazione personale e di conseguenza possono contribuire a diffondere serenità e incrementare un clima positivo nel nostro paese.



Elena Uberti

*Assessore Sport, Politiche giovanili,
Comunicazione ed Informatica*

Ginnastica Artistica Capriate San Gervasio



40esimo anno.....pieno di nuove bimbe...cariche e desiderose di imparare nuove cose....vi ringraziamo per quello che ci avete regalato e per i traguardi raggiunti, non solo nello sport e vi aspettiamo per un nuovo anno ancor più bello e ricco di emozioni!!!!

Un ringraziamento particolare ad Annalisa che si è alternata con Erika e alle due veline e preziose aiutanti Camilla e Gaia...senza di voi non c'è L'avrei fatta!!!

Laura Annalisa Erika Camilla e Giada



Viola, Martina, Inas, Ilaria, Giorgia, Chiara, Mane, Cecilia, Giulia, Rachele



Ginnastica Artistica Capriate San Gervasio

Un altro anno si è concluso...il **40** esimo.....un anno che ha messo le basi per future ginnaste e che ha dimostrato la passione e la voglia di imparare di ognuna di voi....grazie per tutto quello che avete dimostrato e che ancora dimostrerete negli anni avvenire.

Laura, luthy



Ginnastica Artistica Capriate San Gervasio



Benedetta, Rebecca, Nicole, Greta, Sara, Greta, Emily, Aurora, Francesca,
Benedetta, Beatrice, Sara, Veronica, Zoe, Elena, Linda, Alessia,
Alisea, Angelica, Emilia, Elena, Chiara, Elisa, Gloria, Ludovica, Binta



Trezzo sull'Adda



Quando si parla di anniversari il primo pensiero che affiora alla mente è quello di guardare al passato.

In effetti è proprio ciò che di buono è stato già fatto a permettere che il cammino intrapreso possa proseguire.

Come nel caso della ASD Ginnastica Tritium che in quarant'anni ne ha fatta di strada.

Quanti atleti hanno preso parte a questa avventura in 40 anni? Quante ore di allenamento? Quante gare vinte o perse? Indubbiamente la fatica fatta, sia da parte degli atleti, ma anche degli organizzatori, dei dirigenti, delle famiglie, ha permesso di raggiungere ottimi risultati. Ne è testimonianza il fatto di essere qui, oggi, a parlare di questa Società che festeggia un traguardo così importante.

Che dire a tutti Voi se non un sincero e grande grazie?

Un grazie per tutti gli sforzi, per il tempo che avete dedicato, con passione e tenacia, a questa attività sportiva, per il Vostro "mettervi in gioco" senza timore, perché a volte si vince, ma qualche volta si perde; grazie perché con i Vostri risultati avete dato lustro alla nostra Città che è orgogliosa di avere atleti come Voi.

Grazie agli allenatori che non dimenticano il loro ruolo di educatori, ai dirigenti che fanno sì che ogni gara sia organizzata al meglio, alle famiglie che con il loro calore sostengono ogni esibizione.

Questo importante anniversario porta inevitabilmente a guardare al futuro che ancora Vi attende, pronti ad accogliere le nuove sfide che incontrerete sul Vostro cammino.

Il mio augurio, che viene dal cuore, è quello di poter proseguire questa attività per gli anni a venire, con la determinazione e l'impegno e la costanza che Vi hanno sempre contraddistinti.



*Roberto Barzaghi
Assessore Programmazione e
gestione delle risorse economiche e finanziarie,
Turismo e Sport*

Ginnastica Artistica Corso Baby Gym Trezzo sull'Adda



Da settembre ad oggi le piccole atlete del corso baby hanno imparato attraverso il gioco e i percorsi motori non solo le principali capacità motorie ma anche gli elementi di base della ginnastica artistica. Inizialmente erano un

po' impaurite da questo nuovo mondo, ma arrivate ora alla fine dell'anno chi le tiene più ferme??

Speriamo che questa voglia di fare ginnastica continui nel tempo!

Buon'estate bimbe ci vediamo a settembre!!!!

Francesca e Erika

***Buglione Nicole, Colombo Lara,
Iadanza Rachele, Villa Diana Veronica***



Ginnastica Artistica Trezzo sull'Adda



Eccoci qui! Anche quest'anno sportivo è terminato... Il gruppo del corso base di Trezzo quest'anno è stato rinnovato quasi completamente, nonostante ciò però è stato un gruppo molto affiatato, formato da bambine di età differenti che condividono la voglia di imparare.

L'impegno, la fatica e il lavoro svolto in palestra, hanno portato ad ottimi risultati nelle prove intersocietarie a cui hanno partecipato, complimenti bimbe! Siamo contente di questa vostra crescita, non solo motoria, ma personale, siete riuscite a vincere le vostre paure e ad affrontare i nuovi elementi che vi sono stati proposti.

Adesso un meritato riposo e buone vacanze a tutteeeeeeee!!

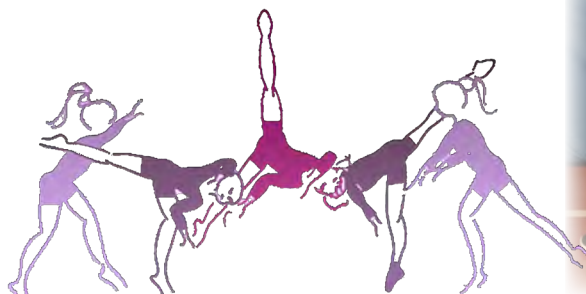
Ci vediamo a settembre!!!

Francesca e Erika





*Anteri Rachele - Colombo Matilde
Colombo Martina - Comotti Alice
Donadi Claudia - Doronzo Laura
Kalinijabo Alice - Mazzoleni Camilla
Mahmoudi Dalia - Patelli Rebecca
Vitali Mia*



Festa dei Popoli Vaprio d'Adda





uniti nello sport



Ginnastica Artistica Corso Base Vaprio d'Adda



  S Memo Ann.

