



**fyj** federazione  
ginnastica  
d'Italia

**Associazione Sportiva  
Dilettantistica**

# Ginnastica "TRITIUM"

**ACROSPORT - AERO DANCE - AERO STEP  
GINNASTICA ARTISTICA - GINNASTICA RITMICA  
GINNASTICA AEROBICA  
GINNASTICA PER TUTTI (PROMOZIONALE) - TONE-UP  
G.A.G. - GINNASTICA DOLCE - FUNNY-FIT - PILATES  
TRAMPOLINO ELASTICO**



**2013-2014**

**UNI ONE** è un'azienda specializzata nella soluzione di problematiche relative alla sicurezza e alla produzione/manutenzione industriale. Offre servizi e prodotti tecnologicamente avanzati per il settore chimico, farmaceutico, cosmetico ed alimentare avvalendosi di un ufficio commerciale veloce e dinamico, di uno staff tecnico di progettazione e consulenza aziendale, di officine specializzate in tranciatura e lavorazioni meccaniche di precisione e di un magazzino organizzato per la rapida e precisa evasione degli ordini. Servizio, massima qualità, affidabilità e prezzi competitivi sono l'immagine di UNI ONE sul mercato, con un'attenta politica di sviluppo e aggiornamento dei prodotti per assicurare elevate prestazioni e soddisfare le aspettative del cliente.



**Pensare ed agire  
per essere sempre  
vicino al cliente.**

**Tubi Flessibili in Gomma,  
Compositi, inox e pte-inox**

**Tubi in gomma**

Tubi flessibili in gomma realizzati su mandrino, e "su misura" per il cliente.

**Tubi compositi**

Leggeri, flessibili, antistozzatura, antistatici e di lunga durata, resistono a qualsiasi tipo di acido, solvente, olio e prodotto chimico in un range di temperatura da -40°C. a +200°C.

**Tubi inox**

Tubi flessibili in acciaio inox AISI 321 o 316L ad onde parallele, elicoidali o in versione "aggraffata", rinforzati con una o più trecce inox AISI 304.

**Tubi pte-inox**

Basso coefficiente d'attrito, inerzia chimica, superficie antiadesiva ed inalterabilità nel tempo, con resistenza a temperature da -55°C. a +240°C.



**Soluzioni di tenuta**

Le più idonee e tecnologicamente avanzate soluzioni di tenuta per accoppiamenti flangiati metallici, plastici e vetrificati, passi mano/uomo ed accoppiamenti a misura.

**Nastri trasportatori**

Realizzazione e consegna di nastri trasportatori anche in giornata; interventi rapidi di saldatura in loco con personale qualificato.

**Sicurezza e ambiente**

Prodotti per la prevenzione e la sicurezza personale ed ambientale. Kit di pronto intervento e prodotti assorbenti idrorepellenti a norma. Liquidi ed assorbenti bio surfattanti per disinquinare fiumi, laghi e mari. Copritombini, triangoli di sbarramento,



**UNI ONE il partner per la  
manutenzione industriale**

Uni One P+F Srl  
Viale Piave, 10 - 24047 Treviglio (BG)  
Tel. +39.0363.345706 - Fax +39.0363.599520  
www.unioneservice.com - [info@unioneservice.com](mailto:info@unioneservice.com)



Basiano

Brembate

Capriate  
San Gervasio

Sotto il Monte  
Giovanni XXIII

Trezzo sull'Adda

Vaprio d'Adda

**CONSIGLIO DIRETTIVO  
A.S.D.G. TRITIUM**

**CONSIGLIO  
DIRETTIVO**

T. Ranieri  
L. Carminati  
R. Macchetta  
A. Bassani  
D. Castagna  
D. Castagnaro  
F. Mapelli  
G. Quadri  
J. Bordeianu  
I. Lazzari  
M. Quadri

**CARICHE  
SOCIALI**

Presidente  
Vice Presidente  
Segretario  
Consigliere  
Consigliere  
Consigliere  
Consigliere  
Consigliere  
Consigliere

**REVISORI  
DEI CONTI**

A. Piazzoni  
G. Passoni  
P. Bonetalli  
  
COLLEGIO  
dei PROVIBIRI  
A. Ambiveri  
C. Grumelli

**SEGRETERIA**

S. Calice

**COLLABORATORI**

E. Suardi  
A. Quadri

**MEDICO**

A. Tagliaferri

Sede via Santa Marta, 38  
20056 Trezzo sull'Adda (Milano)  
tel. /fax. +39 02.90.92.91.55 Mob. +39 366.58.31.88  
[www.ginnasticatritium.it](http://www.ginnasticatritium.it)  
[info@ginnsticatritium.it](mailto:info@ginnsticatritium.it)



### Le nostre proposte

- Laboratori artistico-creativi con materiali di riuso
- Feste di compleanno ludico-creative
- Eventi per bambini e famiglie
- Laboratori e percorsi didattici dedicati alla Scuola dell'Infanzia e alla Scuola Primaria

Piccolo Atelier con le sue attività viene anche a casa tua!

Tel :: 347.9931174 - 392.0552172 - 338.9798905

Mail :: [info.piccoloatelier@gmail.com](mailto:info.piccoloatelier@gmail.com)

Sito Web :: [www.piccoloatelier.it](http://www.piccoloatelier.it)

Blog :: [piccolo-atelier.blogspot.it](http://piccolo-atelier.blogspot.it)



**OLIMPIA Snc**

Via Kennedy, 26  
24044 Dalmine (BG)

Tel. 035 564313

Fax 035 564377

[info@olimpiasnc.it](mailto:info@olimpiasnc.it)

[www.olimpiasnc.it](http://www.olimpiasnc.it)

# OLIMPIA

premia la tua passione



**2014**, anno importante per l'Associazione, ci si prepara a festeggiare il **35°** anniversario della sua fondazione; **20 settembre 1979**, tanti collaboratori si sono avvicendati nel consiglio direttivo, tanti atleti sono cresciuti sportivamente ottenendo risultati sportivi importanti, molti di essi sono poi cresciuti come formatori e a loro volta da istruttori hanno preparato i nuovi piccoli atleti a crescere nella nostra associazione e con loro condiviso risultati importanti.

Tutto questo di norma porta a un certo rilassamento nell'associazione, cosa che in alcuni periodi di difficoltà si è presentato, ma grazie ai nostri atleti, alle loro famiglie ed ai collaboratori che impegnano parte del loro tempo con passione, è stato superato e ci ha permesso di raggiungere questo traguardo.

Spesso ci troviamo, come consiglio direttivo, a decidere su aspetti associativi importanti sulla vita dell'associazione, l'avvio di un nuovo corso, la sospensione di un altro, le segnalazioni in positivo o in negativo di qualche familiare di un atleta sul comportamento dell'istruttore o sulla tariffa del corso, oppure, per una trasferta sportiva, in cui il giudizio della giuria non rispettava la loro attesa.

Tutto questo per favorire la vita sportiva dei ragazzi e ragazze dei paesi in cui siamo presenti.

Una nota per alcuni genitori, troppo spesso, utilizzate lo sport come ripiego per avere un pò di tempo libero in più, non per mancanza di amore nei riguardi dei propri figli, ma per la pigrizia e la frenesia del modo di vivere attuale, sia nella società, sia nel mondo del lavoro, come si accenna a volte "per staccare la spina".

La vita sportiva è un momento importante per i bambini/e, ragazzi/e per liberare la loro mente da tutto ciò che li circonda e dar loro modo di esprimere la propria personalità, condividendo successi e non, con i compagni, stimolando in loro un corretto modo di crescere per partecipare alla vita della futura società. In un periodo difficile come quello che stiamo attraversando, sotto tutti gli aspetti, richiede un maggior impegno ed attaccamento alle nostre Società/Associazioni sportive, anche se ciò può provocare dei disagi, sempre superabili.

