



CORSI STAGIONE 2026-2027 POZZO D'ADDA

Corso Prescolare

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.

L'obiettivo del corso prescolare è di promuovere l'allegria, la salute ed il benessere fisico dei piccoli ginnasti, ed essi imparano, divertendosi, che non è indispensabile essere sempre i migliori: l'importante è 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.

Corso Base di Ginnastica Artistica femminile / maschile

Lo scopo fondamentale è la base per 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,

L'obiettivo del corso è lo sviluppo della crescita psicofisica orientata verso un obiettivo preciso ma che rispetta le esigenze del giovane ginnasta.

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 siamo in sovrappeso o 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 Ritmica

Disciplina olimpica della ginnastica che assieme al controllo motorio, esalta la capacità di espressione e l'eleganza del gesto tecnico. La ginnastica ritmica (GR) sollecita le capacità coordinative sia di carattere generale, che specifico per il raggiungimento di abilità a corpo libero e nell'uso degli attrezzi. Fune, cerchio, palla, clavette e nastro, detti anche "piccoli attrezzi" in contrapposizione ai "grandi attrezzi" fissi della ginnastica artistica. Elemento caratterizzante è la componente musicale, sempre presente nella preparazione delle ginnaste e nelle routine di gara.

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

Corso di Ginnastica per Tutti (Pilates)

Ginnastica di tipo rieducativa, preventiva e riabilitativa, focalizzata sul controllo della postura tramite la regolazione del baricentro, necessario a migliorare l'armonia e la fluidità dei movimenti, l'esecuzione regolare favorisce la colonna vertebrale ed il controllo dell'equilibrio.

Il corso prevede una o due lezioni di un'ora a settimana.



CORSI STAGIONE 2026-2027 POZZO D'ADDA

Centro Scolastico in via dell'Unione s.n.c.

PRIMA PROVA GRATUITA Dal 14 settembre



GINNASTICA ARTISTICA PRESCOLARE

Età 3 (test di idoneità) - 6 anni

mercoledì: h 16.30 – 17.30

(Palestra 1)



GINNASTICA ARTISTICA Femminile

lunedì : h 17.00 – 18.00 (Palestra 1)

mercoledì : h 17.30 – 18.30 (Palestra 1)



GINNASTICA RITMICA

martedì: h 17.00 – 19.00 (Palestra 2)

venerdì: h 17.00 – 19.00 (Palestra 2)

PRIMA PROVA GRATUITA Dal 06 ottobre



PILATES

martedì : h 20.00 – 21.00 (Palestra 2)

giovedì : h 20.00 – 21.00 (Palestra 1)



Sito A.S.D.G. Tritium

Per informazioni:
rivolgersi direttamente in palestra o telefonare
02.90.92.91.55 – 366.58.93.188
il lunedì ed il venerdì dalle ore 09.00 alle 12.00
Via Santa Marta 38, Trezzo sull'Adda
www.ginnasticatritium.it – info@ginnasticatritium.it



Iscrizioni online



Via Santa Marta 20
20056 Trezzo sull'Adda (MI)
www.studiobarzaghi.eu
info@studiobarzaghi.eu
[#studiobarzaghi](https://www.instagram.com/studiobarzaghi/)
Tel: 0282761266