



ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA GINNASTICA



ANNO SPORTIVO 2021-2022



Basiano



Capriate
San Gervasio



Trezzo
sull'Adda



Vaprio d'Adda

CONSIGLIO DIRETTIVO

CONSIGLIO DIRETTIVO

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

CARICHE SOCIALI

Presidente
Vice Presidente
Segretario
Consigliere
Consigliere
Consigliere
Consigliere
Consigliere

REVISORI DEI CONTI

A. Piazzoni
M. Lorella

COLLEGIO
dei PROVIBIRI
A. Ambiveri
C. Grumelli

COLLABORATORI

E. Chiara
A. Miceli
L. Raffaella

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
Sito: www.ginnasticatritium.it**

Email: info@ginnasticatritium.it
ginnasticatritium@pec.it
Facebook: [www.facebook.com/
ASDGinnastica-Tritium-162160223888986/?ref=hl](https://www.facebook.com/ASDGinnastica-Tritium-162160223888986/?ref=hl)
Instagram: <https://www.instagram.com/asdgtritium/>

INDICE

Presentazione anno sportivo 2021-22
locandina Saggio 2022

Pag. 4
Pag. 6

GINNASTICA ARTISTICA CORSI BASE:

Basiano

Pag. 8

Capriate San Gervasio

Pag.10

Trezzo sull'Adda

Pag.12

Vaprio d'Adda

Pag.13

GINNASTICA RITMICA:

Corso Base Concesa

Pag. 16

Corso Base e Prescolare Vaprio d'Adda

Pag.18

Ritmica LA

Pag.20

Ritmica LB-LC-LD

Pag.21

SERIE D

Pag.22

Rimini Fase Nazionale

Pag.24

GINNASTICA ACROBATICA

Pag.26

GINNASTICA AEROBICA:

Presentazione

Pag.30

Corso Base

Pag.32

Aerostart Allieve

Pag.33

Aerostart JA

Pag.34

Silver Eccellenze

Pag.36

TRAMPOLINO ELASTICO

Pag. 43

GINNASTICA ARTISTICA MASCHILE

Pag.46

GINNASTICA ARTISTICA PROMOZIONALE

Pag.49

D@NCE WORKOUT

Pag.54

CORSO GINNASTICA PER ADULTI CONCESA

Pag. 55

COMPETIZIONI SPORTIVE 2021-22

Pag. 56

#latritiumticambialavita ♥



Stagione 2021-2022 difficile, ma fonte di speranza per il futuro, un riavvio sofferto con molti punti di domanda, dopo due anni di regole molto rigide per il contenimento della pandemia causata dal Covid-19, aspetto che ha costretto ad un lavoro di preparazione delle ginnaste molto difficile con una continua evoluzione e modifica delle metodologie di allenamento o di riorganizzazione delle squadre per la partecipazione alle prove dei campionati nazionali, causate dalle ricorrenti quarantene fiduciarie. Aspetti affrontati dall'associazione con i suoi

tecnici e collaboratori nel migliore dei modi, lo dimostra il numero degli iscritti che seppur con un piccolo calo, rispetto alle passate stagioni, ha mantenuto una presenza adeguata a promuovere le specialità ginniche della Federazione Ginnastica d'Italia con una contenuta influenza nella preparazione, questo ha permesso risultati importanti in campo agonistico. Ritorniamo dopo due anni di sperimentazione e di soluzioni alternative a illustrare le attività svolte attraverso un supporto considerato dai social superato ma da molti considerato insuperabile, l'opuscolo in forma cartacea, i nuovi metodi lasciano poco spazio al ricordo di quanto avvenuto nel tempo ed alla facilità di consultazione, forse queste sono le principali differenze.

La stagione si conclude con una manifestazione a tema, in presenza, forse un po'



UN UNICO GLOBAL PARTNER CHE OFFRE TUTTE LE RISPOSTE

Manutenzione e Ristrutturazioni di immobili residenziali e commerciali

- Intervento h24 e 7/7 pronto intervento
- Opere edili
- Opere idrauliche
- Opere elettriche
- Opere di spurgo
- Edilizia in fune in quota
- Opere da fabbro
- Opere da falegname
- Pulizia e sanificazione
- Giardinaggio
- Gestione risarcimento danni con le compagnie di assicurazione

SERVIZI ITALIA S.R.L.

Via Santa Marta n. 20/22
20056 Trezzo sull'Adda (MI)
Tel. +39 3487473668
Mail: info@servizi-italia.it

tradizionale ma molto apprezzata da ginnasti e famiglie, essa sarà all'aperto e sarà una giornata di festa dell'associazione.

Altra novità di quest'anno la presenza di un rinnovato consiglio direttivo con nuove persone, le quali daranno vita ad una nuova fonte di energia per il sostegno delle attività sportive ed aggregative sul territorio. La partecipazione attiva alla vita dell'associazione è un aspetto importante, diventato anch'esso in quest'epoca moderna come un servizio dovuto, ma che così non è, l'associazione sportiva, come altre forme associative di altri settori è composta da persone che dedicano del loro tempo a sostegno degli altri, nel nostro caso al supporto di una crescita sana e in aggregazione, noi ci focalizziamo principalmente sui ragazzi e ragazze dai quattro anni in su, perché la scelta dei fondatori, condivisa dal consiglio direttivo, è stata di favorire lo sviluppo dei nostri figli attraverso la ginnastica, con un giusto compromesso di competitività senza per esso sacrificare il sano sviluppo del corpo e la loro vita aggregativa. Sembrano elementi semplici ed automatici, ma che stanno sempre di più diventando oppressivi per la nostra vita sociale, spesso pensiamo a noi ma non agli altri e ci indirizziamo su altri aspetti della vita moderna più attrattivi che a lungo termine ci portano ad isolarci.

Un altro aspetto che vorrei toccare e che mi viene spesso evidenziato dai genitori dei nostri ginnasti è quello economico, elemento non secondario, in particolare in una attività come la nostra, in cui il costo del corso incide sul bilancio familiare, in aggiunta all'impegno dei ginnasti, oggi più che mai caricati di attività aggiuntive nella loro formazione e spesso da svolgere a casa o in gruppo coinvolgendo in alcuni casi i loro genitori. Il costo della formazione ginnica è appesantito, in modo sensibile, dai costi delle attrezzature, elementi presenti in modo limitato nelle altre specialità sportive, ma indispensabili per la ginnastica, ad essi si aggiungono i costi di formazione continua dei tecnici legati più che mai ai programmi tecnici in continua evoluzione e sempre più connessi con le indicazioni dei programmi internazionali.

Ricordando che la Ginnastica Tritium non è solo il consiglio direttivo, il collaboratore o il tecnico del corso, ma siamo tutti Noi, Ginnasti e loro Famiglie comprese.

Un caloroso saluto e invito a dare una lettura su quanto tutti noi abbiamo fatto in questa stagione sportiva, attraverso l'opuscolo che ne riassume gli elementi principali ed un doveroso ringraziamento per la Vs. presenza e sostegno alle nostre attività.

FORZA GINNASTICA TRITIUM !

