



CORSI STAGIONE 2026/2027 Vaprio 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".

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 i migliori: l'importante è fare 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

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 proprio corpo.

Il corso prevede lezioni di due appuntamenti di un'ora o di tre ore a settimana.

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 Base di Ginnastica Aerobica

La ginnastica Aerobica è una disciplina sportiva entrata di recente nell'ambito di quelle riconosciute dalle federazioni sportive di ginnastica. Vi sono 4 diverse categorie: l'individuale femminile o maschile, coppia, trio e gruppo. Lo sport consiste nel fare una coreografia, con elementi obbligatori e a scelta, con accompagnamento musicale. Essa è una disciplina agonistica dai diversi elementi o di categoria, da essa derivano altre specialità quali l'Aerostart, l'Aerodance e l'Aerostep, quest'ultima si pratica con l'ausilio di uno attrezzo, step, esse si svolgono sempre in gruppo.

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

Corso di Ginnastica per Tutti (Dance Work-out)

Corso di allenamento metabolico, oltre a migliorare la resistenza e la forza muscolare, favorendo la definizione muscolare, ha anche effetti positivi sul metabolismo basale, ovvero il consumo di calorie a riposo.

Le sessioni di dance work-out includono una combinazione di esercizi cardiovascolari, di forza e di flessibilità, strutturati in forma di coreografie divertenti e coinvolgenti.

L'obiettivo è quello di bruciare calorie, migliorare la resistenza cardiovascolare, tonificare i muscoli e migliorare la coordinazione e l'equilibrio, il tutto mentre ci si diverte ballando al ritmo della musica.

Questo tipo di allenamento è adatto a persone di tutte le età e livelli,

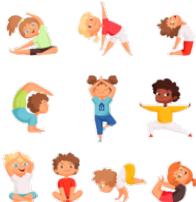
Il corso prevede una lezione di un'ora a settimana.



CORSI STAGIONE 2026/2027 Vaprio d'Adda

PRIMA PROVA GRATUITA Dal 14 settembre

Centro Sportivo Scolastico in viale della Vittoria 2



GINNASTICA ARTISTICA PRESCOLARE

Età 3 (test di idoneità) - 6 anni

lunedì: h 16.30 – 17.30

(Palestra piccola)



GINNASTICA ARTISTICA Femminile

lunedì : h 17.30 – 19.00 (Palestra piccola)

venerdì : h 16.30 – 18.00 (Palestra piccola)



GINNASTICA RITMICA

martedì: h 17.00 – 19.00 (Tensostruttura)

giovedì: h 17.00 – 19.00 (Tensostruttura)

GINNASTICA AEROBICA

lunedì : h 17.00 – 18.00 (Tensostruttura)

venerdì : h 17.00 – 18.00 (Tensostruttura)



PRIMA PROVA GRATUITA Dal 30 settembre



Ginnastica per Tutti (Dance Work-Out)

mercoledì: h 20.30 – 21.30 (Tensostruttura)

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



Sito A.S.D.G. Tritium



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



Iscrizioni online