In questa stagione si sta vivendo un momento sportivo importante, tutte le sezioni sportive hanno partecipato, con risultati di rilievo, alle fasi regionali e qualificandosi di diritto per la fase nazionale, desidero citare la sezione di Ginnastica Ritmica che per la prima volta è riuscita a conseguire tre podi alla fase di qualificazione regionale, alla sezione di Ginnastica Artistica che ha conseguito podi e posizioni molto vicine ad esso con numerose atlete e la Ginnastica Aerobica, sia nella sezione di Aero-Dance, sia in Aero-Step nelle quali hanno conseguito il titolo di Campionesse Regionali, sia nella neonata sezione di alta specializzazione della specialità ove tutte le atlete hanno conseguito il diritto di partecipazione alla fase Nazionale del Campionato Italiano di Categoria, superando la fase regionale ed interregionale.

Tornando alla vita dell'Associazione, il gruppo di dirigenti, sempre al minimo per svariati motivi ha necessità di supporto ed aiuto.

Si ripete la richiesta di nuovi elementi, siamo troppo pochi, servono forze giovani nuove, cui trasferire la nostra esperienza, cui affidare il compito di dirigere un'associazione sportiva sempre più necessaria alla società attuale per la formazione dei nostri ragazzi.

Spero sempre, di vedere nuovi volti che desiderino entrare in questo fantastico mondo associativo, pronti a portare e promuovere nuove idee.

*Forza Ginnastica Tritium!*

Il Presidente  
T. Ranieri

# CONAD

**CAPRIATE SAN GERVASIO Via Papa Giovanni XXIII**

Tel. 02/90980260 - Fax. 02/90962185 e-mail: conad.capriate@conadcentronord.it



*Artisti nella Qualità Maestri nella Convenienza*



ripari in genere-mobili su misura-porte

**GIANBATTISTA CHIGNOLI**  
FALEGNAME

via Pizzagalli 8  
20069 Vaprio d'Adda - MI

02-9097274 cell. 3356315912  
Fax 02-9097274  
gianni.chignoli@alice.it

# SESPi

s.r.l.

Società Esecuzione Supervisione Progettazione Impianti

via Rubattino, 94/A - 20134 Milano - Italy  
Tel. +39 (02) 50 63 065 r.a. - Fax +39 (02) 50 22 04



Azienda certificata ISO 9001:2008  
Certificato N° ER-6384/2013



**ASSOCIAZIONE SPORTIVA  
DILETTANTISTICA GINNASTICA  
TRITIUM**



Con il Patrocinio  
dell'Amministrazione  
Comunale Città di  
Trezzo sull'Adda

# 35°

**Presenta  
Epoche ed  
Avvenimenti  
Storici**

**Ore 15.00**

**Castello Visconteo  
di Trezzo sull'Adda**

**1 GIUGNO 2014**

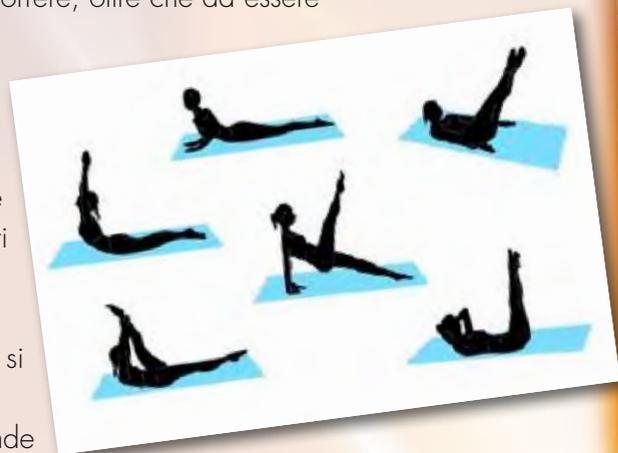
**INGRESSO LIBERO**

A.S.D.G. TRITIUM 02.90.92.91.55 via Santa Marta 38 www.ginnasticatritium.it info@ginnasticatritium.it

# FUNNY - FIT

Per alcune di noi andare in palestra o correre, oltre che ad essere una gran fatica, è una noia mortale. Attrezzi e macchinari come la cyclette o il tapis roulant sono poi adattissimi a bruciare calorie su calorie anche standosene comodamente a casa, ma è pur vero che spingono a fare movimenti meccanici e ripetitivi.

Così, il risultato è che tante dopo un po' si stufano e rinunciano all'esercizio fisico. Se vi riconoscete in questa grande percentuale di donne che vorrebbe essere spronata al movimento da un'attività fisica non monotona, la soluzione che potrebbe fare al caso vostro è il Funny-fit.



Il nome già dice tutto: Funny-Fit vuol dire per l'appunto attività fisica divertente, e per tutte le scettiche che non credono che impegnarsi a consumare calorie possa essere divertente, ora vediamo come tutto ciò è possibile. Per prima cosa chiariamo che il funny-fit è la giocoleria, dunque non vi è alcun corso in palestra ma, qualora vogliate apprenderla, è insegnata in centri appositi. Naturalmente, non si tratta di diventare circensi, perché se prima la giocoleria era solo un'arte circense, ora ha preso piede anche come allenamento fisico.



Quest'anno abbiamo riproposto il corso per adulti "Funny Fit", una novità dello scorso anno. Un corso rivolto a chi abbia voglia di tenersi in forma, sempre a ritmo di musica.

Ogni lezione si distingue dall'altra: vengono proposti, di volta in volta, esercizi che appartengono a diverse discipline del mondo del fitness: aerobica, step, G.A.G., pilates. L'uso di attrezzi, come pesi, elastici e fitball, aiuta a diversificare ed arricchire di nuovi spunti ogni lezione.

Speriamo vivamente che il prossimo anno il corso possa diventare sempre più numeroso, il divertimento è assicurato! Non indugiate a provare: la fatica, attraverso il divertimento, si traduce in benessere di spirito e corpo!

**Vi attendiamo a settembre!**  
Sarah e Giorgia



Gesualdi Tiziana  
Biffi Sara  
Borsa Emanuela  
Piacentini Elena  
Maggioni Paola



**PROGETTAZIONE, COSTRUZIONE, MONTAGGIO E MANUTENZIONE DI IMPIANTI MECCANICI CHIMICI - FARMACEUTICI E ALIMENTARI. COSTRUZIONE DI CARPENTERIE METALLICHE.**

La **NEW PIPE Srl** costituita nel Gennaio 2002 e con maturata esperienza dal 2000, svolge la sua attività nel campo industriale, con particolare rilievo nella costruzione di Impianti meccanici, chimici, chimico / farmaceutico ed alimentari.

L'attività comprende:

- La fornitura di materiale, quale tubazioni, raccorderia, flange, valvole;
- Lavorazione di carpenterie metalliche;
- Piping - trasporto fluidi;
- Installazione e montaggi macchine e impianti;
- Installazione impianti di condizionamento;
- Costruzione ed assemblaggio skid, lavorazioni meccaniche e prefabbricazione impianti;
- Esecuzione lavorazioni su indicazioni cliente;
- Manutenzione impianti.

I materiali trattati sono Acciaio al carbonio, Acciaio Inox, Acciai legati e materie plastiche. Esecuzione lavori certificati PED.

Se richiesto ci avvaliamo di: PROGETTAZIONE-COLLAUDO E VALIDAZIONE in collaborazione con tecnici iscritti a corrispondenti albi

Le principali aree di intervento sono:

- Industria farmaceutica: produzione di materie prime e prodotti finiti. Ambienti classificati A,B,C,D secondo la classificazione FDA.
- Industria alimentare: reparti di lavorazione e laboratori classificati, ambienti a bassa temperatura, deumidificati.
- Industria chimica reparti di lavorazione.
- Laboratori di ricerca: ambienti classificati e non classificati;
- Edifici civile ed industriali: impianti di condizionamento, partizioni prefabbricate professionali.

Azienda certificata UNI EN ISO 9001 : 2000.