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

ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA

GINNASTICA TRITIUM



Musica e Sport

04 Giugno 2022

Ore 16.30

**Stadio Comunale
di Capriate San Gervasio
via Grignano**



Con il patrocinio dell'amministrazione
Comunale di Capriate San Gervasio
e la collaborazione della
Polisportiva di Capriate San Gervasio



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



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

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

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

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

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

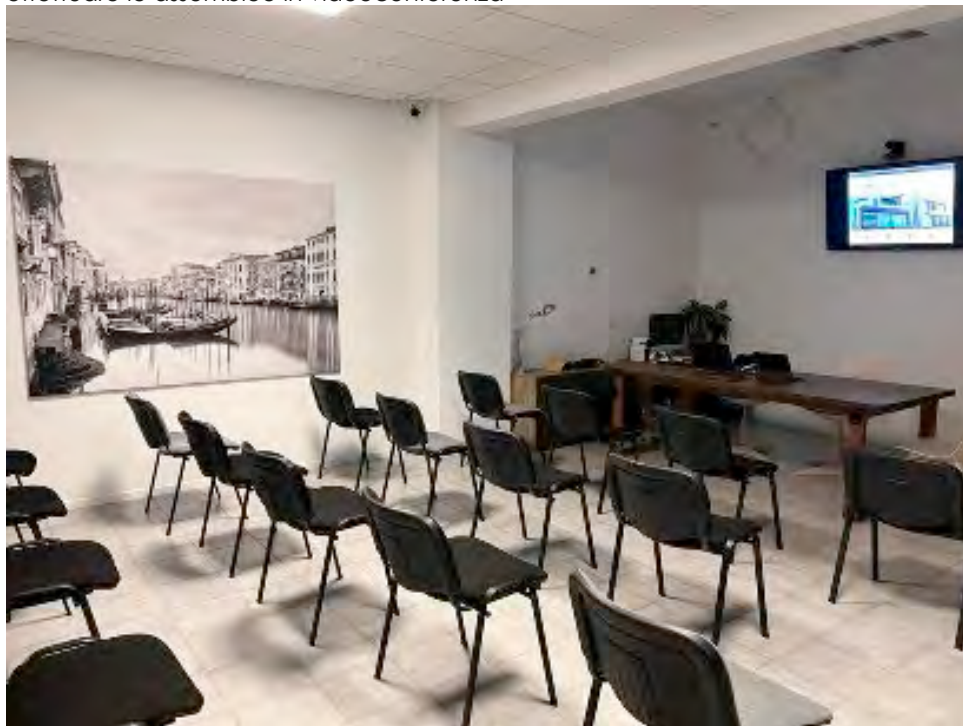
lunedì, mercoledì e venerdì, dalle ore 9:00 alle ore 12:30 e dalle ore 14:00 alle ore 17:00.

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

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

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

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



Piazza della libertà, 33 - 20056 Trezzo sull'Adda (MI) Tel. 0282761266- Fax: 0283970184

Ginnastica Artistica Basiano

Care bimbe e bimbi del corso base di Basiano avete dimostrato costanza e vi siete impegnati a frequentare le lezioni, chi più chi meno, quindi BRAVE e BRAVI!

Auguro a tutti voi di continuare a fare ginnastica ed avere questo desiderio di fare ginnastica artistica e...

Ci vediamo in palestra!!

Un grazie speciale a mamme, papà, nonne, nonni, babysitter, che contribuiscono a rendere possibile questo corso!

Annalisa Nodari, Nicole e Marta



Diego - Elisa - Irene - Michele - Micaela - Olivia - Viola



Ginnastica Artistica Prescolare e Base Capriate San Gervasio

Quest'anno siete arrivate in tantissime !!!
La voglia di divertirsi è stata tanta e l'abbiamo sfruttata
appieno !!!
Abbiamo imparato le prime capovolte e i primi approcci alla
ruota, ma ci siamo anche divertite con giochi di gruppo e
percorsi alternativi!
Ora non ci resta che goderci le vacanze estive e tornare a
settembre più cariche che mai!!!
Un grazie a voi e ai vostri genitori dalle vostre istruttrici!!!

Laura, Chiara e Nicole



Emma, Matilde Elettra , Matilde, Ginevra L, Melissa, Emma, Lucia, Diletta , Kimberly,
Ambra, Aisha, Ginevra P, Elena, Noha, Sofia, Sofia P

2022 L'ANNO DELLA RIPARTENZA

Anche quest'anno vi siete presentate in tantissime, la voglia di ricominciare a "vivere" e a divertirsi in palestra era tanta e ne abbiamo approfittato in pieno!!!!



Ci siamo messe in gioco, abbiamo riso e a volte anche pianto (ma ci sta anche questo, fa parte del gioco)... ci siamo divertite insieme abbiamo sperimentato e imparato cose nuove!! Abbiamo ricominciato con le esibizioni dal vivo (A Natale

è stato bello ritornare a presentare il saggio in presenza), anche se le gare un po' ci sono mancate, ma puntiamo nell'anno prossimo!!!!

Vorremmo ringraziare tutte le bimbe che si sono impegnate tutto l'anno e ma anche i genitori (anche per loro è sempre un bell'impegno)!!!

E infine io, Laura, vorrei ringraziare tutte le istruttrici che mi hanno supportato in questo anno un pò particolare per me (bellissimo e impegnativo allo stesso tempo!!)... ognuna ha saputo aggiungere quel tocco in più alle lezioni rendendole sempre uniche e divertenti!

Grazie a tutti e ci vediamo a settembre ancora più cariche e motivate!!



Laura, Chiara, Nicole, Selvaggia, Camilla, Gaia



Lisa, Anita, Giulia, Letizia, Arianna, Inas, Gaia Francesca, Rebecca, Laila, Camilla, Angela, Elisa, Emma, Cecilia, Martina, Anna, Sophia, Noemi, Alessia, Lucia R, Alice, Natalie, Lucia R, Kleissa, Miranda, Lucia M, Sofia P, Sofia L, Emma P, Elisa

Ginnastica Artistica Prescolare e Base Trezzo sull'Adda

Un altro anno sportivo è giunto a termine. A settembre i piccoli ginnasti del corso prescolare erano un po' timidi e impauriti per cosa avrebbero dovuto affrontare. Oggi dopo nove mesi abbiamo notato moltissimi miglioramenti sia dal punto di vista ginnico che relazionale. Il gruppo si è ampliato molto da inizio anno e speriamo che per tutti la voglia di muoversi e fare sport continui! Per quasi



tutte le ginnaste più grandi del corso base è stato il loro primo anno di ginnastica, questo le ha spinte ad essere sempre molto curiose e vogliose di imparare. Insieme siamo riuscite ad eliminare le paure e le insicurezze che sono state riscontrate inizialmente.

Buone vacanzeee!!
Francesca e Giulia



Alex, Tommaso, Sofia, Andrea, Maite, Yumi, Emma C., Emma B., Emma M., Honey
Chiara, Aurora, Sofia, Giulia, Daniela

Ginnastica Artistica Prescolare e Base Vaprio d'Adda

Anche quest'anno è finito!!

Nel corso prescolare quasi tutte le bimbe si sono per la prima volta avvicinate al mondo della ginnastica.

Nel corso base c'è chi pratica ginnastica da più tempo e chi invece ha iniziato quest'anno.

Si è subito creato un gruppo unito e movimentato, che ha frequentato con costanza gli allenamenti, compiendo grandi progressi!

Speriamo che vi siate divertite e appassionate, godetevi l'estate e vi aspettiamo a Settembre!!



Giulia, Arianna, Marta

Care bimbe e bimbi del corso base di Vaprio! Grazie per la vostra GRINTA e DETERMINAZIONE! Vi auguro di essere sempre così: felici nel venire in palestra!

Grazie di cuore alle mamme, nonni, zii, zie, babysitter..., che con costanza accompagnano le bimbe alle lezioni di ginnastica artistica.

Vi aspettiamo in palestra!!

Annalisa Nodari



Angelica B. - Laura - Lara - Elisea - Gemma - Angelica C. - Amelia - Alessandro -
Francesca - Linda - Angela - Houda - Arianna - Aria - Alesja - Giulia - Manar - Sophi -
Celeste - Esterina - Beatrice - Valentina - Alice S. - Anna - Ambra - Emily - Vanessa





Ritmica base Concesa

Un altro anno è passato e il corso di Ginnastica Ritmica con sede a Concesa ha subito numerose aggiunte e mostrato anche notevoli miglioramenti. Non possiamo che esserne felici!

Speriamo che le ragazze, oltre ad imparare, si siano divertite a collaborare, imparare nuovi esercizi e maneggi con gli attrezzi... proprio come noi ci siamo divertite ad insegnare a loro il nostro sport.

Uno sport che richiede tanta attenzione, una grande resistenza fisica, una certa flessibilità, un'ottima coordinazione e un profondo controllo dei dettagli.