Quest'anno il corso baby e base di Vaprio d'Adda si è presentato completamente rinnovato! Le piccole ginnaste sono aumentate, vedendo la partecipazione di bambine quasi tutte nuove e al primo anno di ginnastica artistica. Nonostante la loro prima esperienza con attrezzi ginnici si sono dimostrate da subito curiose e molto attive. Qualità che hanno permesso di affrontare bene le due gare intersocietarie, con voglia di mettersi alla prova e di dare il meglio! Purtroppo le coppe non sono arrivate, ma noi allenatrici siamo sicure che queste gare sono state la prova generale che permetterà di affrontare il prossimo anno sportivo con maggiore sicurezza. Ci vediamo l'anno prossimo!!
Erika, Luthy e Annalisa



BELLO POTER CONTARE SU ASSICURAZIONI SPECIALI.



Assicurazioni



ZURICH®

amisima ASSICURAZIONI



PARTNER NETWORK



Global Assistance Spa

CONDIZIONI
SPECIALI
PER GLI
ABBONATI



ASSI-PLUS

Il valore aggiunto nelle scelte assicurative

Grezzago (MI), Piazza Aldo Moro 2/4 • Tel. +39 02 9096 7401
info@assi-plus.it • www.assi-plus.it

Ginnastica Artistica Corso Base Vaprio d'Adda



*Alessandrello Giulia, Brambilla Eva Francesca, Brioschi Aurora, Burelli Stella,
Cacioppo Lara, Ciftiku Amelia, Cusimano Nicole, Mariani Erica,
Mariani Emma, Marku Aurora, Orlandi Lauryn, Ottaviani Matilde, Perego Liz,
Sacchi Sofia, Staffoni Emma*



Ci Vediamo a Settembre

Ginnastica Base Ritmica Concesa



La ginnastica ritmica è una disciplina moderna, che nasce nei primi anni del '900 e può essere praticata con l'utilizzo di attrezzi o con il corpo libero. Già molti popoli come Greci, Egizi e Romani praticavano discipline come il corpo libero.

Solo dal 1948 la ginnastica ritmica diventa uno sport agonistico.

Gli attrezzi di ginnastica ritmica sono fune, palla, cerchio, nastro, clavette

Il corso BASE è un corso adatto a tutte le bambine che vogliono avvicinarsi al mondo della Ginnastica Ritmica.

E' un corso che prevede 3 fasi:

1. *La fase di riscaldamento sia a terra che in diagonale, per imparare a riscaldare il proprio corpo e a capire il significato del riscaldamento sul proprio corpo scoprendo meglio il proprio corpo (molto importante per non farsi male!)*

2. *La fase di coreografia dove si imparano i diversi passi di danza (fondamentali per le composizioni dei vari esercizi*

3. *La fase del "gioco-attrezzi" che serve ad imparare ad utilizzare i vari attrezzi aumentando la manualità delle bambine fino ad arrivare ai primi maneggi fondamentali per chi pratica*

questo sport.

Il corso BASE viene svolto sia a Vaprio che a Concesa ed è aperto a tutte le bambine che vogliono muovere i primi passi verso questo particolare mondo della ginnastica ritmica.



Emanuela

*Bertola Kristel, Gurgean Aurora, Gurgean Francesca, Lena Elisa,
Panayotova Sofia Plemenova, Riva Alice, Tetta Samanta,
Verzeni Martina, Zabatta Angelica,*

Ginnastica Ritmica Base Vaprio d'Adda

Accordino Marta, Campana Coz Gianna, Dulles Rebecca, Francesconi Lisa, Longo Anna, Rebecca Villa, Saletti Gaia, Serena Calvi, Zabatta Zaira

Il corso di ginnastica ritmica di Vaprio, tra tutti i corsi di ritmica, è un corso particolare perché unisce ginnaste che si trovano alla primissima esperienza con la ginnastica ritmica, ginnaste che già da qualche anno la praticano, ma non hanno ancora l'età minima per partecipare alle competizioni federali e

ginnaste più grandi che quest'anno hanno cominciato a gareggiare per la prima volta di fronte ad una giuria ufficiale di federazione.

Con tutte queste ragazze svolgiamo due allenamenti settimanali di due ore ciascuno. Come in tutti gli altri corsi di ginnastica ritmica, alterniamo una prima ora di riscaldamento, stretching e potenziamento muscolare che svolgiamo anche con l'ausilio della danza classica (fondamentale per acquisire eleganza, portamento e controllo del corpo tipiche di questa disciplina), ad una seconda parte in cui le allieve imparano ad utilizzare tutti i piccoli attrezzi tipici della ginnastica ritmica: la palla, il cerchio, la fune, le clavette e il nastro.

Le ginnaste, una volta acquisiti i principali elementi sia di corpo libero sia degli attrezzi, devono imparare a coordinarsi le une con le altre, lavoro a volte molto faticoso, ma che dà grosse soddisfazioni e permette loro di sentirsi parte di una vera e propria squadra.

E' stato per tutte noi un anno molto intenso, caratterizzato da belle soddisfazioni, sia per le bambine del corso base che hanno ottenuto degli ottimi risultati nella prova intersocietaria, sia per le ragazze più esperte che per la prima volta hanno affrontato una pedana di competizioni agonistiche a livello regionale, ottenendo dei bei riconoscimenti per il faticoso lavoro svolto durante tutto l'anno.

Vogliamo fare tantissimi complimenti alle nostre ginnaste che con costanza e passione si sono dedicate a questa disciplina, ringraziando anche i genitori che con altrettanta pazienza ci hanno seguite e aiutato durante tutto il percorso, che è ancora lungo e ricco!

Per questo ci auguriamo di rivedervi a Settembre piene di tutta quella voglia di imparare che anche quest'anno ci avete dimostrato e perché no anche di più.



