



L'Associazione Sportiva Ginnastica Tritium è una società sportiva dilettantistica non a fine di lucro, affiliata alla Federazione ginnastica d'Italia (F.G.I.).



Basiano

Ginnastica Artistica
Prescolare e base



Capriate San Gervasio

Ginnastica Artistica
Prescolare e base
Ginnastica Acrobatica
Trampolino Elastico



Carvico

Ginnastica Artistica
Prescolare e base



Trezzo sull'Adda

Ginnastica Artistica
Prescolare e base
Ginnastica Ritmica
Ginnastica Per Tutti
(Stretch & Tone)



Vaprio d'Adda

Ginnastica Artistica
Prescolare e base
Ginnastica Aerobica
Ginnastica Ritmica
Ginnastica Per Tutti
(Dance Work-Out)



Villa d'Adda

Psicomotricità
Ginnastica Artistica



Pozzo d'Adda

Ginnastica Artistica
Prescolare e base
Ginnastica Ritmica
Ginnastica Per Tutti
(Pilates)

E' stata costituita nel 1979 per divulgare la conoscenza della ginnastica in tutte le sue forme.

Essa è formata da volontari che donano il loro tempo libero a favore della crescita dei ragazzi e ragazze, attraverso i principi fondamentali dello sport, quali, lealtà, spirito di sacrificio rispetto delle regole, spirito di gruppo ed aggregazione delle persone.

L'associazione Sportiva Dilettantistica Ginnastica Tritium propone e sviluppa tramite i suoi Istruttori i programmi degli organi federali della ginnastica italiana in tutte le specialità proposte dalla Federazione Ginnastica d'Italia (F.G.I.).

Le sue attività di base sono orientate a soddisfare tutte le esigenze di "movimento" in relazione all'età ed alla capacità dei ginnasti. I nostri corsi proposti, nei paesi indicati a margine, oltre alla formazione di base, propone ai propri/e ginnasti/e, nel normale sviluppo della loro crescita sportiva, anche il percorso competitivo di media ed alta specializzazione, sia a livello locale, regionale, interregionale e nazionale, attraverso percorsi personalizzati e nel rispetto dei programmi proposti dalla F.G.I. o dalla U.E.G. (Unione Europea di Ginnastica). Essa organizza manifestazioni sportive di livello locale o regionale, manifestazioni a cui i ginnasti partecipano a tutti i livelli.

Nel corso degli anni i ginnasti della A.S.D.G Tritium si sono distinti a tutti i livelli nelle diverse discipline sportive proposte, Ginnastica Artistica, Ginnastica Aerobica, Ginnastica Acrobatica, Ginnastica Ritmica e Trampolino Elastico, Conseguendo nell'ultima stagione 2024-2025 i seguenti principali risultati:

Campionato di Ginnastica Aerobica:

Titolo italiano categoria Junior A programma Silver AeroDance
Titolo italiano categoria Junior B programma Silver AeroDance
Titolo italiano categoria Senior programma Silver AeroDance
Terzo posto nazionale categoria Allievi programma Silver Aerostart
Terzo posto nazionale categoria Junior A programma Silver Aerostart
Terzo posto nazionale Trio categoria Junior B progr. Silver Eccellenze
Secondo posto indiv. nazionale categoria Senior Silver Eccellenze
Titolo italiano Gruppo categoria Junior B program. Silver Eccellenze
Titolo italiano Gruppo categoria Senior programma Silver Eccellenze

Campionato Nazionale di Ginnastica Artistica Silver LA3 Avanzato:

Titolo italiano Ind. programma Silver LA3

Campionato Nazionale di Ginnastica Ritmica Silver LC1 :

Secondo posto nazionale nell'esercizio alla Fune

Campionato Nazionale di Ginnastica Acrobatica L4:

Secondo posto nazionale

Numerosi altri podi di prestigio a livello Regionale ed Interregionale sono stati conseguiti dai nostri Ginnasti.



Via Santa Marta 20
20056 Trezzo sull'Adda (MI)
www.studiobarzaghi.eu
info@studiobarzaghi.eu
#studiobarzaghi
Tel: 0282761266



CORSI STAGIONE 2025/2026

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 (Stretch & Tone)

Particolare ginnastica a corpo libero eseguita con o senza supporto musicale, finalizzata al benessere complessivo. L'allenamento di Stretch & Tone prevede l'alternanza di esercizi per l'allungamento muscolare a esercizi basati sull'isometria.

Il risultato è un corpo più tonico, più flessibile e meno soggetto a infortuni.

Favorisce la flessibilità del corpo, migliorando l'elasticità muscolare e delle articolazioni.

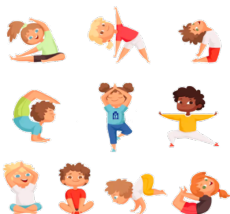
Il corso prevede una lezione di un'ora a settimana.



CORSI STAGIONE 2025/2026

PRIMA PROVA GRATUITA Dal 15 settembre

TREZZO SULL'ADDA



GINNASTICA ARTISTICA PRESCOLARE

Età 3 (test di idoneità) - 6 anni

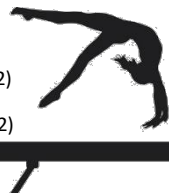
mercoledì: h 17.30 – 18.30

(Palestra Scuola Primaria via Mazzini 2)

GINNASTICA ARTISTICA Femminile

mercoledì: h 18.30 – 20.00 (Palestra Scuola Primaria via Mazzini 2)

venerdì: h 17.30 – 19.00 (Palestra Scuola Primaria via Mazzini 2)



GINNASTICA RITMICA

lunedì: h 17.00 – 19.00 (Palestra Scuola Primaria via Don Gnocchi 2)

mercoledì: h 17.00 – 19.00 (Palestra Scuola Primaria via Don Gnocchi 2)

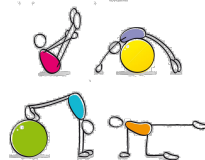


PRIMA PROVA GRATUITA Dal 06 ottobre



GINNASTICA PER TUTTI (STRETCH & TONE)

lunedì: h 19.00 – 20.00 (Palestra Scuola Primaria via Don Gnocchi 2)



Sito A.S.D.G. Tritium

Per informazioni:

rivolgersi direttamente in palestra o telefonare

02.90.92.91.55 – 366.58.93.188

il martedì ed il giovedì dalle ore 09.00 alle 12.00

Via Santa Marta 38, Trezzo sull'Adda

www.ginnasticatritium.it – info@ginnasticatritium.it



Iscrizioni online