**New Pipe S.r.l.**  
 PROGETTAZIONE COSTRUZIONE MONTAGGIO E MANUTENZIONE DI IMPIANTI FARMACEUTICI - CHIMICI - MECCANICI E ALIMENTARI

Via Sandro Pertini, 21 - 26019 VAILATE (CR)  
 P.IVA/C.F. 01258980190  
 Tel. 0363/848954  
 Fax. 0363/341546  
 www.newpipe.it  
 angelo.penati@newpipe.it

Angelo Penati  
 Cell. 335/1299524

**CRAIND**  
 Impianti di dosaggio automatizzati  
 www.craind.it



Organizzazione con Sistema di Gestione certificato Company with Management System certified  
 ISO 9001:2000



**Ginnastica Artistica Basiano**



Sono ormai tanti anni che seguo il corso di Basiano e come sempre mi ritrovo a dovermi confrontare con tante nuove atlete che entrano nel meraviglioso mondo della ginnastica. Ognuna di loro è unica, ognuna con le proprie paure, con la voglia di imparare e di sperimentare sempre nuove cose. Io, così come Francesca, siamo molto contente di questo gruppo e siamo fiere di aver trasmesso un pizzico della nostra passione a voi, care bimbe! Non possiamo fare altro che augurarvi una bellissima estate e speriamo di ritrovarvi tutte il prossimo anno!

Giorgia e Francesca



Maddalena Emma Zanetti, Emma Mortini, Cecilia Bocchetti, Clara Calandra, Giulia Calandra, Delia Cassaro, Maria Estert Tamola, Ilaria Vittori, Aurora Begnini, Lavinia Bambil-la, Sofia Capizzuto, Stella Capizzuto, Anna Ferro, Martina Mattavelli, Giorgia Varsalona, Elisa Brambilla, Angela Buccheri, Virginia Mantovani, Erica Ripamonti, Giorgia Bertoletti, Lara Sacchetto, Karole Viani, Delia Dodi Killary, Veronica Sandi.



## Ginnastica Artistica Capriate San Gervasio



**Ma quanti siete quest'anno!!!!**

Bellissimi e bravissimi ci avete fatto divertire durante gli allenamenti (anche un po' urlare...) e commuovere alle gare per gli ottimi risultati ottenuti!!!

**Piccoli ginnasti in erba!!!!**

**Continuate così!!!!**

Laura e Sara

Giulia Colombo, Andrea Previtali, Luca De Gaspero, Andrea Viscardi, Adam Hadeif, Maddalena Viscardi, Laila Hadeif, Federico Punzi, Andrea Motta, Francesco Vavassori, Stefano Vavassori, Tommaso Vavassori, Michele Vavassori, Sofia Bellani



Fatica, impegno, divertimento... queste tre parole sono il riassunto di un anno passato insieme. Non possiamo che ringraziarvi dell'amore che avete messo durante le lezioni e la costanza nel portare a termine gli obiettivi.

**Grazie ragazzi/e e all'anno prossimo!!!!**



Anche quest'anno si avvia alla conclusione questa intensa esperienza...intensa perché da settembre si è creato un nuovo gruppo con tantissime bambine e bambini alla prima esperienza che si sono cimentati alla grande nella nuova avventura!!! Si è creato anche un bellissimo gruppo di piccoli ometti e donnine dai 3 ai 5 anni che hanno formato il baby gym e che ha visto come new entry Giulia nella veste di aiuto istruttrice.

Non possiamo che ringraziare tutti dell'impegno messo in tutto, dai singoli allenamenti alle gare, e della pazienza che ci avete prestato soprattutto nei momenti più impegnativi come la preparazione di saggi e esibizioni.

**A tutti non possiamo che dire....A SETTEMBRE e buone vacanze!!!!!!**

Laura, Federica.



Nicole Valota, Angelica Ambrosioni, Sara De Gaspero, Alice Punzi, Aurora Crobu, Melissa Gipli, Emma Motta, Irma Rossetti, Kejsi Filoqi, Giorgia Maria Buonafortuna, Giulia Buonafortuna, Naima Hadeif, Lina Chakour, Carolina Grossi, Francesca Loconte, Ilaria Marenzi, Sonia Ouerghi, Mara Damo, Ginevra Marcandalli, Clara Valtolina, Maria Medragoniu, Zena Mlayes, Samara Chakour, Giulia Acconstantinesei, Gaia Ruffolo.

# Ginnastica Artistica Brembate

**ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA  
GINNASTICA TRITIUM**



**Ginnastica Artistica  
a  
BREMBATE**

**Martedì e Giovedì  
dalle 16.00 alle 17.00**

**Palazzetto dello Sport  
via Oratorio 20  
dal 07 Gennaio 2014**

**Iscrizione direttamente in palestra.**



Per Informazioni contattare la Segreteria,  
tel. 02.90.92.91.55 - 366.589.31.88  
email: info@ginnasticatritium.it



A.S.D.G. TRITIUM via Santa Marta 38, 20056 Trezzo sull'Adda tel. 0290929155 - info@ginnasticatritium.it - www.ginnasticatritium.it

Il corso base di ginnastica artistica nasce a Brembate proprio quest'anno sportivo. All'inizio abbiamo incontrato molte difficoltà: per me, una nuova palestra e nuove piccole atlete, per voi bambine una nuova maestra e un mondo completamente diverso.



Ma nonostante tutto siamo già arrivate alla fine dell'anno. Un anno pieno di divertimento, di nuove esperienze e sfide personali su quegli attrezzi tanto strani quanto emozionanti. La trave, che sembra tanto stretta e tanto alta quando si sale, il trampolino, divertentissimo ed entusiasmante, il corpo libero, che sembra semplice anche se in realtà non lo è, e il volteggio, quell'attrezzo "strano con i tappetoni alti".

Purtroppo eravamo in pochi, ma ci siamo divertite lo stesso.

Mi è piaciuto molto sentirvi dire: "Sara, oggi possiamo fare la trave che io voglio diventare brava come le altre?" Oppure le molte volte che piene di entusiasmo mi avete fatto vedere tutte le cose che avete imparato: "Sara, guarda cosa sono capace di fare!"

Spero di essere riuscita a farvi conoscere almeno un po' la ginnastica e a trasmettervi la mia passione per questo splendido sport.

Alle mie piccole atlete mando un saluto e un grosso bacio, ci vediamo l'anno prossimo sempre più numerosi.

Sara



Irene Stoyanov, Nadia Stoyanov,  
Castagnella Martina Artino,  
Bertine Haniriho, Alessia Pesenti



## Ginnastica Artistica Trezzo sull'Adda

Con il tradizionale saggio di fine anno, termina anche quest'anno sportivo, esso si chiude con tante soddisfazioni. Ripercorrendo l'anno appena trascorso noi istruttrici ci siamo ritrovate a settembre con un gruppo di giovani atlete con tanta voglia di fare e di imparare. In palestra si è subito creato un clima di allegria, grazie al quale le bimbe sono riuscite a stringere immediatamente nuove amicizie.

Anche per noi è stato possibile lavorare con professionalità e serenità riuscendo a portare a termine i nostri obiettivi sportivi con questo nuovo gruppetto di piccole ed esuberanti future ginnaste. Inizialmente, come ogni anno, il lavoro da fare è molto impegnativo, poiché le atlete si diletano per la prima volta in esercizi mai svolti, ma la grinta e la voglia di imparare non manca mai. Gli sforzi iniziali sono stati però ricompensati attraverso la soddisfazione dei risultati ottenuti nelle gare svolte. Prima di tutte il trofeo intersocietario della Tritium nel quale la categoria delle allieve ha quasi riempito il podio aggiudicandosi un primo e secondo posto. La seconda sfida, che il corso di ginnastica di Trezzo sull'Adda si è trovato ad affrontare, è stata la competizione intersocietaria organizzata dalla società di Cornate d'Adda. Questa gara, a differenza di quella precedente, che era dedicata ai corsi base, richiedeva una preparazione tecnica superiore. Nonostante ciò siamo soddisfatte dello spirito sportivo e della maturità dimostrata dalle nostre piccole campionesse anche in questa occasione, nella quale il divertimento non è mancato. La ginnastica non deve essere solo uno sport, ma anche un momento di aggregazione dove ci si confronta, non solo dal punto di vista sportivo ma anche relazionale; dove si impara a conoscere meglio il proprio corpo e a sperimentare nuove

"acrobazie", magari poco impegnative agli occhi dei grandi, ma complesse dal punto di vista delle nostre atlete. Giunte ormai alla conclusione del corso, noi istruttrici auguriamo alle bimbe e ai loro genitori di passare un'estate serena, aspettando settembre per ricominciare insieme un nuovo anno sportivo con la stessa grinta dimostrataci, pronte per affrontare le nuove sfide che il futuro serba. Un particolare ringraziamento va anche ai genitori che ci hanno sostenuto e aiutato durante l'anno. Speriamo di aver trasmesso a tutti un po' della nostra passione!!!