Uno sport complicato senza ombra di dubbio, ma che porta anche grandissime soddisfazioni.

Vi aspettiamo l'anno prossimo!!!
Emanuela, Samantha, Alessia e Silvia



Giulia - Nicole Vittoria - Veronica - Ivonne - Elena - Andrea Zoe - Valery Manuela -
Martina - Vanessa - Sofia



Ritmica base

Vaprio d'Adda

Questo corso prescolare è stata una bella novità per noi istruttrici, dato che, prima d'ora, non ne esisteva uno.

Nonostante le oggettive difficoltà di questo sport che prevede un completo controllo del proprio corpo e la tenera età delle bambine, queste non si sono mai tirate indietro.

Sono riuscite a tenere testa anche alle ragazze più grandi con cui si allenano grazie anche al loro essere instancabili, iperattive, vivaci e testarde.

Benvenute nella nostra grande famiglia!

Ed anche quest'anno è giunto al termine...

I numerosi problemi vissuti tra la ristrutturazione della palestra di Vaprio e le varie quarantene, non sono riusciti ad ostacolare le nostre piccole grandi ginnaste.

Siamo fiere di tutte voi! I corsi Base di Ginnastica Ritmica si articolano in 2 sezioni: una prima parte adibita allo sviluppo delle capacità corporee (corpo libero) e una seconda parte invece all'apprendimento dei maneggi con i vari attrezzi (palla, cerchio fune, nastro, clavette). Una volta acquisite le fondamenta, le ginnaste hanno l'opportunità di essere spostate nei corsi più avanzati per un lavoro più specifico. Un lavoro che chiede costanza, attenzione e impegno e che ha come finalità la partecipazione a gare regionali e nazionali.

Speriamo di essere riuscite a trasmettervi almeno un pizzico della nostra passione per questo sport. Non vediamo l'ora di rivedervi il prossimo anno...

Buone Vacanze!

E per chi vorrà, le lezioni vanno avanti fino alla fine di giugno e con il nostro campus a Luglio.

Emanuela, Samantha, Silvia e Alessia

Bolzani Denise - Cereda Gloria - Colombo

Francesca - De Oliveira Anna Elena - Mangiacapre Giulia - Manzotti

Carolina - Marku Diana - Marku Klea - Paoletti Alice - Pesenti Anna Quifen - Riva

Ambra - Ronchi Viola - Ruggiero Alice





The fab 4

Eccoci qua noi Istruttrici di Ginnastica Ritmica
Ci presentiamo ...
Emanuela, Samantha, Silvia e Alessia...
Quattro persone diverse ma un unico Cuore
e con un unico obiettivo:
Portare la nostra amata ginnastica ritmica
e la tecnica di questa difficile disciplina nel
cuore di chi ci incontra.



Ritmica LA

E' un corso di agonistica federale mirato alla partecipazione dei Campionati Silver.

Questo corso è rivolto ad atlete che, essendosi distinte nei corsi Base, hanno la possibilità di incrementare gli allenamenti con un ritmo di lavoro e di impegno più intenso.



Le ragazze nonostante

lo STOP obbligato causa pandemia, si sono impegnate e hanno cercato di migliorare il più possibile arrivando ad ottenere Titoli Regionali.

Sofia è arrivata sul gradino più alto del podio (nonostante fosse la sua 1 gara)

Sara , anche lei ha ottenuto il titolo Regionale arrivando anche lei sul gradino più alto del podio

Anna, dopo uno stop causato prima da un problema ai piedi poi dalla pandemia, lavorando sodo, è riuscita ad ottenere un 3 posto alla gara Regionale.

Bravissime a tutte! E per le altre... Forza! Abbiamo ancora la fase Nazionale!

Silvia, Emanuela, Samantha e Alessia

Ritmica LB-LC-LD

Ovunque cosa accada, qualunque cosa dovreste fare, dovunque voi dovreste essere, ricordate che il primo motore della vita è la speranza.

Ed è proprio con la speranza, con dedizione e con passione che dovete costruire il vostro futuro.

Il periodo della pandemia è stato pesante. La vita di tutti è cambiata totalmente, c'è chi ha perso persone molto importanti, c'è chi ha dovuto lasciare case e cambiato vita.

Vi vogliamo ringraziare per le emozioni che ci avete regalato. Dopo quel 2020 così pesante dove tutte siamo entrate di nuovo in palestra in modalità "pesce fuor d'acqua" siete riuscite a creare di nuovo quell'atmosfera di gruppo che purtroppo questo periodo ha fatto perdere a tutti... soprattutto a voi ragazzi.

Avete lavorato sodo su voi stesse, vi siete impegnate molto cercando di superare i vostri limiti, siete arrivate ad ottenere obiettivi che prima pensavate irraggiungibili, avete imparato a lavorare in team, vi siete supportate anche a casa nei momenti obbligati di stop. Avete avuto il coraggio di esporvi e a volte di farvi assalire anche dalle

vostre emozioni ma avete dimostrato ancora una volta quanto l'unione fa la forza e

che è necessario

liberarsi dalle trappole mentali per vivere il qui e ora perché solo questo esiste.

Grazie! Ed ora la fase nazionale ci aspetta!!!

Emanuela e Silvia



Ritmica SERIE D

Anno 2021/2022 ... la nostra Squadra di Ginnastica Ritmica

“Squadra che vince non si cambia” - Vujadin Boskov -



Nella vita, come nello sport, per raggiungere i nostri obiettivi dobbiamo metterci molta costanza, impegno, fatica, quindi tanta motivazione e capacità di non arrendersi mai davanti agli ostacoli che si incontrano. E così è stato per Gaia, Sara ed Elena, le nostre ragazze di Serie D, che si sono trovate un ostacolo insormontabile : l'infortunio alla mano della loro amica e compagna Zaira proprio a 4 giorni soltanto dalla Gara Regionale! Ma con determinazione, pazienza, impegno e tantissima motivazione sono riuscite a ri-creare l'esercizio completamente da capo, arrivando sul più alto gradino del podio e conquistando il Titolo Regionale nella loro categoria. Fantastiche! E come diciamo sempre.... La differenza tra chi arriva al traguardo e chi invece no, si trova proprio nel livello di determinazione dettato da uno stato mentale che ovviamente va allenato giorno dopo giorno esattamente come il resto del corpo.

Ed ora prepariamoci alla Fase Nazionale...

Emanuela, Samantha, Silvia e Alessia



Gaia, Sara, Elena



BELLO POTER CONTARE SU ASSICURAZIONI SPECIALI.



Elba Assicurazioni Spa®

CONDIZIONI
SPECIALI
PER GLI
ABBONATI



ASSI•PLUS

Il valore aggiunto nelle scelte assicurative

Trezzo sull'Adda (MI), via Mazzini 70 • Tel. +39 02 9096 7401
info@assi-plus.it • www.assi-plus.it

Rimini Fase Nazionale

Dopo tutto questo periodo così pesante... finalmente un po' di spensieratezza! Le nostre ragazze hanno partecipato alla Fase Nazionale (sia estiva che invernale) che si è tenuta a Rimini a Giugno 2021 e a Dicembre 2021 ottenendo risultati molto apprezzabili visto anche il momento di stop causato da questo lungo periodo di pandemia.

La Fase Nazionale è sempre una fase molto ambita da chi fa sport.

E' un po' il riassunto dell'anno passato. Le ragazze gareggeranno non solo contro la propria regione ma con tutta Italia.

Bravissime tutte!

Un ringraziamento speciale va fatto al Sig. Claudio Ravasio che ci ha permesso di partecipare alla fase Nazionale di Rimini prestandoci il pulmino della sua ditta Elettrica Ravasio, dando così la possibilità di portare tutte.

