



## CORSI STAGIONE 2026/2027 Trezzo sull'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".

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

### **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 e mezza 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.



## CORSI STAGIONE 2026/2027 TREZZO SULL'ADDA

PRIMA PROVA GRATUITA Dal 14 settembre



### 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)



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



Sito A.S.D. Ginnastica Tritium [www.ginnasticatritium.it](http://www.ginnasticatritium.it) – [info@ginnasticatritium.it](mailto:info@ginnasticatritium.it) Iscrizione On-Line



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