*Buone vacanze!
Un abbraccio
**Emanuela, Iryna, Samantha,
Silvia***



Ginnastica Ritmica 1 Livello

Questo corso, in confronto al corso base, si differenzia per il programma che man mano tende ad andare verso elementi sempre più difficili in preparazione poi al programma dei corsi più avanzati. In questo corso viene svolto il programma base e in più vengono aggiunti i primi elementi pre-acrobatici e acrobatici utili ad



arrivare ad una preparazione del corpo più specifica.

Anche in questo corso vengono svolte delle Gare (gare intersocietarie) per abituare le bambine e le ragazze alla "pressione" delle gare e ad una sana competizione.

Il programma di gara introdotto è già verso la preparazione di gare federali.



Emanuela



Bravi Sofia, Caccin Bianca, Falcone Zaira, Giani Giulia, Pagliaro Martina, Pedrali Anastasia, Pittoni Ludovica

Ginnastica Ritmica Silver LA-LB



Questo corso è programmato in preparazione alle prime gare federali.

Le ragazze sono suddivise in 2 gruppi in base alle qualità che serviranno in gara:

1. Gare federali silver LA. In questo gruppo la preparazione tiene in considerazione i primi elementi semplici imposti dalla federazione e obbligatori in caso di competizione

2. Gare federali LB dove gli elementi imposti dalla federazione sono già più difficili del gruppo precedente ma con ancora un programma semplice

Le ragazze svolgono la propria lezione in più fasi: riscaldamento, impostazione, potenziamento, studio della danza, studio dei maneggi degli attrezzi, acrobatica e studio delle prime maestrie d'attrezzo.



I giorni di allenamento variano da 2 a 3.



*Arlati Debora, Comotti Giorgia, Finotto Fabiana,
Galimberti Beatrice, Freri Annalisa, Ingardia Melissa,
Ravanelli Jessica, Ronchi Sara, Taiocchi Sara Odilia*

Ginnastica Ritmica Silver LC-LD



In questo corso accedono solo le ragazze scelte in base alle caratteristiche che servono nelle gare federali di tipo silver LC-LD e in preparazione alle gare GOLD.

Le ragazze svolgono la propria lezione in più fasi come nel corso precedente ma con difficoltà corporee, difficoltà di maneggi, passi di danza e maestrie molto più alte.

I giorni di allenamento sono 3.

Bighelli Alice, Cambiaghi Elena, Parisi Samantha, Pavanati Alma, Taiocchi Sara.



Ginnastica Ritmica



Le ragazze durante l'anno di lezione imparano alcuni esercizi (sia a corpo libero che con l'attrezzo) che poi verranno portati in varie gare sia gare intersocietarie che quelle di federazione. Queste gare sono fatte per aiutare le ragazze ad imparare ad esprimersi, a lasciarsi andare e a credere di più in se stesse scoprendo anche i propri punti forza e i propri limiti.

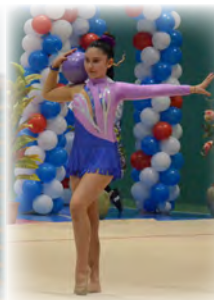
Le gare di ginnastica ritmica si basano sull'assegnazione di un punteggio, solitamente in decimi. La giuria valuta due componenti: difficoltà ed esecuzione. La prima si divide inoltre in difficoltà di corpo e difficoltà d'attrezzo. La composizione dell'esercizio ha una importanza molto rilevante,



ad esempio la scelta della musica che deve coincidere con le "qualità" delle varie ginnaste, la varietà del maneggio dell'attrezzo, la varietà dei passi di danza all'interno della composizione, la tecnica, il saper continuare se "qualcosa va storto", quanto spazio della



pedana occupa la ginnasta...e il saper mostrare le proprie qualità senza paura. I punteggi e il codice impiegato però possono subire variazioni ogni quattro anni, quindi ogni olimpiade.



Ginnastica Acrobatica



Stagione impegnativa quella appena terminata, ma sicuramente ricca di soddisfazioni sia per allenatori che per le atlete della sezione di Ginnastica Acrobatica. Le nuove ragazze, Alessia, Monica, Claudia, Ilaria, Giada e Alice, hanno iniziato ad avvicinarsi a questa disciplina contribuendo, con la loro presenza, a portare "aria fresca" ad un gruppo consolidato da tempo. Un inserimento graduale ma sicuramente molto positivo risultante da un incremento di affiatamento che è avvenuto sempre più nel corso della stagione. L'alchimia che si è creata tra le ragazze ha sicuramente avuto ricadute positive anche sui risultati conseguiti dalle atlete: il gruppo di L2, composto dal trio Serena, Giorgia e Alessia e la coppia Monica e Claudia, è sempre riuscito a posizionarsi a metà classifica nelle gare sostenute; la coppia L3 composta da Elisa e Anna, ottenendo un importantissimo 4° posto alla prima gara di Firenze e riuscita ad

Ginnastica Acrobatica



ottenere un meritato accesso in finale. Il nuovo trio di L3, composto dalle veterane Elisabetta e Nicole e dalla nuova atleta Sofia, nonostante fosse al primo anno di gare insieme, ha disputato un'ottima stagione non entrando per un soffio alle finali di categoria. Finale invece che si sono conquistate Benedetta, Chiara e Giulia per la categoria trio L4 posizionandosi al 4° e 5° posto nelle due gare disputate.

Complimenti a tutte ragazze!!!

*Federica,
Luthy e Iryna*



Barbarino Serena, Berzaghi Alice, Brambilla Giorgia, Bravi Elisa, Buonafortuna Giulia, Capitanio Nicole, Crepaldi Sofia, Ferro Anna, Grillon Ilaria, Locatelli Claudia, Maggiore Elisabetta, Morano Chiara, Pasqualini Monia, Pesenti Alessia, Puglia Giada, Zerbini Benedetta

Ginnastica Aerobica



La ginnastica Aerobica raggruppa al suo interno diverse specialità ginniche.