A PRESTO!!!!  
Nicole e Erika



## Il Pensiero delle Mamme

*"Quest'anno il corso di ginnastica artistica è stato caratterizzato dalla costituzione di un nuovo gruppo di atlete, alcune provenienti dal corso baby, alcuni nuovi arrivi e chi proseguiva dal corso precedente. È stato bello e appagante in veste di genitore/accompagnatore dell'atleta, percepire la positività di questa compagine che è emersa sia agli allenamenti, sia alle competizioni sportive. Le manifestazioni di entusiasmo, voglia, allegria, continuità dell'impegno, sono state delle costanti, unitamente ad un clima sempre sereno. Si è potuta notare nelle atlete "veterane", una maggior maturità, competizioni ed esibizioni più consapevoli rispetto agli anni precedenti. In poche parole "crescita positiva" attraverso lo sport, resa possibile dalla guida capace e sensibile delle insegnanti."*

Francesca Mamma di Beatrice



*Mi hanno chiesto di scrivere poche righe per raccontare una strepitosa avventura durata circa 9 mesi che hanno vissuto le piccole atlete della "ginnastica artistica corso base" di Trezzo sull'Adda. Capitanate da due giovanissime e bravissime allenatrici: Nicole e Erika. Le nostre ginnaste hanno raggiunto come obiettivo la velocità e la coordinazione imparando soprattutto a conoscere il proprio corpo e a migliorare la loro forma muscolare. La cosa che più mi ha colpito questi mesi è stata la capacità che hanno avuto Nicole ed Erika nell'istaurare un bellissimo rapporto con le nostre bambine riuscendo anche alcune volte a spronarle ed a rassicurarle nei momenti più difficili per loro. Un ringraziamento va anche alla società che ha proposto ed organizzato le gare interne ed i saggi dove le nostre piccoline si sono esibite con entusiasmo ed impegno.*

Grazie a tutti.

Laura Mamma di Alice



Greta Maria Grassi, Beatrice Fanizza, Gaia Ruffolo, Manuela Parolini, Alice Arnò, Beatrice Colombo, Sofia Codelupi, Alice Del Prato, Giorgia Pagani, Alyssa Castagnaro, Antea Castagnaro, Valentina Boldini, Manuela Parolini, Emma Irimescu.



## Ginnastica Artistica Baby Trezzo sull'Adda



Un altro anno sportivo è giunto a termine. Le piccolissime atlete del corso baby di Trezzo hanno portato tanta gioia nella palestra di via Mazzini fin dai primi giorni!

Abbiamo giocato tanto, ci siamo divertite, ma la cosa più importante è che abbiamo imparato a conoscere insieme cos'è la ginnastica artistica. Tra capovolte, ruote, salti al trampolino e equilibri sulla trave le nostre giovanissime ginnaste si sono affacciate per la prima volta al mondo della ginnastica artistica. Le nostre bimbe hanno affrontato due gare intersocietarie in questo anno sportivo; la prima si è svolta nel palazzetto di Capriate il 2 febbraio, mentre la seconda il 22 marzo a Cornate d'Adda.

Per molte di loro queste erano le prime competizioni, ma nonostante ciò hanno affrontato tutte con grinta ed entusiasmo le sfide proposte! Le gare consistevano in percorsi ginnici a tempo, dove la velocità e l'agilità erano le doti richieste. Un piccolo pensiero va a Ginevra che ha dovuto interrompere l'attività sportiva qualche mese fa.

Vi aspettiamo tutte a settembre con la stessa voglia che ci avete sempre dimostrato!!!!  
Nicole e Erika

Melissa Marinelli, Ginevra Lantomasi,  
Martina Colombo, Anna Iacono, Noemi  
Tarantola, Alessia Arapi, Valentina  
Brambilla, Sofia Scicolone, Letizia Fanizza.



### MA LE MAMME ?

*Un piccolo pensiero per l'operato delle nostre insegnanti, un grazie per aver fatto divertire ed aver insegnato una disciplina con amore ai nostri bambini e per l'amore che ci hanno dimostrato di aver appreso da voi, con affetto  
Alessandra Mamma di Melissa*

## Ginnastica Ritmica Baby Vaprio d'Adda



Greta Rossi,  
Giorgia Cogni,  
Giorgia Cerutti,  
Alessia Puglia,  
Kidiana Bylyku.



Attraverso l'uso dello spazio e degli oggetti, l'interazione con l'altro e la capacità di rappresentarsi attraverso il movimento si aiuta a supportare i processi di sviluppo dell'infanzia, valorizzando il bambino come essere di globalità, che manifesta e realizza sé stesso attraverso la pienezza della propria azione nel mondo interessandosi in particolare modo ai seguenti aspetti dello sviluppo:

- La relazione tonico-emozionale tra il bambino e l'adulto all'interno dei processi di sviluppo.
- Il gioco motorio nella scoperta della realtà e nell'espressione di sé.
- La percezione dello spazio e del tempo
- La struttura del pensiero e dell'identità attraverso il movimento
- Lo sviluppo della socializzazione nei suoi diversi momenti
- La formazione delle abilità personali

Emanuela Riboli



## Ginnastica Artistica Vaprio d'Adda



Eccoci arrivati alla fine di un altro bellissimo anno trascorso insieme.

Vi presentiamo le ginnaste che quest'anno con la loro energia e vivacità hanno riempito di gioia la palestra di Vaprio d'Adda.

**CORSO PICCOLE:** Castellucci Sofia, De Matteis Martina, Mariani Alice, Mariani Marta, Quaglia Giada.



**CORSO GRANDI:** Benzerga Amani, Boudda Sara, Colombo Cecilia, Mogoun Kevira, Quadri Elena, Riva Giorgia, Simonelli Gaia, El Filali Mariam



Il corso base di ginnastica artistica è strutturato in modo da poter dare una solida base alle nostre atlete e prepararle al meglio per poter poi affrontare negli anni futuri i corsi più avanzati e specialistici. Ogni lezione in palestra è sempre utile ed importante per imparare nuovi elementi e combinazioni. La grinta e la voglia d'imparare sono due qualità che non sono mai mancate in queste ginnaste e giorno dopo giorno sono riuscite a migliorarsi sino a raggiungere ottimi risultati alla gara sintersocietaria di Capriate San Gervasio del 2 Febbraio scorso.

Per noi allenatrici è stata una grande soddisfazione!!!

Siete state tutte bravissime!

L'energia non manca mai anche quando arriva il momento di preparare saggi ed esibizioni. Non importa il tema o l'argomento, non importa se è necessario ritornare nel passato o andare nel futuro, quello che conta è trovare sempre l'energia ed il desiderio di imparare per crescere insieme attraverso questo bellissimo sport. La ginnastica è sì impegno e sacrificio, ma alla fine porta sempre anche tante emozioni e soddisfazioni.



Grazie a tutte le ginnaste per questo stupendo anno trascorso insieme.

Vi auguriamo una bellissima estate piena di capovolte sui prati di montagna e di ruote in riva al mare.

Un saluto anche a tutte le famiglie e.....arrivederci a Settembre  
Michela & Emanuela



Castellucci Sofia, De Matteis Martina, Mariani Alice, Mariani Marta, Quaglia Giada.



Benzerga Amani, Boudda Sara, Colombo Cecilia, Mogoun Kevira, Quadri Elena, Riva Giorgia, Simonelli Gaia, El Filali Mariam



## Ginnastica Ritmica Corso Base Trezzo sull'Adda



La disciplina della ginnastica ritmica è tanto affascinante quanto complessa e ricca di molte particolarità. Tutti gli elementi tecnici vengono uniti, in modo coreografico, alle spettacolari evoluzioni con i differenti attrezzi: fune, palla, cerchio, nastro e clavette; il tutto a ritmo di musica. Le bambine del corso base di Concesa (dalla prima elementare circa) svolgono 4 ore di attività alla settimana in cui, dopo un sostanzioso riscaldamento, si alternano momenti di potenziamento muscolare a momenti di insegnamento della tecnica degli attrezzi e ancora all'insegnamento



degli elementi tecnici a corpo libero.