Emanuela, Silvia, Samantha e Alessia





Ginnastica acrobatica

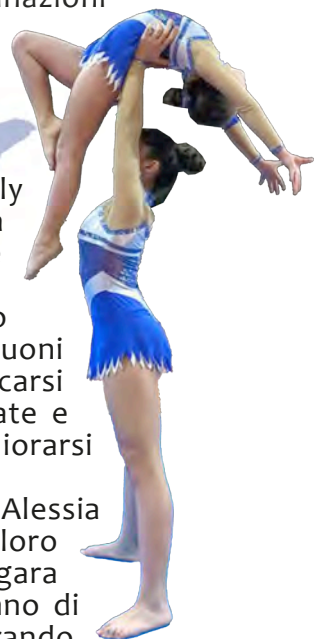
Nonostante ci siano stati molti cambiamenti di combinazioni e l'arrivo di due nuove atlete nel corso avanzato di Ginnastica Acrobatica, le ragazze ci hanno stupito per il loro entusiasmo e per la loro determinazione. Sono riuscite a "fare squadra" in pochissimo tempo!

Le ragazze hanno partecipato in due categorie diverse.

Il trio composto da Sofia Crepaldi, Giada Puglia ed Emily Mitrofan insieme alle due coppie, ciascuna formata da Ilaria Grillone con Emma Staffoni e le new entry Beatrice Mazzola con Giorgia Manzoni, hanno gareggiato nella categoria L2 open. Le ragazze hanno dimostrato impegno e determinazione nell'affrontare le gare, ottenendo dei buoni punteggi, che però non hanno permesso loro di qualificarsi per la prova finale. Ma le atlete non si sono demoralizzate e continuano ad impegnarsi durante gli allenamenti per migliorarsi sempre di più.

Il trio composto dalle veterane Elisa Bravi, Serena Barbarino e Alessia Pesenti invece ha gareggiato nella categoria L3 open. Anche loro si sono messe alla prova e hanno portato nell'esercizio di gara elementi nuovi e difficili. Nonostante fossero al primo anno di gare insieme hanno disputato un'ottima stagione, non entrando per un soffio alle finali di categoria.

Noi istruttrici siamo orgogliose e contente del percorso fatto dalle ragazze e ci aspettiamo grandi miglioramenti dal prossimo anno. Quindi forza ragazze! Vi aspettiamo a settembre più cariche che mai!!!!



Elisa, Chiara, Elisabetta e Olga



Da quest'anno è nato il corso base di Ginnastica Acrobatica, che si svolge due volte alla settimana.

Le atlete che ne fanno parte si sono approcciate a questa disciplina da poco tempo e stanno migliorando poco alla volta. Questo corso è stato creato per insegnare le basi dell'acrosport alle atlete provenienti dai corsi base della ginnastica artistica.

Le atlete si sono impegnate imparando nuovi elementi e cimentandosi nella preparazione di un'intera coreografia che hanno eseguito al saggio di Natale. Il gruppo è molto affiatato e tutte aspirano a migliorare osservando le ragazze del corso avanzato.

Noi allenatrici siamo contente e orgogliose dei loro progressi e siamo sicure che, continuando così, potranno raggiungere i loro obiettivi.

Complimenti a tutte!

Vi aspettiamo a braccia aperte a settembre!

Elisa, Chiara e Elisabetta.



Sara C. G. - Sara T. - Sofia - Michela - Valentina - Nadia - Clotilde





Ginnastica Aerobica

Sembra passato tantissimo tempo da quando ho scritto l'ultimo articolo per il nostro giornalino di fine anno. Ebbene sì ... sono due anni che le nostre vite sono improvvisamente cambiate e questo mi ha fatto riflettere molto. In questi anni di pandemia è stato difficile continuare a sperare e soprattutto non mollare di fronte a tutte le difficoltà che, giorno dopo giorno, si sono presentate. Se da un lato provo tristezza ripensando a quando ci allenavamo a distanza e potevo



vedere le ragazze solo attraverso uno schermo, dall'altro ora sorrido e tiro un sospiro di sollievo. Questo perché ho capito quanto la ginnastica e lo sport siano importanti nella

mia vita ed in quella di ogni ragazza. La magia dello sport è in grado di creare quello spiraglio di luce capace di darci sempre speranza in ogni momento: lo sport è un'ancora di salvataggio che crea sogni, obiettivi, amicizie ed insegna non solo sacrificio e rispetto, ma anche ad accettare sconfitte e delusioni.

La ginnastica è un mondo meraviglioso dove ognuno di noi può sognare e porsi obiettivi sempre più alti. E' un modo per mettersi alla prova cercando di superare i propri limiti. L'Aerobica è una disciplina tra le più giovani entrate nel mondo ginnico ed è un mix perfetto di forza, flessibilità e coordinazione. La presenza della musica rende il tutto più divertente per le piccole e più affascinante per le grandi.



Ogni esercizio di aerobica deve essere interpretato dalle atlete che, oltre a dimostrare una perfezione tecnica ed esecutiva degli elementi, devono anche “raccontare” una storia. Forse è questa la caratteristica che rende questa disciplina così affascinante e coinvolgente.

In base al livello raggiunto e all'età, le ginnaste vengono suddivise in diversi gruppi di lavoro per permettere a ciascuna di loro di crescere e migliorarsi. Ogni anno nascono sempre nuove sfide, ma l'importante è affrontarle sempre insieme, perché lo sport è soprattutto condivisione ed amicizia. Non c'è cosa più bella che vivere emozioni e condividere una passione facendo parte di una squadra!

Mando un forte abbraccio a tutte le mie fantastiche atlete che sono una parte importante del mio cuore. Insieme abbiamo costruito dei “puzzle” indimenticabili e ce ne sono ancora tanti da creare! Quindi fino a quando lo vorrete il mio “pezzo” per voi ci sarà sempre!

Vi voglio bene ragazze! Buone vacanze....e allenatevi!!!!



Non posso che concludere ringraziando le mie “colleghe” con le quali ogni giorno condivido dubbi, gioie, delusioni, pensieri e... un sacco di risate!!!

Buon riposo anche a voi Lucrezia, Monica, Alessandra e Olga! A prestissimo! Più cariche che mai!

Miky

Aerobica Corso Base

Queste bimbe sono il nostro futuro.
Energia e carica non gli mancano
quindi la loro grinta promette bene!
Vi aspetto l'anno prossimo bimbe



Bassani Chiara – Caushi Elitsa - Cocozzella Giorgia- Dominguez Alison -
Pisacane Martina - Uhaci Emma

Aerostart Allieve (8-11 anni)

Prima avventura per loro nella ginnastica Aerobica. Hanno fatto un bellissimo percorso quest'anno e alla loro prima gara sono state semplicemente fantastiche!!!
Grandi ragazze!



Bassani Chiara – Coccozella Giorgia

Aerostart JA (12-14 anni)

Anno ricco di soddisfazioni e vittorie per l'Aerostart. Entrambe le squadre hanno lavorato duramente per migliorarsi in vista delle prove più importanti di quest'anno. L'unione e l'amicizia credo che siano i punti forti di queste atlete che hanno dimostrato a tutti quanto sia importante essere una squadra e condividere una passione insieme. Ragazze quest'anno avete sgommato alla grande!!!! Bravissime!!!! Avanti così!!!

**Bejinaru Giulia - Campana Gianna - Filippi Giada
Lunati Lara - Signorelli Greta
VICECAMPIONESSE REGIONALI E
INTERREGIONALI!**



**Allieri Lisa - Bertola Asia - Chignoli Maria
- Nozza Gioia
3° POSTO INTERREGIONALE!**



SILVER ECCELLENZE

La squadra Eccellenza quest'anno si è allargata. Il livello è diventato altissimo e queste atlete si sono allenate molto per poter competere con le società più forti d'Italia. Alla fase Interregionale che si è svolta a Chiavari, tutte le atlete della nostra società si sono guadagnate il pass per la finale nazionale e questo ci rende orgogliosi. Sono sicura che con la grinta e la determinazione necessarie potete fare grandi cose ed arrivare lontano.

L'importante è crederci sempre e non mollare mai anche di fronte alle delusioni, agli errori ed ai punteggi non condivisi. Dovete dare il massimo perché impegno e dedizione ripagano sempre! L'Aerobica

è quel fuoco che ci unisce

ormai da tanti anni e vederlo ancora nei vostri occhi mi riempie di gioia e mi dà la carica per continuare a sognare in grande!