Richiede forza, precisione ed esplosività, ma allo stesso tempo ritmo ed eleganza. E' una disciplina che si può praticare individualmente o in gruppo. Come per ogni specialità della Federazione Ginnastica d'Italia l'attività competitiva viene suddivisa in fasce e livelli di preparazione.

Nella nostra Associazione al momento sono attivati i seguenti corsi:

- **CORSI BASE:** per tutti gli atleti/e che iniziano a provare questa disciplina o che la praticano da pochi anni.
- **Settore SILVER (AEROSTART-AEROGYM-AEROSTEP):** raggruppa quelle specialità che si basano su capacità coreografiche ed acrobatiche di squadra.
- **Settore SILVER ECCELLENZA:** percorso che segue in linea di massima il programma competitivo GOLD.

Come ogni anno le nostre atlete hanno partecipato a diversi appuntamenti competitivi: trofei intersocietari e gare federali, cercando di dare sempre il massimo. La ginnastica Aerobica si sta espandendo ed il livello raggiunto da tutte le società partecipanti è sempre più alto.

Motivo in più per cercare di migliorarsi anno dopo anno senza perder di vista l'obiettivo principale: CRESCERE FACENDO SPORT INSIEME!!!



Ginnastica Aerobica



NEW GENERATION



Ginnaste
piccolissime
dai 5 ai 7 anni



GINNASTE
Bylyku Lemia
Dalla Valle Viola
Limonta Giorgia

trofeo!

“Ciao bimbe, siamo ormai arrivate alla fine di questo primo anno insieme.... la cosa mi rattrista un pochino però sono molto fiera di voi e dei piccoli traguardi che avete raggiunto. All'inizio sembrava tutto difficile ed invece con la vostra voglia di allenarvi e la vostra tenacia siamo riuscite addirittura a partecipare ad un trofeo! Sono molto felice del percorso che abbiamo fatto e del gruppo che abbiamo creato. Mi raccomando non smettete mai di fare ciò che vi piace e spero di rivedervi l'anno prossimo con la stessa grinta ed allegria! Vi voglio bene bimbe!” **Rossella**



Ginnaste/i: Bejinaru Giulia - Bylyku Kidiana - Chignoli Maria- Ferraro Angela
 Filippi Giada - Godwin Jovita - Lunati Lara - Pisanello Alessia -
 Pisanello Christian - Signorelli Greta



“Ciao mitico gruppo di Vaprio!!! Sono molto contenta di come abbiamo lavorato insieme quest’anno. Ogni giorno nei vostri occhi vedo la voglia di imparare cose nuove e migliorare sempre di più. Questo è un punto di partenza importantissimo: in ogni cosa che fate metteteci sempre impegno, grinta e passione. L’anno prossimo spero di rivedervi tutti insieme in palestra per iniziare un’altra fantastico viaggio ricco di emozioni. Buone vacanze e ci vediamo a settembre più carichi che mai! Un bacione grande grande” MIKY

Aerostart Yunion A

S
I
T
V
E
R



(11 - 13 Anni)

Ginnaste: Barlassina Sofia - Cesarano Teresa - De Matteis Martina -
Sbarufatti Miriam - Tamola Maria Ester

Ciao ragazze, quest'anno per voi è stato veramente difficile... ci sono stati momenti tristi che avete cercato di superare insieme. Quando salite su quella pedana io vedo un cuore solo e sono sicura che gli infortuni e le dure prove che avete dovuto superare quest'anno vi daranno quella marcia in più per concludere alla grande! FORZA RAGAZZE!!!!

Lo dice anche la vostra canzone: Work hard, play hard.....

Lavorate duro e non arrendetevi mai!....

Rimini vi aspetta!!!!

MIKY



Ricordati di divertirti.

Quando sorrido e mi diverto rendo al meglio.

(Simone Biles)

Aerostart Yuniior B

S
I
L
V
E
R



(14 - 17 Anni)

Ekignoli Laura, Quadri Elena, Riva Giorgia

Solo quando tutti contribuiscono con
la loro legna da ardere è possibile
creare un grande fuoco.
(Proverbio)



Ciao trio, che dire? Quest'anno per voi è stata un po' una scommessa; abbiamo deciso di metterci in gioco anche con questa coreografia. Credo che le potenzialità per concludere al meglio l'anno ce le abbiate eccome!!! Voglio però vedere nei vostri occhi la grinta e la determinazione quando salirete a Rimini su quella pedana!

tirate fuori il fuoco che è dentro di voi.....e fateci sognare!!!.....

Miky

Aerogym Junior A

(11 - 13 Anni)



Colombo Cecilia - Filippi Viola
Luggeri Irene - Panzeri Giulia
Quadri Elena - Riva Giorgia

Nel nostro gruppo siamo in 6.

Siamo nate tutte nel 2005 tranne Irene che è più piccola di un anno. Sono tanti anni che gareggiamo insieme e siamo state per due volte vice-campionesse italiane, l'anno scorso a pari merito con le prime. Non sempre siamo soddisfatte dei risultati, nonostante ciò, lottiamo per migliorarci ogni giorno; dobbiamo ringraziare la nostra allenatrice Michela e le altre istruttrici che quotidianamente ci spronano a dare il meglio di noi! Grazie

- LE JUNIOR A -

S
I
L
V
E
R

Aerogym Junior A

"Un gruppo di persone che condivide un obiettivo comune può raggiungere l'impossibile"



Eccoci qui ragazze.

Ho pensato molto a cosa dirvi...alla fine ho deciso solo di scrivervi questo: sono tanti anni che crescete,vi allenate e garegiate insieme.

Capisco che abbiate caratteri molto diversi e che quest'anno all'interno del gruppo qualcosa non abbia funzionato al 100%.

State crescendo ed è normale che si cambi, che si abbiano scontri e punti di vista differenti. Quello che voglio da voi ora?