Anche quest'anno sta volgendo al termine e siamo veramente soddisfatte di come le piccole ginnaste hanno saputo affrontare con impegno e costanza il faticoso lavoro di imparare qualcosa che a volte viene tanto semplice, ma alle volte spaventa anche.

Per la loro forza di volontà e per i risultati ottenuti diciamo: BRAVISSIME BIMBE!!!

Un ringraziamento speciale va anche ai genitori che con la loro presenza danno sicurezza e sostegno, non solo alle loro bimbe, ma anche a noi istruttrici!

Erika e Monia



Sara Calvino,  
Matilde Trubia,  
Jessica Ravanelli,  
Sofia Quadri,  
Vanessa,  
Elisa Tomiello,  
Giulia Gironi

## Ginnastica Ritmica Vaprio d'Adda



"Quest'anno al corso base di Vaprio d'Adda abbiamo allenato sia bambine che per la prima volta si sono avvicinate a questo bellissimo sport sia chi già ne aveva avuto esperienza. Dover condividere ad ogni lezione la stessa palestra tra più corsi

non è semplice, ma abbiamo dimostrato che con l'impegno si possono sempre e comunque ottenere i risultati sperati.

Difatti alcune di queste ragazze si sono confrontate con atlete con ben più esperienza di loro al torneo Gpt primo livello della Federazione, piazzandosi a metà classifica grazie a punteggi che arrivavano fino a 9.30 (su un massimo di 10)!

Risultati a parte, speriamo di avervi insegnato valori che sono importanti nello sport come nella vita: il lavoro di squadra, la forza di volontà e la giusta dose di divertimento e fiducia nelle proprie capacità.

Siamo soddisfatte e speriamo tanto di rivedervi il prossimo anno!"

Arianna - Giulia - Emanuela



Alessandra Farina, Alessia De Cillis, Alessia Banica Alicia Aynalem Marseglia,  
Alysia Vincenti, Arianna Bordeianu, Arianna Lotti, Saori Turcios,  
Maria Chiara Cavenaghi.

## Ginnastica Ritmica Intermedio Trezzo sull'Adda



Successivamente al corso base, ovvero quando le bambine hanno preso dimestichezza con gli elementi di base sia del corpo libero che del maneggio degli attrezzi, si accede al corso intermedio, nel quale le ginnaste si allenano 4/6 ore alla settimana puntando più sul perfezionamento degli elementi appresi e lo studio di sequenze coreografiche e elementi tecnici con gli attrezzi sempre più complessi.

In questo secondo percorso le ginnaste si cimentano

nell'apprendimento di elementi sempre più

complessi che puntano molto sull'elasticità corporea e sull'unione della tecnica della danza classica, degli attrezzi e della ginnastica a corpo libero, lavorando, individualmente e in squadra, anche su coreografie complete dal punto di vista tecnico. Quest'anno è stato per molte ricco di grosse soddisfazioni, lo dimostrano anche i podi che sono stati raggiunti da molte di loro che con impegno e sacrificio hanno saputo dare il massimo in palestra e sul campo gara. A tutte coloro che si sono impegnate vanno i nostri più sentiti complimenti e il nostro affetto!

**Un abbraccio a tutte e speriamo a presto.**

**Erika e Monia**



Matilde Abbati,  
Giulia Galvani, Letizia Ciocca,  
Adriana Silva Castillo, Alma  
Pavanati, Maria Vittoria Lorenti,  
Marta Pavanati, Silvia Ciocca,  
Irene Midolo, Vanessa Vaccari

## Ginnastica Ritmica Corso Avanzato



La Ginnastica Ritmica è una disciplina femminile, uno sport formato dall'intreccio di danza e ginnastica sportiva, un'unione tra dinamicità, eleganza ed espressività che devono integrarsi alla personalità della ginnasta per creare uno spettacolo globale. La maestria della ginnasta sta nel suscitare nello spettatore e nel giudice una partecipazione emotiva ad una storia raccontata dal corpo e con l'ausilio di piccoli attrezzi



(Fune, Palla, Cerchio, Clavette, Nastro) in perfetta sincronia con la musica. Negli esercizi con il nastro sono molto importanti i giri, nel linguaggio tecnico chiamati pivots, che sono eseguiti sulla mezza punta con una gamba sollevata in varie posizioni. I principali maneggi con il nastro sono: la spirale, la serpentina.

Nella fune prevalgono i salti, che possono essere piccoli saltelli entrando nella fune o grandi salti che sottolineano la scioltezza di un'atleta. Importanti anche sono i

movimenti di conduzione, come i giri rapidi intorno alle dita, delle circonduzioni che le permettono di assumere forme particolari, come la vela o la controvela, e dei lanci.

Il Cerchio: qui l'atleta deve avere principalmente coordinazione e dinamismo, in quanto gli esercizi devono essere ben armonizzati e avere una continuità naturale, senza interruzioni. Negli esercizi



con questo attrezzo devono essere presenti vari tipi di difficoltà cioè giri, equilibri, souplesse e salti.

Nella palla le difficoltà principali sono le souplesse, cioè gli elementi corporei che si basano sulla scioltezza dell'atleta che deve cercare di eseguire posizioni di grande elasticità per ottenere un punteggio elevato.

Nelle clavette prevalgono gli equilibri, che possono essere eseguiti in piedi sulla mezza-



punta con una gamba alzata, oppure in ginocchio o in posizione accosciata. Le clavette richiedono una buona capacità di coordinazione e perciò sono considerate l'attrezzo tra i più difficili poiché composto da due elementi; ci permette di realizzare lanci molto complessi e particolari.

Quest'anno le ragazze hanno dimostrato di aver raggiunto in buona parte tutti questi obiettivi raffigurando capacità, attenzione agli insegnamenti che di volta in volta, durante le lezioni, vengono a loro impartiti dalle insegnanti. Tutto questo ci ha dato la possibilità di vincere coppe e ottimi piazzamenti durante le gare di Federazione alle quali abbiamo partecipato. Le ragazze si sono impegnate insieme alle loro insegnanti con passione e impegno alle lezioni rinunciando anche in alcuni momenti al loro tempo libero pur di studiare e ottenere migliori risultati.

Disponibilità, impegno, sacrificio e determinazione, hanno aiutato a raggiungere gli ottimi risultati ottenuti dalla nostra Società in quest'anno accademico.

**Brave ancora ragazze! Al prossimo anno, sempre così determinate e sempre più tante!**  
Emanuela, Giulia, Arianna e Giorgia

Paola Amboni, Giorgia Farina, Samantha Parisi, Alessia Sirianni,  
Silvia Ranieri, Isabella Bibaj, Eva D'Antona, Lucrezia Sangalli,  
Denise Rodriguez, Selene Boldini, Martina Cereda, Sara Ferrari,  
Chiara Mandelli



## Acrosport Corso Base

Nell'acrosport quest'anno esistono diversi livelli: serie C che si suddivide in C2 composta da Ahmed Nuriman, Bravi Elisa e Corno Emma e C1 composta da Lena Deborah, Scaramuzza Marta, Capitano Nicole, Pascali Sara, Zerbini Benedetta e Bravi Giulia e le piccole atlete Reale Asia, Castellano Rebecca, Barbarino Serena che si cimentano per la prima volta in questa disciplina.



Diverse categorie ma stessa passione per uno sport molto coinvolgente. Elementi nuovi che spero che siano fattibili per le piccole atlete, ma nella tua testa dubiti fortemente in quanto non avendo mai fatto questo sport d'atleta non sai nemmeno come sia possibile certe volte. Si è vero, ci siamo fatte spiegare le basi e delle cose più avanzate da istruttori e istruttrici molto più preparati di noi, ma non pensavamo che con così poche atlete potevamo arrivare fin dove siamo arrivate.



Trio serie C2 composto da due basi che gareggiano insieme da un solo anno e da una top che si è avvicinata all'acrosport solo da ottobre. Trii di C1, diversi fisicamente ma uguali nello spirito. Il primo composto dalle basi mingherline ma con una top molto preparata fisicamente da un anno abbastanza duro, il quale le ha permesso di fare elementi mai pensati.

