



## CORSI STAGIONE 2026/2027

### **Corso Prescolare**

L'obiettivo del corso prescolare è di promuovere l'allegria, la salute ed il benessere fisico dei ginnasti, essi imparano, divertendosi che non è indispensabile essere sempre i migliori ma fare sempre del proprio meglio! In un ambiente non competitivo in cui viene valorizzata la socializzazione e la cooperazione all'interno del gruppo, i bambini, con il supporto di istruttori qualificati, vengono incoraggiati ad affrontare piccoli rischi e a provare esercizi sempre nuovi, vincendo le proprie paure ed acquisendo così maggior sicurezza in sé stessi. Con l'utilizzo di mini-attrezzi ginnici (trave, trampolino, tappetoni, ..... ma anche palloni, cerchi e mattoncini), i futuri ginnasti sviluppano coordinazione, destrezza e flessibilità, ponendo le basi per un corretto approccio al "mondo dello sport". Il corso prevede una lezione di un'ora a settimana.

### **Corso Base di Ginnastica Artistica femminile / maschile**

L'obiettivo del corso è lo sviluppo della crescita psicofisica orientata verso un obiettivo preciso ma che rispetta le esigenze del giovane ginnasta. Lo scopo è un orientamento verso le discipline sportive della ginnastica. la preparazione è caratterizzata dall'adozione di contenuti, quali:

Flessibilità, Ampiezza dei movimenti, Forza, Equilibrio, Concentrazione, Rispetto degli altri, Condivisione obiettivi, Accettazione del risultato sportivo, .....

Non importa quanti anni abbiano, se praticato o meno un'attività sportiva oppure se svolgano attività motoria solo sporadicamente. Non importa se le condizioni fisiche non siano perfette, se abbiamo altre abitudini comunemente definite scorrette. Tutto quello che serve è far mente locale sul corpo.

Il corso prevede lezioni di due appuntamenti di un'ora o di due ore a settimana, con avvicinamento ai grandi attrezzi della specialità.

### **Corso Base di Ginnastica Acrobatica femminile / maschile**

La ginnastica acrobatica è una disciplina derivata dalla ginnastica artistica con elementi acquisiti dall'attività circense. È una disciplina eseguita in coppia o trio nella sezione femminile/mista o in quartetto nella sezione maschile, con accompagnamento musicale.

Questa disciplina si pratica a livello agonistico, i suoi esercizi sono eseguiti su una base musicale che prevede la combinazione di elementi coreografici ed acrobatici, si basa su un lavoro di gruppo, basilare la fiducia e la responsabilità di ciascuno nei confronti degli altri compagni ma dove è indispensabile l'apporto individuale.

Il corso prevede una lezione di quattro ore in due appuntamenti di due ore a settimana.

### **Trampolino Elastico femminile / maschile**

È una delle discipline olimpiche della "ginnastica", un po' meno nota, che esalta più di ogni altra, la componente acrobatica. Attraverso il telo elastico – unico "attrezzo" previsto – l'atleta ha la possibilità di eseguire dei salti con una fase di volo molto ampia. Con la conseguente opportunità di sviluppare rotazioni multiple e combinate rispetto ai vari assi corporei.

Esso, risulta essere piacevole, in quanto i "Ginnasti" o "Ginnaste" nelle loro evoluzioni, dimostrano eleganza ed una raffinatezza di movimento, i quali danno un senso di leggerezza e di dinamicità che infonde euforia e serenità. I benefici del suo impiego risultano utili, sia per lo sviluppo della propria crescita, sia come aspetto ludico nella pratica motoria, è un mezzo di divertimento per tutti i praticanti adatto a tutte le età e capacità. Attraverso i movimenti che si eseguono, ben presto si riscontra che la conoscenza delle posizioni che il ginnasta deve assumere nelle sue evoluzioni, soprattutto in fase aerea, sono indispensabili per l'acquisizione delle capacità motorie che costituiscono il supporto allo sviluppo evolutivo più completo. Gli effetti positivi che produce la pratica della disciplina sono benefici salutari e stimoli che concorrono al miglioramento delle funzioni senso motorie quali: la capacità d'equilibrio, la discriminazione spaziale e temporale, l'orientamento nello spazio ed il senso ritmico del movimento, aspetti che migliorano il controllo del corpo in fase aerea e la conseguente sensibilità dinamica.

Il corso prevede una lezione di sei ore in tre appuntamenti di due ore a settimana.



## CORSI STAGIONE 2026/2027

### Capriate San Gervasio

PRIMA PROVA GRATUITA Dal 14 settembre



#### GINNASTICA ARTISTICA PRESCOLARE

Età 3 (test di idoneità) - 6 anni

giovedì: h 16.30 - 17.30

(Palestra scuola secondaria di 1° grado in via XXV aprile 28, Ingresso via Il Giugno)

scuola primaria

#### GINNASTICA ARTISTICA Femminile

mercoledì: h 17.00 - 19.00

(Tensostruttura in via Grignano snc, centro sportivo comunale)

scuola secondaria

#### GINNASTICA ARTISTICA Femminile

mercoledì: h 17.00 - 19.00 (Palestra scuola secondaria di 1° grado in via XXV aprile 28, Ingresso via Il Giugno)

venerdì: h 17.00 - 19.00 (Tensostruttura in via Grignano snc, centro sportivo comunale)



#### GINNASTICA ARTISTICA Maschile

martedì: h 17:30 - 19:30 1° livello (Tensostruttura via Grignano snc)

mercoledì: h 17:00 - 19:00 4-7 anni Base (Tensost. via Grignano snc)

venerdì: h 17:30 - 19:30 1° livello (Tensostruttura via Grignano snc)

#### GINNASTICA ACROBATICA

lunedì: h 18:00 - 20:00 (Palestra di via Curiel a Trezzo sull'Adda)

mercoledì: h 18:00 - 20:00 (Tensostruttura in via Grignano snc)



#### TRAMPOLINO ELASTICO

martedì: h 17:30 - 19:30 (Tensostruttura via Grignano snc)

mercoledì: h 17:30 - 19:30 (Tensostruttura via Grignano snc)

venerdì: h 17:30 - 19:30 (Tensostruttura via Grignano snc)

sabato: h 17:00 - 19:00 (Tensostruttura via Grignano snc)



Sito A.S.D.G. Tritium

Per informazioni:

rivolgersi direttamente in palestra o telefonare  
02 90929155 - 366 5893188

il lunedì ed il venerdì dalle ore 09.00 alle 12.00

Via Santa Marta 38, Trezzo sull'Adda

[www.ginnasticatritium.it](http://www.ginnasticatritium.it) - [info@ginnasticatritium.it](mailto:info@ginnasticatritium.it)



Iscrizioni online