Che mettiate da parte tutto: aspettative, vittorie, sconfitte, delusioni e pensiate solo a ballare insieme!

Quando salirete su quella pedana a Rimini voglio vedere il gruppo Junior A della Ginnastica Tritium che si esibisce per la gioia di dare spettacolo.

Ognuna di voi deve entrare e dare il massimo per se stessa e per la squadra.

Voglio vedere i vostri occhi brillare mentre fate quello che vi emoziona di più, senza pensare troppo alle altre squadre o ai giudici..

Noi siamo la TRITIUM e quando ci mettiamo il cuore non c'è storia, usciamo sempre a testa alta comunque vada!

FORZA RAGAZZE!!!

Io credo in voi e credo nello spettacolo che ci potete regalare!

ANDATE E SPACCATE!!!!

MIKY

"L'errore peggiore è pensare che quello che conta più di tutto in una partita sia vincere. Niente affatto. Quello che conta è la gloria. È giocare con stile, con bellezza, è andare in campo e travolgere l'avversario, non aspettare che sia l'avversario a farsi avanti e così morire di noia."

(Danny Blanchflower)

Barlassina Sofia - Boi Sharon - Colombo Cecilia - De Matteis
Martina - Filippi Viola - Luggeri Irene - Panzeri Giulia -
Sbarufatti Miriam



Aerostep

La paura non mi fa scappare davanti alle sfide. Invece mi ci fa andare incontro, perché l'unico modo per liberarsi dalla paura è calpestarla coi piedi.

(Nadia Comăneci)

“Squadra di step rinnovata per i prossimi campionati nazionali, abbiamo anche una nuova atleta, SHARON, BOI che da poco ha iniziato la sua avventura nella ginnastica aerobica insieme a noi. Spirito di squadra, ritmo ed energia ragazze. Prossimo appuntamento.... Rimini!

Avanti tutta!!!! =o)

MIKY



S
I
L
V
E
R

Aerobica eccellenza

S
I
L
V
E
R



Barlassina
Rebecca



Lo Monaco
Martina



Panzeri
Ginevra



De Battisti
Clizia



A
L
L
I
E
V
E



*“Care bimbe, da quest’anno ci siamo avventurate insieme nella Silver Eccellenza. Nuovo livello, nuovi elementi e soprattutto nuove sfide! Abbiamo ancora tantissima strada da fare insieme e quando vedo i vostri sorrisi mi si riempie il cuore di gioia perché mi rendo conto di quanta passione e voglia di fare ci sia in ognuna di voi!
Ricordatevi sempre però che nello sport oltre alla competizione ci deve essere sempre anche l’AMICIZIA.
Non c’è cosa più bella che condividere vittoria e sconfitta con qualcuno.
Ogni gioia raddoppia e ogni delusione si dimezza se vissuta insieme!
A presto scriccioline del mio cuore!!!! “*

MIKY



Aerobica eccellenza

J
U
N
I
O
R



“L'aerobica è uno sport bellissimo ma anche faticoso. Quest'anno per noi dell'agonistica è stato molto impegnativo! Nonostante i pianti e le delusioni ce l'abbiamo fatta a raggiungere il nostro obiettivo: le nazionali di Napoli! Siamo cariche più che mai, adesso si pensa solo a spaccare! Ognuna di noi ce l'ha fatta grazie all'appoggio dell'altra, perché solo lottando insieme ce la possiamo fare. Poi “come va,va”...e l'importante, come dice la nostra istruttrice, è entrare in pedana e dare il meglio di noi. Tutto sommato quest'anno è stato magnifico e speriamo che l'anno prossimo lo sia ancora di più!!!

FORZA TRITIUM!!!!

ARRIVIAMO NAPOLI!!!!!!”

-Francesca-





“Ciao ragazze.....anche quest’anno è stata dura preparare tutte le coreografie, perfezionare gli elementi ed arrivare pronte a tutte le gare! Il livello, come vi sarete sicuramente accorte, cresce sempre di più e quindi non possiamo fermarci! Dobbiamo continuare a migliorare ed allenarci giorno dopo giorno insieme. Sono molto contenta quando vedo in voi la voglia di fare e provare nuove cose, ma ci sono momenti in cui invece alcune di voi sembrano un po’ “perse” in altri luoghi e pensieri. So che state diventando grandi e che le cose che vi “frullano” per la testa a volte vi distraggono, ma quello che vi voglio dire è questo: sono tanti anni che condividete questa grande passione, avete gioito e pianto insieme e soprattutto avete raggiunto risultati importanti e fatto cose grandi. Non mollate!!! Anche quando arrivano delusioni e sconfitte non cedete, anzi reagite e lavorate di più! Sono convinta che in ognuna di voi ci sia qualcosa di magico e che insieme potete ancora raccontare tante storie e regalarci un sacco di emozioni. Soprattutto credo che, grazie a questa passione che vi unisce, potete vivere dei momenti indimenticabili che ricorderete per tutta la vita! Lo sport è questo: testa e cuore..... A voi scegliere in quanta percentuale usare l’una o l’altro....=o)

Fateci sognare ancora ragazze!!!! “

MIKY

Aerobica eccellenza



Aurora, Elena,
Elisa, Giulia,
Martina,

I giorni duri sono i migliori, perché è lì che si diventa campioni.

(Gabby Douglas)





Sei una GINNASTA se

Sei una ginnasta se guardi la TV in spaccata.

Sei una ginnasta se preferisci stare in palestra piuttosto che uscire.

Sei una ginnasta se quando ti senti un po' giù, stare qualche minuto in verticale ti tira sù.

Sei una ginnasta se sorridi ai giudici, ma dentro di te vorresti mandarli a quel paese.

Sei una ginnasta se guardi e riguardi i video delle tue ginnaste preferite.

Sei una ginnasta se ti emozioni guardando le Olimpiadi.