Poi c'è l'altro trio C1 con basi di 13 anni fisicamente molto prestanti e con una top, anche se fisicamente meno preparata rispetto alla sua collega, si lancia a fare elementi non ancora del tutto pronti ma, grazie alla potenza delle basi, riescono con nostro stupore.

Purtroppo questo trio non potrà gareggiare insieme quest'anno per un problema fisico accorso alla top, la quale però al ritorno è più pronta che mai a impostare elementi nuovi. Ogni giorno entrando nella palestra scopri sempre qualche miglioramento, gli individuali che fino al giorno prima non ti uscivano magicamente escono, gli elementi di combinazione che non volevi neanche impostare perché a te istruttrice sembravano impossibili, a loro sembrano la cosa "più facile a questo mondo".



E' vero, noi siamo le istruttrici e sappiamo tecnicamente come dovrebbero essere fatti gli elementi, talloni uniti, spinta dalla schiena, tenuta ecc.. ma ogni volta le nostre piccole atlete trovano il loro "equilibrio" per fare del loro meglio e far vedere quanto gli piace questo sport e con tutto l'entusiasmo del mondo quando un elemento esce vengo li e ti dico "hai visto, hai visto, c'è uscito.." e perennemente quanto gli chiedi di fartelo vedere l'elemento non esce. Ma questo non le scoraggia anzi, sanno che un elemento uscito una sola volta non è un elemento pronto e continuano.

Poi cominciano le gare e iniziano i momenti di tensione anche interni alle combinazioni. C'è il trio che prende tutto con molta tranquillità e anche se non porterà a risultati, sono comunque tranquille e sanno di aver dato del loro meglio e poi c'è quello alla loro prima esperienza che quindi si agitano appena vedono la palestra di gara. Ma con coraggio tutte affrontano la loro gara a cuor sereno. Ed infine ci sono le tre piccole che si allenano senza gareggiare nella speranza di essere pronte per l'anno prossimo.

**Grazie Ragazze.**  
Sara - Giulia - Federica



## GINNASTICA AEROBICA

Ogni anno è sempre più entusiasmante raccontare con immagini e ricordi quella che è stata l'avventura sportiva della ginnastica aerobica.

A settembre quando iniziano i corsi le ginnaste vengono suddivise in vari livelli a seconda dell'età e delle capacità tecniche. In questo modo ogni atleta può intraprendere il suo percorso sportivo ed aspirare, allenamento dopo allenamento, alla continua crescita sia tecnica che motoria.

La Ginnastica Aerobica è una disciplina ginnica che, anche se non molto conosciuta, conta un gran numero di atleti ed atlete, soprattutto nella nostra regione.

Essa può essere considerata il perfetto mix tra ginnastica artistica, danza e acrobatica. Esiste un programma di gare molto ampio, a livello regionale, nazionale ed internazionale.



Nella nostra associazione sono stati istituiti tre livelli di specializzazione per la ginnastica aerobica:

LIVELLO BASE  
LIVELLO PRE – AGONISTICO  
LIVELLO AGONISTICO

## Ginnastica Aerobica LIVELLO BASE



Consiste in 2 ore di allenamento settimanale ed è rivolto a tutte le ginnaste che si avvicinano per la prima volta a questa disciplina sportiva oppure a tutte le bimbe che sono ancora troppo giovani per intraprendere la carriera competitiva agonistica. A livello regionale esiste un circuito di trofei dedicato specialmente ai corsi base di ginnastica aerobica.

La prima tappa è il "Trofeo Aerobic Stars" di Opera (Mi), la seconda è il "Trofeo Memorial Turelli" di Gorle (Bg) ed infine l'ultima tappa è il "Trofeo Fitness Dance" che si svolge a Lonato del Garda (Bs).

Durante l'anno queste atlete hanno partecipato a tutti i trofei intersocietari organizzati ed hanno ottenuto dei risultati strepitosi.

Per la categoria **NEW GENERATION (ginnaste dai 5 ai 8 anni)** le protagoniste assolute sono state:

**BLINI ELENA – BRAMATI FRANCESCA – BRUCOLI EDNA – RIVA AURORA**

che nella specialità gruppo sono salite sul gradino più alto del podio in tutte e tre le gare di quest'anno! Semplicemente **FENOMENALI !!!**

**Blini Elena** con l'esercizio singolo ha vinto anche la tappa di Lonato del Garda.



Edna  
Elena  
Aurora  
Francesca

# Aeroeasy

AEROEASY: Specialità che ha come caratteristica di essere un mix tra Ginnastica Aerobica, Ginnastica Acrobatica, Ginnastica Artistica e Danza.  
Le categorie sono: Allieve (8-10 anni), Junior (11-17 anni) e Senior (18 anni in su)



Per la categoria AEROEASY ALLIEVE invece hanno gareggiato:

BOUDDA SARA  
MOGOUN KEVIRA

ottenendo un bellissimo terzo posto al trofeo Turelli di Gorle, (Bg)



# Aero-Step

AEROSTEP: Specialità che ha come caratteristica di essere un mix tra Ginnastica Aerobica, Ginnastica Acrobatica, Ginnastica Artistica e Danza., con l'aggiunta dell'attrezzo, Step.

Le nostre Atlete hanno partecipato al Campionato Regionale di questa specialità ottenendo nella categoria Allieve il Titolo di CAMPIONESSE REGIONALI nel 2013 e nel 2014.



BOUDDA SARA - BRUCOLI DAFNI  
COLOMBO CECILIA - RIVA GIORGIA  
GRANADENO ALESSANDRA  
MOGOUN KEVIRA - QUADRI ELENA

**CAMPIONESSE REGIONALI  
DI AERO-STEP  
ALLIEVE**



# Ginnastica Aerobica LIVELLO PRE-AGONISTICO

In questo livello sono inserite le ginnaste della categoria AERO - DANCE.

Questa nuova specialità nasce con l'intenzione di rendere questo sport coreografico e spettacolare.

Le squadre composte da 5 a 12 atlete presentano salti acrobatici, coreografie e cambi di stile entusiasmanti.

E' la continua ricerca di originalità ed interpretazione musicale che premiano l'esecuzione degli esercizi di gara.

Nell' AERO - DANCE possono partecipare ginnaste di tutte le fasce d'età perché esiste una suddivisione in più categorie:

Allieve (8 -11 anni), Junior A (12 - 15 anni), Junior B (15 -17 anni), Senior (dai 18 anni in su)

Ecco alcune immagini delle atlete che quest'anno hanno gareggiato nella squadra [AERO - DANCE ALLIEVE](#)



BRUCOLI DAFNI – COLOMBO CECILIA  
GRANADENO ALESSANDRA – QUADRI ELENA  
RIVA GIORGIA

Anche se per molte di loro è stato il primo anno competitivo in questa specialità e categoria, hanno ottenuto degli ottimi risultati, visto il grande numero di squadre presenti a gare e trofei. Mettendoci impegno e costanza negli allenamenti sono riuscite ad ottenere, dopo tanti quarti posti, un meritatissimo secondo posto all'ultimo trofeo di Brescia. Grazie poi al risultato ottenuto al campionato regionale, sono riuscite anche ad aprirsi la strada per la finale nazionale Aero - Dance e Aero - Step che si terrà a Pesaro i prossimi 7-8 Giugno.

Tantissimi complimenti a tutte!!!!!!



Arrivando infine alle nostre ginnaste più grandi e più esperte, ecco a voi la squadra, [AERO - DANCE JUNIOR B](#). Per queste ragazze quest'anno è stato veramente ricco di tante emozioni e soddisfazioni. Sono ginnaste che da molti anni si dedicano e danno il massimo in questo sport unite da passione e voglia di migliorare. Nonostante ci sia stato qualche infortunio sono sempre riuscite a ritrovare la grinta e la determinazione necessarie per superare gli ostacoli dimostrando a tutti quanto la forza di un gruppo e la voglia di fare bene possa portare a raggiungere risultati importanti. Anno dopo anno sono riuscite a ritrovare la motivazione e la forza di volontà per avventurarsi in questa disciplina che richiede un livello tecnico e di preparazione sempre più elevato. Tutta la loro determinazione è stata giustamente premiata portandole a conquistare, il 2 marzo, il titolo di [CAMPIONESSE REGIONALI JUNIOR B](#) e quindi l'accesso diretto alle finali nazionali di Pesaro. Grandissime ragazze!!!