Ogni anno ci sono nuove sfide, nuovi obiettivi da raggiungere ed insieme ce la faremo! Possono cambiare i codici, i regolamenti ma non importa perché noi siamo una squadra e questa è la nostra forza! Ricordatevi che ciascuna di voi è un "pezzo" importantissimo e contribuisce a creare questa grande famiglia dell'Aerobica.



FORZA RAGAZZE E FORZA TRITIUM!!!!

Un abbraccio a tutte e ci vediamo molto presto! =o)))



Ginevra Panzeri
Singolo femminile Allieva



Martina Lo Monaco
Singolo femminile Junior A
VICECAMPIONESSA REGIONALE



Trio JA: Ginevra - Martina - Rebecca
VICECAMPIONESSE INTERREGIONALI



Coppia JA: Ginevra e Rebecca



Elena Blini
Singolo Femminile Junior B
VICECAMPIONESSA REGIONALE
3° POSTO INTERREGIONALE



Francesca Bramati
Singolo femminile Junior B



Martina Acanfora
SINGOLO FEMMINILE SENIOR



Elisa Verna
SINGOLO FEMMINILE SENIOR



Aurora Pirotta
SINGOLO FEMMINILE SENIOR

Gruppo JB
Cecilia Colombo - Viola
Filippi - Martina Lo
Monaco
Irene Luggeri - Miriam
Sbarufatti





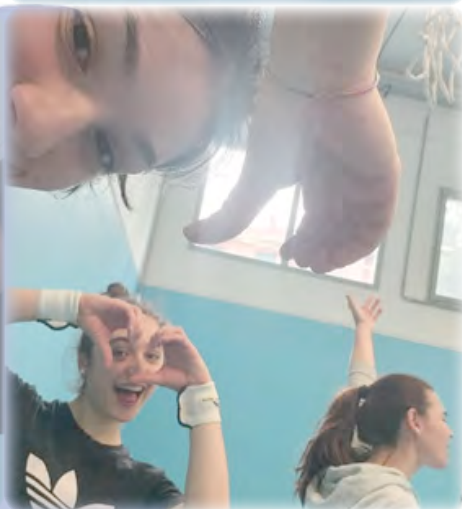
TRIO SENIOR
Aurora – Giulia - Martina
VICECAMPIONESSE REGIONALI



GRUPPO SENIOR
Aurora - Elena – Francesca
Giulia - Martina
**VICECAMPIONESSE REGIONALI E
INTERREGIONALI**



TRIO JB
Elena – Francesca - Irene



Quest'anno è iniziato con molti cambiamenti: alcune di voi si sono trovate ad affrontare la prime gare, altre sono tornate a gareggiare dopo due anni e altre si sono imbattute con il cambio di categoria e del codice che ha creato un po' di dubbi e di incertezza. Nonostante tutte queste novità l'anno è volato e si è concluso, ricco di gioia, ma con un filo di tristezza.

Sono sicura che questo momento di sconforto sia stato breve e che ci ha fatto capire che nessuno deve mai mollare, anzi deve continuare senza abbattersi e superare ogni gara con la grinta che avete SEMPRE dimostrato.

Adesso dobbiamo rimboccarci le maniche per l'ultima tappa la più importante il NAZIONALE dove sono sicura che riuscirete a far vedere chi siete!

Tutte NOI siamo ORGOGLIOSE DI VOI!

FORZA TRITIUM!!!!

Vi voglio bene



Monica

Era il 2019 quando ho cominciato a vivere l'Aerobica in veste di allenatrice e ancora adesso, dopo molto tempo, risulta difficile trovare delle parole che esprimano al meglio ciò che provo ogni volta che entro in palestra.

Vedere le atlete, piccole e grandi, così determinate, volenterose e desiderose di migliorarsi per raggiungere i loro obiettivi non può che riempire di gioia. Con il loro impegno, il loro lavoro non solo hanno ottenuto grandi risultati, ma anche grandi soddisfazioni. È per questo, quindi, che vorrei dire grazie.

Grazie alle mie ragazze che, tenendomi per mano, mi hanno accompagnato in quest'avventura, permettendomi di esserne parte, di gioire con loro. Vi auguro di continuare ad entusiasmarvi per ogni piccola conquista, di non accontentarvi e di esaudire ogni vostro sogno perché lo meritate.

A Miky, da sempre un punto di riferimento. Un'amica, una confidente, una spalla su cui potersi appoggiare. Grazie per l'aiuto e il supporto che in ogni occasione non manchi di dare, grazie per essermi stata vicina in questo mio percorso di atleta e di istruttrice. Sei davvero un esempio.



Un abbraccio, Ale

Arriva per tutti il momento di appendere le scarpe al chiodo ed il mio è arrivato dopo ben 16 anni di ginnastica aerobica. Si volta pagina e nel mio caso pensavo addirittura di chiudere il libro, ma a fine settembre è arrivata una chiamata da parte di Michi per dare una mano in palestra. Alla fine, si è scoperto che né io né lei eravamo in grado di chiudere del tutto quel libro e quindi pronti, partenza, via con una nuova avventura.

Vestire i panni di un'allenatrice non è così semplice come si può pensare dall'esterno, ma per fortuna ho avuto e ho un grande esempio. Ci si rende conto che, nel periodo in cui stiamo vivendo, bisogna imparare ad allenare nel migliore dei modi sia dal punto di vista tecnico, sia dal punto di vista umano, compensando l'essere allenatrice con l'essere anche amica e sorella nei giusti momenti.

La palestra deve essere innanzitutto un punto di svago per poi eventualmente diventare un luogo di crescita in termini sportivi. Spero che, nel mio piccolo, le bambine e le ragazze abbiano imparato ed imparino che i risultati si portano a casa col lavoro di squadra, con la costanza e la determinazione. I campionati non si vincono per caso, ma con dedizione, fatica e rinunce e di fronte ad una sconfitta si abbassa la testa e si lavora per migliorarsi perché migliorare è sempre possibile!

Alle mie monelle del corso base dico che le aspetto a settembre, magari con qualche nuova amica così da riprendere dove ci eravamo lasciate.

Alle mie bimbe belle dico che a settembre voglio vedere dei bellissimi elicotteri, se no vi faccio fare 40 piegamenti di penitenza...e che sono felice dei risultati che avete meritatamente portato a casa quest'anno.

Alle grandi dell'Aerostart: non potrei essere che fiera dell'impegno e del miglioramento che ho visto da parte vostra in questi 9 mesi, continuate così e fate qualche squat in più ;)

A Beba, Ginni e Marti: ci sono anni più o meno fortunati e il cambio di categoria è sempre difficile da affrontare; l'importante è non perdere la voglia e lo scintillio che vedo nei vostri occhi quando dobbiamo trovare una nuova interazione o sollevamento e le risate che ci facciamo nel mentre... o tutti i selfie che mi ritrovo nella galleria del telefono!

A Ceci, Miri, Ire e Viola: siete quelle che ho visto di più crescere negli anni, soprattutto quando ero atleta. Spero che, qualunque sia la vostra decisione per l'anno prossimo, sia la scelta migliore per voi e non quella di comodo o perchè vi siete arrese. La pensione è ancora lontana e ci sono ancora vecchi body da provare.

Infine, alle grandi Senior: spero che quest'anno più di tutti abbiate capito che i numeri per far bene li avete e li avete sempre avuti, dovete credere solo in voi stesse un pochino di più, dovete imparare a guardare il bicchiere mezzo pieno e lavorare per agguantare quei podi, con grinta e convinzione! Le chiacchierate per stemperare la tensione prima di una gara meglio non scriverle così come i viaggi in macchina durante le trasferte ahahah
Buone vacanze,



Trampolino Elastico

Benvenuti a tutti a volare sul trampolino elastico!