Sei una ginnasta se: "Ma perchè le olimpiadi sono solo ogni 4 anni?"

Sei una ginnasta se sei fiera dei tuoi muscoli.

Sei una ginnasta se fai delle facce idiote durante un elemento.

Sei una ginnasta se la frase: "punte tese, punte tese" te la sogni anche di notte.

Sei una ginnasta se almeno una volta nella vita hai guardato i video del 10 perfetto di Nadia Comăneci.

Sei una ginnasta se almeno una volta hai detto: "Naaa guarda quella là che body orribile che ha".

Sei una ginnasta se non sopporti il body nelle chiappe.

Sei una ginnasta se riprovi e riprovi, anche se alla fine finisci sempre con il sedere per terra.

Sei una ginnasta se almeno una volta ti sei fatta fare una foto mentre fai un'elemento.

Sei una ginnasta se conti solo fino a 8.

Sei una ginnasta se il codice dei punteggi è la tua Bibbia.

Sei una ginnasta se il potenziamento non ti va giù.

Sei una ginnastica se quando senti Ferrari non pensi alla macchina.

Sei una ginnasta se la ginnastica non smette mai di emozionarti!!!



"Un team di successo batte con un solo cuore"



**IN BOCCA AL LUPO a tutte le ragazze per le finali nazionali SILVER e
ECCCELLENZA che si terranno nel mese di Giugno!**

Spacchiamo ragazze!!!!!!!!!!!!

Siamo tutti con voi!!!

TESTA e CUORE!!!!!

VJ VOGLIO BENE RAGAZZE!!! MJKY



Trampolino Elastico





Finalmente quest'anno il corso di trampolino elastico è cresciuto sia come numero di atleti che di attività svolte.



Il gruppo, formato sia da maschi che da femmine, è stato molto eterogeneo e le fasce d'età degli atleti partiva dai 4 anni per arrivare fino ai 13 anni.



Nonostante questa differenza, nel gruppo si è creata una grande coesione e amicizia tra tutti.



Dal punto di vista agonistico abbiamo partecipato a gare intersocietarie, regionali e a breve anche nazionali.





Bonifazi Leonardo - Brambilla Agnese - Capparella Francesca
 Colombo Giulia - Colombo Valentina - Cramer Rebeca Geo
 Ferrari Greta - Ferrari Jacopo - Locatelli Benedetta
 Mazzaleni Jacopo - Mercato Andrea
 Pesce Daniel - Randazzo Tomas - Rodio Davide

Spero che per il prossimo anno sportivo saremo ancora così numerosi ricordando però una cosa importante: niente giocattoli per i più piccoli e niente cellulari per i più grandi.

Aspettiamo con piacere il rientro di Gianni che purtroppo è dovuto mancare per un po' di tempo. 😊😏😓

GRAZIE anche a tutti i genitori che hanno dato un grande supporto durante la mancanza di Gianni.

Grazie a tutti e buone vacanze estive.

Vi voglio bene, OLGA.



Ginnastica Artistica Maschile



Eccoci qua! Siamo giunti alla fine di quest'anno sportivo che è stato ricco di cambiamenti, di soddisfazioni, di gioie, di emozioni, ma anche di molta fatica e duro lavoro!

I nostri ginnasti ci hanno dato molte soddisfazioni sia in palestra che in campo gara dove hanno dimostrato a tutti e soprattutto a se stessi che con tanta determinazione e impegno tutto è POSSIBILE..... portando a casa molti risultati!

Io e Matteo siamo orgogliosi di voi..... ed è per questo che vogliamo ringraziarvi per la vostra fiducia e per averci fatto divertire con voi, in

questa prima esperienza con un corso maschile!

Volevamo ringraziare i vostri genitori che sono stati disponibili e hanno reso questa esperienza positiva e ogni lezione possibile per la costante partecipazione!

Che dire..... GRAZIE e ci vediamo a Settembre, con la stessa carica e la stessa volontà!!



MONICA E MATTEO





*Ferrari
Jacopo,*

*Incerti
Alessandro,*

*Libertella
Gabriele,*

*Libertella
Lorenzo,*

*Marchi
Matteo,*

*Negrone
Ettore*



Nuove Esperienze



Ginnastica Artistica Femminile U8



Per il corso Under 8, l'anno di ginnastica artistica appena trascorso è stato particolare, poiché non solo vi è stato l'arrivo di nuove compagne, ma sono cambiate anche le istruttrici. Quindi la prima parte dell'anno è stata dedicata oltre che

agli elementi di base della ginnastica, anche alla conoscenza, tra allenatrici-ginnaste e tra le ginnaste stesse, cercando di instaurare all'interno del gruppo un clima di fiducia, rispetto e collaborazione. Ciò, è di estrema importanza perché permette di svolgere un buon lavoro sia durante gli allenamenti, sia in campo gara. Per creare tale clima positivo, oltre ai numerosi esercizi di coppia ed i giochi di gruppo proposti durante l'allenamento, il corso ha vissuto insieme numerose esperienze che hanno consentito di diventare un gruppo ben affiatato. Infatti, le piccole ginnaste hanno partecipato a



numerosi allenamenti organizzati dalla federazione, ed in un weekend nel mese di gennaio hanno partecipato ad un mini gym camp a Sassuolo (MO). Tale esperienza ha permesso non solo di condividere emozioni quali felicità, fatica per gli

allenamenti intensi che sono stati svolti, ma anche le azioni di vita quotidiana come il pranzo, la cena, il momento della buona notte.

Questo ha fatto sì che il gruppo diventasse notevolmente coeso.