**CAMPIONESSE REGIONALI 2014**  
CASALI ALESSANDRA – CASALI EUGENIA – LUCUTAR ALEXANDRA  
PEDRALI LUCREZIA – QUADRI CAMILLA – SAVOIA LISA



SINGOLO  
**CAMILLA**





## Centro Diagnostico Italiano Cernusco Medical Center

Centro di medicina privata a cui si può accedere per visite specialistiche ed esami.  
Terapia Fisica Riabilitativa - Medicina del lavoro - Diagnostica Ecografia, ecc.

Gli associati hanno diritto a particolari condizioni sulle prestazioni erogate dal C.M.C. Cernusco Medical Center con rapidi tempi di esecuzione.

- 30% sulle prestazioni fisioterapiche
- 10% sulle prestazioni di fisiocinesiterapia riabilitativa e massoterapia
- 10% per le prestazioni di Diagnostica per immagini (Radiografie, Ecografie, MOC)
- 10% per tutte le altre prestazioni eseguite presso la struttura

### INDIRIZZO:

**C. M. C. Cernusco Medical Center S.r.l.**

Via Torino 8 - 20063 Cernusco sul Naviglio  
Tel. 0292109142 (Lunedì - Venerdì 9.00-12.30; 13.30-19.00)

### CENTRO UNICO DI PRENOTAZIONE

Tel. 0248317444 (Lunedì - Venerdì 8.00-18.30; Sabato 8.00-12.00)

**Per informazioni contattare la segreteria della A.S.D.G. TRITIUM**



Via Torino 8 - 20063 Cernusco sul Naviglio (MI)  
Tel. 02 92109142  
Fax 02 92109150

### RAGGIUNGIBILE COMODAMENTE:

In metropolitana  
Linea 2 - Fermata Cernusco sul Naviglio

### ORARIO DI APERTURA:

- Dal Lunedì al Venerdì  
dalle ore 9.30 alle ore 12.30 e dalle 13.30 alle 19.00  
- Sabato CHIUSO

Quest'anno in pedana con la nostra squadra Aerodance Junior B c'era anche un'atleta presa in prestito dalla società A.G.S Opera di Milano: LISA SAVOIA.

La sua presenza è stata molto positiva per le ragazze e lavorando insieme sono riuscite a creare un gruppo stupendo, dimostrando come la collaborazione tra diverse società possa costituire uno stimolo in più per condividere passioni e soprattutto amicizia.

Con il contributo di Lisa e con l'appoggio spirituale proveniente da chi purtroppo, per impegni scolastici, non potrà essere presente fisicamente ma lo sarà sicuramente con il cuore ed il pensiero, proveremo con grinta e carattere a tenere alti i colori della Ginnastica Tritium!

**Pesaro arriviamoooooooooooooooooooooo!!!!!!!!!!**

**VAI RAGAZZE!!!!!!!!!!**



Non posso che quindi concludere abbracciando fortissimo tutte le atlete dei corsi di ginnastica aerobica, che quest'anno ci hanno portato tanta allegria e soprattutto tante soddisfazioni!

Faccio poi un abbraccio ancora più forte e un grandissimo "in bocca al lupo" a tutte le "piccole" e "grandi" ginnaste che concluderanno quest'anno sportivo vivendo la bellissima esperienza delle finali nazionali di Pesaro i prossimi 7-8 Giugno.

**FORZA, FORZA E ANCORA FORZAAAAAAAAAAAAA!!!**

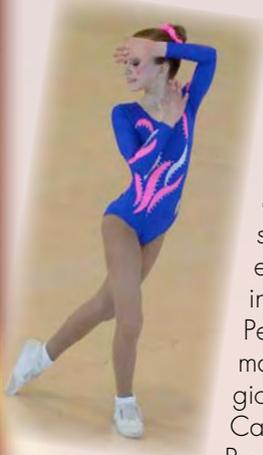
Godetevi queste vacanze e vi aspetto tutte in palestra a Settembre, pronte ad iniziare un altro anno fantastico ed emozionante insieme e magari con qualche nuova atleta pronta ad avventurarsi in questa disciplina meravigliosa.

Infine non posso che mandare un abbraccio e un bacio alle mie instancabili collaboratrici Francesca, Olga e Sarah.

**Grazie di cuore!!! Miky**

# Ginnastica Aerobica

## LIVELLO AGONISTICO



La squadra agonistica della società è invece costituita da ginnaste molto giovani ma anche molto determinate. Siamo al nostro secondo anno di esperienza nel panorama competitivo di alto livello ed i risultati ottenuti sono stati complessivamente molto buoni. Le nostre atlete hanno preparato esercizi singoli, in coppia, in trio e in gruppo, ed hanno conquistato il podio in più occasioni.

Per noi istruttrici è stata un'ardua impresa costruire i dodici esercizi di gara ma alla fine ci siamo riuscite e siamo contente dei risultati, visto che la maggior parte degli esercizi in gara si sono qualificati per la finale nazionale del Campionato Italiano di Categoria che si è svolta il 17 Maggio a Monte di Procida (Na).

Le 11 atlete che quest'anno hanno rappresentato la squadra agonistica sono state:  
**ABBATI AGATA - ACANFORA MARTINA - AMATI CAMILLA - BRAMATI GIULIA**  
**CHIGNOLI LAURA - FIORELISI GIADA - LAZZARI CAMILLA - PENATI NOEMI**  
**PIROTTA AURORA - QUADRI ANITA - VERNA ELISA**

Impegno, sacrificio e continuo allenamento sono le parole chiave per intraprendere l'attività a questo livello. Come in ogni sport agonistico il livello prestativo richiede una preparazione fisica e tecnica sempre maggiore e tante ore di allenamento per riuscire a confrontarsi con le atlete delle altre Associazioni italiane. Le capacità fisiche da sole però non sono sufficienti per arrivare a competere ad alti livelli. Il vero atleta ha bisogno anche di umiltà, amicizia e sostegno.

L'umiltà la dovete mostrare accettando le critiche e le correzioni che vi vengono fatte dalle insegnanti, le quali tengono moltissimo a voi ed al vostro continuo miglioramento.

L'amicizia vi servirà invece per superare i momenti difficili e più impegnativi.

Avere al proprio fianco compagne pronte ad aiutarvi e sostenersi a vicenda è importantissimo ed è il modo più bello per crescere insieme facendo sport insieme.

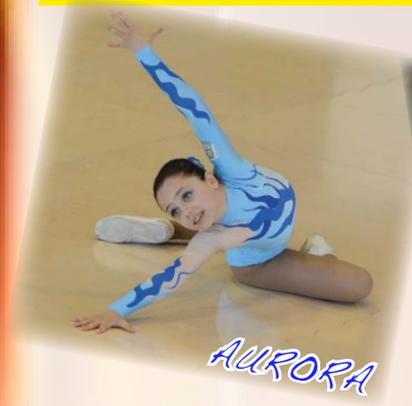
Il sostegno infine deve arrivare da chi vi sta intorno, dai genitori e dalle famiglie che devono credere per prime nel vostro impegno e nelle grandi emozioni che solo lo sport può farvi vivere. La strada è lunga e le prove da superare saranno tantissime ma niente è impossibile se ci sono capacità, volontà e sacrificio. L'anno prossimo partiremo con questi presupposti per far sì che questa squadra migliori fisicamente e tecnicamente giorno dopo giorno e chissà se la continua crescita sportiva possa portare qualcuna delle nostre ginnaste a rappresentare la nostra società e la nostra nazione nelle competizioni internazionali.

A tutte voi mando un forte abbraccio e che queste parole siano per voi uno spunto di riflessione per l'anno prossimo. Le capacità le avete ma da sole non bastano per avere successo nello sport e in tutte le altre cose che fate.