Questo anno sportivo è stato pieno di lavoro e divertimento. Il corso di trampolino è composto

da tre gruppi: corso Base, categoria Silver e categoria Gold.

Il corso Base presenta tre nuove bellissime bambine: Lopo Emma Cloe di 11 anni, bambina molto disciplinata e timida.

Bonanomi Viola di 7 anni, una bambina molto dolce e tenera.

Popovych Oliiviia di 6 anni, è entrata da poco nel nostro gruppo ed è una bambina dai capelli biondi e occhi azzurri che arriva da Kiev. Ha subito fatto amicizia con tutti e ha potuto parlare anche la sua lingua madre con l'istruttrice.

La Categoria Silver presenta Greta Ferrari, Emma Pedruzzi e Paolo Stolfi. Greta ed Emma si sono allenate duramente e sono riuscite a partecipare alle gare regionali ottenendo anche posti sul podio.

Adesso continueremo gli allenamenti per partecipare alle gare nazionali di giugno. Paolo purtroppo è stato sfortunato perché si è infortunato a scuola e ha dovuto fermare gli allenamenti per un mese. Adesso si è rimesso e abbiamo tutto il tempo di recuperare il tempo perso e prepararci per le prossime gare.

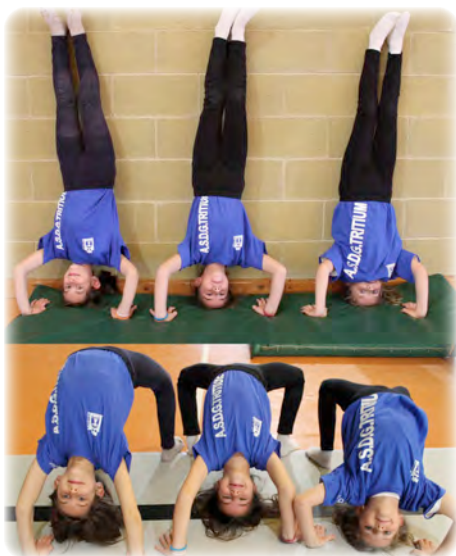
Categoria Gold presenta Tomas Randazzo e Jacopo Ferrari. Questi due ragazzi si allenano insieme già da piccoli e durante questo anno sono molto cresciuti tecnicamente. Nella stagione 2021/22 sono riusciti a partecipare a 7 gare: regionale, interregionale, nazionale, coppa campioni e anche alla loro prima esperienza internazionale in Slovenia. In tante gare sono riusciti a salire sul podio, bravissimi tutti e due.

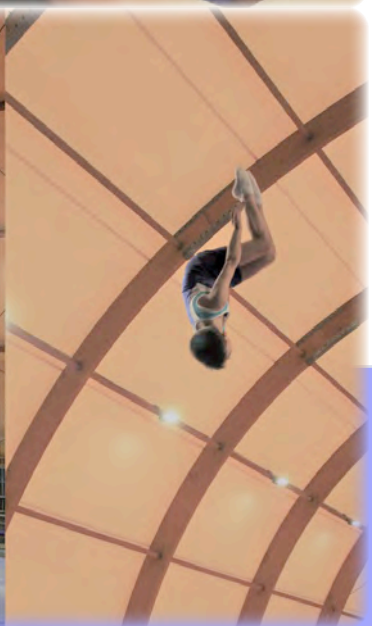
Continuate così miei piccoli grandi campioni!

Olga



Bonanomi Viola - Ferrari Greta - Ferrari Jacopo - Lopo Emma Cloe - Pedruzzi Emma - Popovych Oliiviia - Randazzo Tomas - Stolfi Paolo





Ginnastica Artistica Maschile

Quest'anno dopo due anni siamo tornati finalmente in palestra, dove ho potuto riallenare i miei grandi e piccoli atleti. Nonostante tutte le regole da rispettare, è stato un anno ricco di nuove esperienze per molti bambini. Molti di loro era la prima volta che si affacciavano al mondo della ginnastica, ma piano piano hanno raggiunto dei traguardi che nemmeno loro si aspettavano. In questi mesi hanno lavorato tanto per poter imparare tantissime cose.

Vorrei ringraziare ognuno di loro per la passione e l'impegno che ci hanno messo in ogni allenamento. Per ultimi, ma non ultimi ringrazio i genitori e i nonni per la collaborazione e la pazienza per accompagnarli a tutti gli allenamenti.

Vi auguro buone vacanze e riposatevi un po' che a settembre si torna in palestra carichi per raggiungere nuovi traguardi.

Un abbraccio, la vostra allenatrice

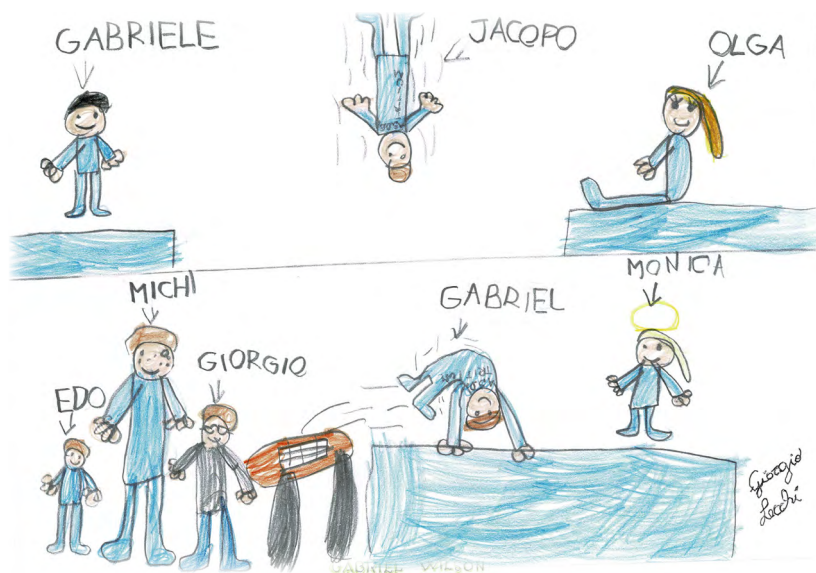
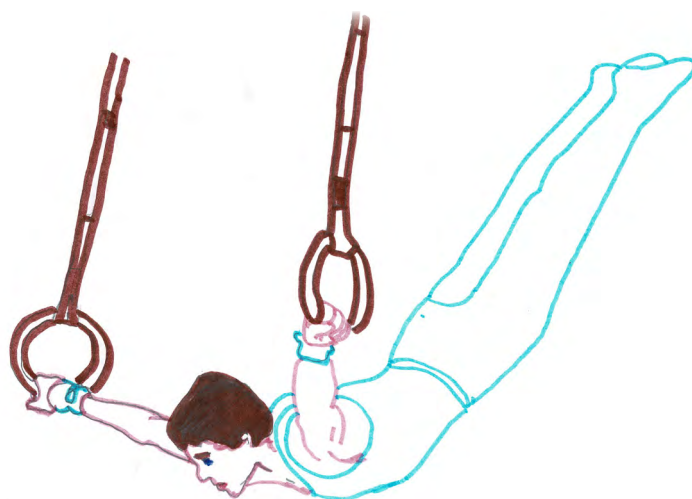


Ranieri Monica



Lecchi Giorgio- Locatelli Michele- Pesenti Edoardo- Pozzi Gabriele- Wilson Gabriel