Il corso quest'anno, ha partecipato a gare intrasocietarie sia a livello individuale sia di squadra. Ad ogni gara individuale ed in ogni gara di squadra (tra cui una di esse era la prima volta a cui partecipavamo) le atlete sono sempre quasi tutte riuscite a portare a casa un podio, questo anche grazie al clima positivo instaurato, le ha aiutate





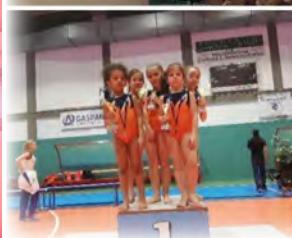
Weekend di gym camp Gennaio



a farsi forza a vicenda, tirare fuori la grinta, senza farsi intimorire da nulla, mostrando così il loro meglio e di essere delle vere ginnaste. Le vostre allenatrici sono decisamente soddisfatte di voi piccole ginnaste. Vi vogliamo augurare di essere così anche il prossimo anno, con la voglia di vivere la ginnastica con gioia e voglia di fare e combattere come avete dimostrato in questo anno senza arrendervi davanti agli ostacoli.



Gare Intersocietarie 2019



Vi auguriamo una buona estate e per chi ci sarà buon gym camp estivo.

Vi aspettiamo a braccia aperte a settembre!!!

Erika e Francesca

Ginnastica Artistica Femminile 1° Livello



Anche quest'anno sportivo è giunto al termine. Le nostre atlete, dopo un anno di intenso allenamento, possono finalmente rilassarsi anche se per poco poiché la nuova stagione è alle porte! Quest'anno il corso di 1° Livello di Ginnastica Artistica è stato caratterizzato da un percorso particolare: alcune veterane sono tornate nonostante gli impegni che la mag-

giore età porta con sé; altre nuove bimbe, inserite a inizio anno, hanno invece trovato nuove compagne di squadra a cui far riferimento e su cui appoggiarsi nei momenti di sconforto; le habitué del corso invece sono state messe alla prova, a volte anche duramente, per poter migliorare sempre di più.

Impossibile non affezionarsi a delle atlete del genere, per questo vorremmo dedicare ad ognuna di loro un piccolo pensiero.

Silvia e Michela due amiche inseparabili con una grande passione per questo sport. Nonostante le nuove sfide ed impegni che il percorso di vita ha inserito nella loro routine non perdono occasione di allenarsi, sempre presenti, sempre motivate e sempre pronte ad aiutare le più piccole. Giulia B. (abbiamo così tante Giulie in questo corso che siamo obbligate a inserire il cognome :)) ritornata

dopo uno stop dovuto ai vari impegni, ha ritrovato le sue amiche di ginnastica. Nonostante il grande impegno di voler intraprendere un percorso di studi difficile, quando possibile si presenta in palestra pronta a rimettersi in gioco e non perdiamo occasione di dirle che per noi sarà sempre la benvenuta.

Manuela tecnicamente precisa, Camilla C. agile e elegante e le nostre due "Gaie", una ritornata dopo un infortunio più determinata di prima e l'altra con una forza ed energie indescrivibile, sono atlete ormai ben inserite nel corso e da diversi anni compagne di gara. Quest'anno a loro si è aggiunta Giulia B., una bimba apparentemente timida ma determinata sugli attrezzi che non ha perso tempo e si è unita al grup-



po trovando nuove amiche. Beatrice e Sharon hanno ottenuto grandi miglioramenti, le difficoltà della ginnastica non sono riuscite a limitarle, anzi ogni allenamento ha contribuito a renderle più consapevoli che questo sport è fatto anche di



esperienza e non solo di tecnica, e che questa esperienza serve per conoscere meglio il proprio corpo e la propria mente. Si sa, nonostante il migliore allenamento quando si è in gara l'emozione può giocare brutti scherzi, ma la consapevolezza di essere capaci può abbattere questo limite. Auguriamo a loro di continuare ad affrontare ogni allenamento con la tenacia e determinazione dimostrata quest'anno.

Per ultime, ma non meno importanti, Giorgia, Giulia T., Giulia C. e Camilla L.: le nostre giovanissime che si trovano all'inizio di un lungo percorso. Nel corso dell'anno hanno trovato nelle altre compagne, oltre che delle amiche anche delle spalle su cui poter contare per migliorarsi e crescere sempre di più. A loro voglio dedicare una piccola riflessione. L'inizio è sempre il più difficile ci siamo passate tutte, ma non demordete! Con la volontà, la pazienza e la determinazione si possono raggiungere risultati mai pensati. Il vostro motto deve essere "Non arrendersi mai! Nulla è impossibile se si desidera farlo!".

Infine vorrei dedicare un saluto particolare a Francesca, che dopo diversi anni ci saluta. Vorrei ringraziarla del lavoro svolto. La difficoltà di conciliare gli impegni e la passione per la ginnastica a volte ci porta a prendere decisioni non facili. Ti ringrazio a nome mio (Erika) e di tutte le bimbe per tutto quello che hai dato in questi anni!

Buone vacanze a tutte.
Le vostre istruttrici Erika e Francesca



Ginnastica Artistica Femminile



Quest'anno è un anno molto importante per la nostra associazione.....

40 anni di esistenza della Ginnastica TRITIUM!

Il corso promozionale di ginnastica artistica ha subito in tutti questi anni numerosi cambiamenti..... cambi palestre, cambi allenatori, cambi programma..... è un corso che è ancora tutt'oggi in fase di cambiamento..... alla ricerca

dell'assetto perfetto!

Le atlete che compongono questo corso sono atlete che si allenano duramente tutto l'anno per imparare sempre nuovi elementi, perfezionare quelli conosciuti, adeguare il loro esercizio ai nuovi regolamenti, superare le loro paure.....ma è bello arrivare in palestra e fermarsi ad osservarla..... c'è sempre molto caos, gli allenatori sempre impegnati con le singole atlete nelle correzioni e siccome non possono essere ovunque le atlete si trasformano in allenatori... si guardano, si correggono e si scambiano i ruoli!

Favoloso....