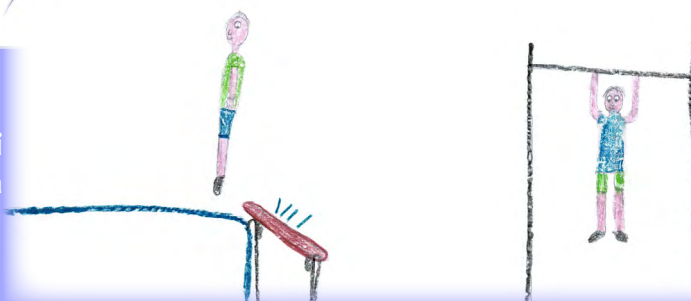




TRITIUM



Alcuni disegni degli
atleti della Ginnastica
Artistica Maschile



GAF Corso Promozionale

Ci lasciamo alle spalle un altro anno sportivo, il secondo ormai accompagnato dalle restrizioni causate dalla pandemia. Nonostante le difficoltà del periodo le ragazze del gruppo GAF, formato da atlete che vanno dai 7 ai 18 anni, si sono sempre dimostrate volenterose e coraggiose nel portare a termine gli obiettivi prefissati. Nei primi mesi dell'anno la sezione GAF ha partecipato alle gare di squadra. Ricordiamo il QUARTO posto a soli 2 decimi dal podio raggiunto nella gara di Serie D LA3 (Alice, Giuditta, Melissa e Sofia) e il SETTIMO posto in Serie D LC (Mara, Gaia, Elena, Giulia e Giada) gareggiando contro ben 65 squadre avversarie. Le gare individuali si sono svolte successivamente a quelle di squadra. Asia Cerilli ha conquistato il gradino più alto del podio, il PRIMO posto, nella gara di LB, Sofia Sacchi e Rebecca Biffi hanno raggiunto rispettivamente il SECONDO e il TERZO gradino del podio nella gara di LA3. Il lavoro svolto quest'anno ci ha portato a scegliere di far gareggiare alcune atlete nei livelli di difficoltà superiore, ma nonostante le difficoltà degli esercizi nuovi, tutte le ragazze hanno dimostrato molto coraggio e affidabilità. Con il gruppo delle atlete più grandi abbiamo partecipato alla gara individuale di LD, competizione di

alto livello che ha permesso alle nostre ginnaste di presentare per la prima volta ai giudici elementi più complessi, dietro ai quali c'è stato un intenso e approfondito lavoro di preparazione e di studio tecnico.



Alessandra - Alice- Arianna - Asia - Camilla A. - Camilla C. - Elena - Elisa - Emma A. - Emma T. - Gaia - Giada - Giuditta - Giulia B. - Giulia C. - Giulia S. - Letizia - Linda - Mara - Lavinia C.- Melissa - Mia - Rebecca - Sara K. - Sara P. - Sofia B. - Sofia C. - Sofia S. - Stella



Grazie alla collaborazione con una società vicina siamo riuscite a crescere tecnicamente e raggiungere parte dei nostri obiettivi, raggiunti grazie anche alla nostra società Tritium che quest'anno ha acquistato nuove attrezzature per il corso GAF permettendoci di affrontare il lavoro in palestra in modo più performante e efficiente. Gli impegni sportivi di preparazione gare continueranno fino alla fine di giugno, quando si disputeranno a Rimini le finali nazionali, mentre nel mese di luglio le nostre atlete proseguiranno con gli allenamenti, in vista del prossimo anno sportivo. Sono ancora tanti i traguardi che vogliamo raggiungere: noi istruttrici crediamo nelle potenzialità delle nostre ginnaste, non ci fermiamo mai e cerchiamo sempre di spronare ogni singola atleta, cercando la perfezione allenamento dopo allenamento. Testa, cuore e tanto impegno, fondamentali per portare avanti i vostri (e nostri) sogni! Un grazie infinito a tutte voi e alle vostre famiglie che vi permettono di coltivare questa grande passione ogni giorno.

Nicole, Veronica, Sara, Laura,
Francesca Q., Francesca S.





Rimini Fase Nazionale





GAF Corso Promozionale

Sono 6 le atlete più grandi del corso GAF che quest'anno hanno creato il loro gruppo di lavoro. Una squadra che si allena in autonomia con l'aiuto dei tecnici più esperti. Arianna, Marta, Giulia, Nicole, Selvaggia e Asia. Alcune di loro oltre a continuare ad allenarsi hanno iniziato da qualche anno a dare il loro contributo alla società come allenatrici, aiuto fondamentale affinché la Tritium possa continuare a portare avanti i corsi base e a far crescere le atlete più giovani. Il loro è un gruppo che si è formato ed è cresciuto tra le mura della palestra ed ha continuato ad esistere anche al di fuori, creando forti legami di amicizia. Non smettete di coltivare questa passione perché vi darà tante soddisfazioni e vi permetterà di condividere emozioni importanti. L'anno sportivo di preparazione lo lasciamo ormai alle spalle, ma l'anno prossimo vogliamo rivedervi con il body in campo gara!



Nicole, Veronica, Francesca Q., Francesca S.

Quest'anno che siamo anche allenatrici speriamo che le nostre piccole ginnaste possano essere fortunate come noi e comprendere i valori di questo sport e di un'amicizia su cui poter sempre contare.

Ringraziamo allora le nostre allenatrici, che ci hanno permesso di continuare anche quest'anno tra i mille impegni, nostri e loro. L'anno prossimo promettiamo di provare a tornare in campo gara, con tutti i nostri riti scaramantici!

Vi vogliamo bene,

La Prassi



Nicole - Selvaggia - Asia - Giulia - Arianna - Marta

Dance Workout

Freddo, pioggia, neve, vento, sole, nebbia, caldo... nulla può fermare l'energia delle allieve del corso D@nce Workout di Vaprio d'Adda.

Ogni mercoledì dalle 20.30 alle 21.30 noi balliamo alla grande!!! Non importa se parte un merengue, una salsa o una bachata... l'importante è divertirsi e passare un'oretta insieme. La lezione parte con un breve riscaldamento seguito dalle varie coreografie grazie alle quali riusciamo a tonificare la muscolatura, lavorando anche sulla resistenza aerobica. In questo modo miglioriamo il livello di fitness generale. Gli esercizi di tonificazione si fanno ballando quindi tutto è molto più divertente! Le musiche sono così coinvolgenti che il tempo passa in fretta ed è più facile resistere alla fatica. Alternando la velocità e quindi l'intensità delle coreografie riusciamo a muoverci senza fermarci mai, facendo quindi un ottimo allenamento!

Devo dire che sono contentissima del mio corpo di ballo.... dovrete vederle: sono fantastiche!!!

Insieme abbiamo scoperto nuovi passi impossibili, ci siamo sfogate dando calci e pugni in aria, abbiamo capito quanto lo shimmy sia sexy e soprattutto abbiamo danzato a colpi di machete =o).

Quindi direi che siamo state super!

Ringrazio tutte le ragazze che hanno ballato insieme a me quest'anno, vi abbraccio forte augurandovi una bellissima estate!

Al mare o in montagna mi raccomando rilassatevi, riposatevi e....scatenatevi!!!

Un bacione e a prestissimo!!! Vi aspetto l'anno prossimo con tante nuove fantastiche avventure danzanti!



Coach Miky





Alzetta Cristina, Barbaro Ilaria, Barzaghi Chiara, Cinthya Vanessa, Colombo Chiara, Donin Raffaella, Fumagalli Sara, Manenti Sara, Manzotti Giuseppina, Mazzucco Melissa, Monfredini Mirella, Paternostro Rosella, Penati Luana, Piacentini Monica, Pozzi Alexandra, Rafaniello Lidia, Rafaniello Anna Maria, Silbe Anna Maria, Soresini Irene, Stella Eleonora, Tropeano Livia, Valeri Francesca, Verde Sabrina, Viola Marcella, Vlad Marinella, Zaffarano Michela, Zanoni Elena, Zurloni Simona

Corso di ginnastica per adulti

Concesa

Sono molto fiera di aver condotto il corso adulti a Concesa. Care signore, vi faccio i miei complimenti per essere così determinate, è da anni che non mancate all'appuntamento in palestra!

Vi auguro di continuare con la stessa grinta e vi ringrazio per questo percorso insieme!