La ginnastica artistica, però è un mondo crudele..... ti alleni duramente per poi confrontarti in una gara dove la tua esibizione durerà in totale 5 minuti, dove ci sono giudici che non ti conoscono e che devono giudicare quello che fai in quei 5 minuti, un sacco di persone che ti osservano e tantissime ginnaste che sono lì per lo stesso motivo ma che ai tuoi occhi sono tutte più brave.....non è affatto facile!!

Ma la cosa importante e più bella di questo sport è che il giorno dopo le atlete sono ancora in palestra, con le amiche a ridere e scherzare e a lavorare sodo, per migliorarsi.. Perché?

*Perché questo non è solo uno sport..... è **PASSIONE!!***



ZUCCHERI NICOLE, QUADRI FRANCESCA E SPADARO VERONICA

CON L'INDISPENSABILE AIUTO DI GEROSA LAURA, SALA FRANCESCA E BUTTAFAVA ERIKA.



Tallarico Giulia, Fontana Nicole, Locatelli Asia, Valongo Selvaggia, Scaramuzza Marta, Paravisi Arianna, Gareri Sara, Bonfanti Sara, De Gaspero Sara, Agazzi Camilla, Ghezzi Giada, Sanna Mara, Albani Francesca, Pirola Gaia, Corno Francesca, Yin Zige, Tovarnytskyy Alena, Brambilla Elisa, Comotti Giulia, Cerioli Sofia, Allegri Emma, Mariani Mia, Cerilli Asia, Colombo Camilla.

Ginnastica Artistica Femminile



Ginnastica Artistica Femminile



7



TURIN ACRO CUP



Anche quest'anno si terrà a Torino la gara internazionale di categoria per la sezione Acrobatica. La competizione, che si terrà dal 12 al 14 Luglio 2019, vedrà la partecipazione delle atlete ELISA BRAVI E ANNA FERRO per la categoria Youth coppia femminile. La manifestazione avrà un grande impatto in quanto sarà al contempo una gara in grado di enfatizzare la bravura delle ragazze e una buona prova per le atlete che dovranno misurarsi con altre ragazze di società nazionali ed internazionali.

Quindi gamba ragazze, siamo tutti con voi!

Federica



Ginnastica Aerobica International Turin Acro Cup

Friendship

Przyjaźń Amis

akhabatan 우

Freunds

skap

Amiz

Amicizia

endship

Ami

우
아

opiv

Cyfeillga

Ami
Dru



Intersocietaria Ginnastica Ritmica Capriate San Gervasio



Alcune immagini



delle nostre ginnaste



Corso Ginnastica per Tutti



Mai uguale a se stesso, ma sempre in continua evoluzione, il gruppo degli adulti di Concesa si dimostra ogni anno disponibile ad ogni proposta motoria e ludica. Partendo dalla condivisione di nuovi metodi ed esperienze che abbracciano diverse discipline (danza, pilates, yoga, anatomia esperienziale, gag) si attiva l'esplorazione del corpo, nella sua struttura e muscolatura più profonda, e insieme dello spazio in cui ci si muove. La conoscenza e la sperimentazione delle

infinite qualità e possibilità del movimento attivano una nuova percezione del corpo ed ogni esercizio proposto assume l'importante ruolo di costruire un organismo in grado di funzionare con efficacia e coerenza. Da noi si produce energia positiva, risparmiando inutili sforzi.

Il funzionamento organico del corpo permette di raggiungere elasticità, fluidità e armonia dei movimenti, tonicità e flessibilità, attraverso una maggiore sensibilità e consapevolezza del sé. Ciò influisce certamente in maniera positiva anche sulla relazione della persona con lo spazio e nel rapporto con l'altro.

Ci avvaliamo spesso dell'uso di piccoli strumenti, quali pesini, elastici, fitball, step, per affinare la coordinazione e mantenere ritmo e agilità.

A tal proposito la musica, ritmica o di sottofondo, ci permette di divertirci e all'occorrenza di rilassarci.

La risposta attiva e positiva del gruppo favorisce risultati visibili a lungo termine e lo spirito di aggregazione rende la lezione un momento sempre piacevole!

Grazie alle "mie ragazze"!

Sarah Macchetta



Intersocietaria Ginnastica Artistica Cornate



PRIME ESPERIENZE, GRANDI RISULTATI



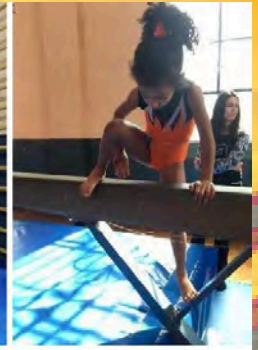
Daniele Ti Aspettiamo

Tritium

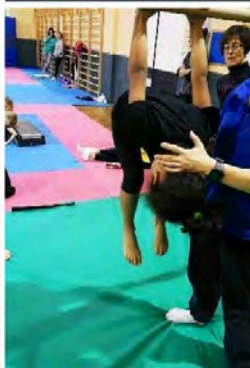


PER DANIELE DA MATTEO





**ALLENAMENTI della FGI
Under 8**



Allenamenti F.G.I. Aerobica





Sagra della Pannocchia Grezzago



Incontro con Giorgia Villa



Festa di Natale



Sport in Festa Capriate san Gervasio



Convenzione *Family*

Assicura, a te ed alla tua famiglia, prevenzione ed igiene dentale grazie alla nostra **Convenzione Family**.
Avrai diritto per un anno alle prestazioni qui sotto elencate:

- > Ablazione tartaro (**pulizia denti**)
- > Polish e check up di fine cura
- > Teleradiografia e Ortopantomografia
- > Telecamera Intraorale
- > Radiografie endorali
- > Diagnosi parodontale
- > Misurazione tasche gengivali
- > Applicazione del fluoro
- > Sigillatura solchi
- > Estrazione denti decidui (senza anestesia)
- > Desensibilizzazione dentale
- > Otturazioni provvisorie
- > Disinfezione annuale della protesi
- > Servizio URGENZA

~~€ 65,00
annua famiglia~~

€ 50,00 Riservato agli Associati