Annalisa Nodari



Facility Management

*Via Santa Marta n. 20/22
20056 Trezzo sull'Adda (MI)
Tel. +39 3493498288
Mail: info@bbs-servizi.it*

***Un punto di riferimento per l'industria e
la trasmissione
Troviamo la miglior soluzione alle vostre
idee***

- ❖ ATTREZZATURE E MINUTERIA
- ❖ ARTICOLI ROTATIVI (CUSCINETTI, SUPPORTI, RUOTE LIBERE, ECC.)
- ❖ ARTICOLI DI TRASMISSIONE (CINGHIE, PULEGGE, NASTRI, CALETTATORI, ECC.)
- ❖ RIDUTTORI (PENDOLARI, MOTORIDUTTORI, MOTORIDUTTORI, ECC.)
- ❖ BULLONERIA E COMPONENTISTICA INDUSTRIALE
- ❖ DISPOSITIVI DI PROTEZIONE
- ❖ ATTREZZATURE INDUSTRIALI DI RILIEVO
- ❖ RICAMBI E COMPONENTI STRUTTURALI
- ❖ ARTICOLI SPECIFICI PER LA GRANDE INDUSTRIA
- ❖ STRUMENTAZIONE PER ARTIGIANI E PROFESSIONISTI

COMPETIZIONI 2021-22

GAF



**CAMPIONATO INDIVIDUALE
SERIE D LB**
Camilla, Linda, Asia,
Melissa, Giuditta, Alice, Sofia e
Sara



Asia, 1° Posto campionato Individuale Silver LB

**CAMPIONATO DI
SQUADRA SERIE D IC**
Giada, Gaia, Mara,
Giulia, Elena
7° posto



**CAMPIONATO INDIVIDUALE
SERIE D ID**
Giada, Gaia, Mara



Sofia e Rebecca. 1° e 2° Posto campionato Individuale Silver LN3

GINNASTICA ACROBATICA



CAMPIONATO GOLD 13 OPEN
Serena, Elisa ed Alessia

TRAMPOLINO ELASTICO



CAMPIONATO SILVER ALLIEVI A1 e A2
3° posto



CAMPIONATO INDIVIDUALE GOLD ALLIEVI REGIONALE
1° e 2° Posto

CAMPIONATO ZONA TECNICA I. Torino
1° e 3° Posto

LO SPORT COME DIVERTIMENTO

3rd INTERNATIONAL OLD BRIDGE TRAMPOLINE CUP on 22nd and 23rd April 2022 in Rence (Slovenia)

Finalmente in questo 2022 per i nostri trampolinisti Tomas Randazzo (10 anni) e Jacopo Ferrari (11 anni) è arrivato il momento di partecipare alla loro prima gara internazionale in Slovenia.

Oltre alla nostra società Tritium in questa competizione facevano parte altre 15 società sportive appartenenti a cinque Paesi europei diversi.

Il risultato sportivo è stato inaspettato, medaglia d'oro e d'argento per il club italiano Tritium!

Per i nostri due atleti è stata una grande esperienza ricca di emozioni, pensieri positivi e grandissima felicità.



Tomas Randazzo:

“Il mio più grande divertimento sportivo è stato in Slovenia.

Una gara all'estero, una gara importante che però mi ha reso molto più felice. In palestra, il giorno prima della gara, c'erano tantissime persone che si allenavano, alcuni erano della nostra età, altri più piccoli, ma anche più grandi.

Finalmente è arrivato il giorno più importante, il giorno della gara.

Mi sono svegliato male in albergo, ma durante il viaggio in macchina per la palestra mi sono ripreso.

Dopo il riscaldamento a terra e sul trampolino ero prontissimo, mi sono sentito carico e senza paura.

Una ragazza ha portato tutti gli atleti della mia categoria davanti ai giudici dove ci hanno presentati al microfono. Dopo il “one touch” (salita sul trampolino per 30 secondi) è cominciata la gara, io ero carichissimo ed emozionatissimo. Ho saltato bene in entrambi

gli esercizi e, finita la gara, mia mamma mi ha mostrato i risultati sul telefono, c'era scritto:

TOMAS RANDAZZO

JACOPO FERRARI

Io e lui dopo aver visto questo siamo esplosi dalla felicità, eravamo emozionatissimi.

Quando è arrivato il momento della premiazione e mi hanno chiamato per salire sul podio ho stretto la mano a tutti e sono salito sul primo posto.

In quel momento il mio cuore stava per esplodere, mi hanno dato la medaglia d'oro e un girasole, è stato meraviglioso.

Così è finita la mia prima gara internazionale in Slovenia.”





Jacopo Ferrari:

“Andare in Slovenia per partecipare a una gara internazionale di trampolino è stato veramente emozionante.

Io e il mio compagno Tomas ci siamo davvero divertiti ed emozionati; siamo andati accompagnati dalla nostra allenatrice Olga e da tutta la mia famiglia. Il viaggio è stato lungo ma ricco di belle sensazioni.

La gara... atleti dalla repubblica Ceca, Slovenia, Serbia, Slovacchia e Italia, mamma mia che ansia!!! Olga non ci ha mai lasciati e ci ha sostenuti...

Io ero terrorizzato ed emozionato...

Forza mi son detto, mal che vada sarà una bella esperienza. Ho visto super atleti che sul trampolino sembravano volare e mi sono detto: “Cosa ci faccio io qui?”. Al microfono sento il mio nome, tocca a me, guardo mia mamma dagli spalti, mia sorella e mio papà, salgo fiero.

Com'è andata?! Dopo un caloroso abbraccio da Olga scopro di essere arrivato al secondo posto in classifica. Felicità!!! Tomas primo e io secondo.

Ho capito che di strada da fare ne ho tanta, sono testardo e con il tempo raggiungerò dei bei traguardi.”



Un grandissimo ringraziamento va alla famiglia Ferrari, e quindi a Pietro, Natalia e Greta.

Da anni il vostro aiuto e supporto è stato davvero prezioso per me.

In palestra, durante le gare in trasferta siete sempre stati al mio fianco, grazie davvero. Tomas e Jacopo in questi anni siete cresciuti davanti i miei occhi, da piccoli bambini a ragazzini.

Continuate a lavorare sodo mettendoci tutto l'impegno e la passione che avete.

Io cercherò di farvi diventare uomini forti, coraggiosi, responsabili e sicuri di voi.

La vostra Olga.



GINNASTICA AEROBICA



MANIFESTAZIONE SPORTIVA INTERREGIONALE DI AE CHIAYARI

Trio JA 2° posto Rebecca, Martina, Ginevra

Singolo JB 3° Elena

Trio JB 3° Elena, Francesca, Irene

Trio Senior 3° Martina, Giulia, Aurora

Gruppo Senior 2° Martina, Elena, Francesca,
Giulia, Aurora, Elisa



PROVA REGIONALE DI GINNASTICA AEROBICA ECCELLENZE

2 posto nell'Individuale
JA con Martina

2 posto nell'individuale
JB con Elena

3 posto nel trio JB con
Elena, Francesca e Irene

2 posto nel gruppo JB
Barlassina, Cecilia,
Viola, Martina, Irene,
Miriam

2 Posto nel trio Senior
Martina, Giulia, Aurora

2 posto nel gruppo
senior Martina, Elena,
Francesca, Giulia,
Aurora, Elisa.



Giada, Gianna, Giulia, Greta e Lara
Asia, Gioia, Lisa e Maria
TROFEO DI AEROBICA DI LIVIGNO. 1° E 3° POSTO

GINNASTICA RITMICA



**CAMPIONATO
INDIVIDUALE SILVER IA I
categoria AI
Sofia. 1° Posto**

**CAMPIONATO
INDIVIDUALE SILVER IA I
categoria II
Sara. 1° Posto**



**CAMPIONATO INDIVIDUALE SILVER IC
Alma**



**CAMPIONATO
INDIVIDUALE SILVER LAI**
categoria S2
Anna. 3° Posto

CAMPIONATO SERIE D
Elena, Gaia e Sara
1° Posto



COPPE - TARGHE - TROFEI
GADGET - REGALISTICA



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

ASD. GINNASTICA TRITIUM

Sede via Santa Marta, 38 20056 Trezzo sull'Adda (Mi)
tel. /fax. +39 02.90.92.91.55 Mob. +39 366.58.31.88
Sito: www.ginnasticatritium.it