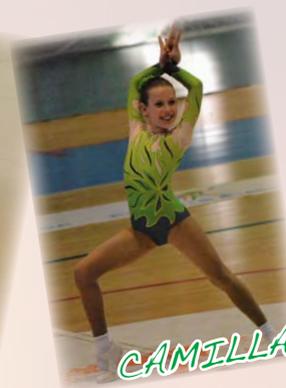


Ecco alcune immagini delle 12 specialità che hanno gareggiato quest'anno:

### INDIVIDUALE FEMMINILE



AURORA



CAMILLA



ELISA



NOEMI

INDIVIDUALE FEMMINILE  
 Lazzari Camilla - Penati Noemi  
 Pirotta Aurora - Verna Elisa

### COPPIA



GIADA & NOEMI

**Giada Fiordelisi e Noemi Penati**  
**3° Classificate al campionato regionale di categoria**



ANITA & CAMILLA

COPPIA FEMMINILE  
 Giada Fiordelisi e Noemi Penati  
 Anita Quadri e Camilla Amati  
 Aurora Pirotta e Camilla Lazzari  
 Giulia Bramati e Martina Acanfora



AURORA & CAMILLA



GIULIA & MARTINA

## TRIO

3° Classificate al campionato regionale di categoria



AGATA - CAMILLA - LAURA



ELISA - GIADA - NOEMI

3° Classificate al campionato regionale di categoria

## GRUPPO



AGATA - ANITA - CAMILLA A.  
LAURA - NOEMI



AURORA - CAMILLA L. - GIADA  
GIULIA - MARTINA

Buone vacanze a tutte e riposatevi (ma non troppo) perché se poi a Settembre non siete in forma, per mesi e mesi farete solo il vostro amatissimo potenziamento con Francy!!!

Un saluto ed un augurio per una serena estate anche a tutte le vostre famiglie che ci seguono sempre!

Un grazie infinito per l'aiuto e soprattutto per il sostegno morale a Francesca, Olga e Sara.



BUONE VACANZE, fate le brave 😊 e..... a presto!  
Un bacione Miky

## Ginnastica Ritmica Sotto il Monte Giovanni XXIII

Il corso base di ginnastica ritmica è stato introdotto da quest'anno anche a Sotto il Monte, dove fino allo scorso anno non esisteva. La proposta è stata molto ben accolta, vista la numerosissima partecipazione iniziale delle bambine.



A questo corso possono partecipare bambine di tutte le età (si pensi che la più piccola ha 4 anni e la più grande 12) che abbiano voglia di mettersi in gioco e di sperimentare la spettacolarità, ma anche la mol-

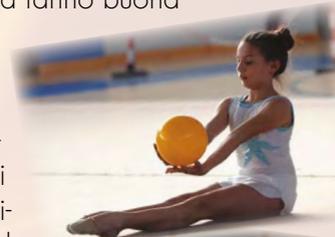
ta tecnica tipiche di questa disciplina.

Per questo corso non sono richieste grandi doti iniziali, anche se la costanza e la tenacia fanno buona parte del lavoro.



Nei corsi base ci si focalizza sul potenziamento della struttura muscolare utile all'apprendimento dei principali elementi tecnici del corpo libero, sul miglioramento dell'equilibrio, altro elemento fondamentale della ginnastica ritmica, e sull'affinamento delle

capacità coreografiche con l'ausilio della musica. Sin dalle prime ore in palestra tutte le bambine cominciano a prendere confidenza con i diversi attrezzi che caratterizzano questa disciplina: la palla, la fune, il cerchio, il nastro e le clavette seguendo un percorso graduale che varia a seconda della difficoltà dell'attrezzo. Nonostante per molte di queste bambine fosse la primissima esperienza nel mondo della ginnastica, i miglioramenti si sono visti nel giro di pochissimo tempo e si può dire che alcune di loro hanno sviluppato una vera e propria passione che speriamo le porti a continuare in questo fantastico mondo.



Grazie a tutte le bambine e ai loro genitori per la strada, fino a qui, affrontata insieme.

Erika e Monia



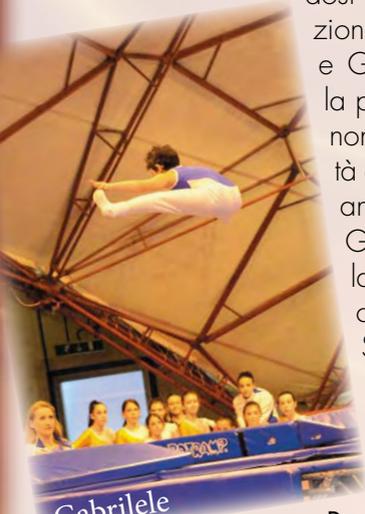
# Trampolino Elastico

Il nuovo gruppo di atleti del trampolino elastico ha iniziato ad allenarsi con i migliori auspici per partecipare alle competizioni di questa, apparentemente semplice disciplina Olimpica, attrezzo che ha permesso all'Italia di essere presente in tutte le discipline nelle scorse tre olimpiadi, come si accennava apparentemente semplice ma che necessita di in'ottima preparazione fisica ed acrobatica. Il nuovo gruppo con tanta voglia di imparare e di mettersi in gioco si è confrontato con gli atleti della regione lombarda,

in due gare tenutesi a Milano. Entrambe i giovani atleti hanno superato la fase regionale nella sezione di GPT, aggiudicandosi così l'ammissione alla fase nazionale di Pesaro. Per Alessandro e Gabriele, classe 2005 è stata la prima gara, ma nonostante ciò non hanno avuto nessuna difficoltà a competere con atleti con più anni di esperienza, loro avversari.

Gli altri atleti della sezione è nostra speranza vederli in gara la prossima stagione, e non sia mai di partecipare con essi al campionato nazionale di categoria. Soddisfatta del lavoro svolto, spero di rivedervi tutti a settembre, sempre con la stessa grinta e passione dimostrata quest'anno.

Buone vacanze! Olga



Gabriele



Alessandro



## Alcune immagini in allenamento ed i pensieri di alcuni Atleti:

SONO DANIELE TESTA HO 9 ANNI MI PIACE SALTARE SUL TRAMPOLINO E SONO VENUTO IN PALESTRA PERCHÉ MI PIACEVA FARE CAPRIOLE, VERTICALI E SALTARE MOLTO ALTO SUL TRAMPOLINO. MI PIACE ANCHE LA MAESTRA DI NOME OLGA CHE È BRAVISSIMA MA LA COSA PEGGIORE È CHE LITIGO ALCUNE VOLTE E QUALCUNO SI FA SEMPRE MALE E MI DIVERTO A FARE IL SALTO AVANTI E IL SALTO ALL'INDIETRO MI PIACE PERCHÉ HO CONOSCIUTO ALTRI AMICI E IL MIO AMICO MICIGIÒRE È GABRIELE PERCHÉ CON LUI MI DIVERTO E FACCIO GIOCHI DIVERTENTISSIMI PER ESEMPIO CI RACCONTIAMO BAZZELLE E CI LANCIAMO LE BOTTIGLIE E ALTRI MIEI AMICI SONO ALESSANDRO, SARA, FRANCESCA, IRIS E CON LORO ALCUNE VOLTE MI DIVERTO E ALCUNE VOLTE LITIGO PERCHÉ FANNO GLI STACCHI POI C'È GIANNI CHE È IL MAESTRO E ANCHE LUI È BRAVISSIMO.

A CASA PARLO ANCHE CON I MIEI GENITORI E CON MIO FRATELLO CIAO!!!



Sara



Alessandro



IRIS TARANTOLA ANNI 10  
IO PENSAVO DI TRAMPOLINO  
IL TRAMPOLINO È BELLO  
E MI PIACE PERCHÉ MI PIACE  
SALTARE A TRAMPOLINO MI  
DIVERTO CON I MIEI AMICI,  
MA NON MI PIACE LITIGARE  
A TRAMPOLINO



Gabriele Alessandro

SONO GABRIELE TRANTUORI 8 ANNI  
SONO VENUTO QUI PERCHÉ MI PIACE SALTARE  
SUL TRAMPOLINO E SUL MIO TRAMPOLINO SALTO  
ALTI MA HO PESSIMI DI MIO MIO ANNI  
ALCUNE VOLTE MI DIVERTO CON DANIELE E SARA  
A VOCEMA LE SAREBBE STUPEDE EDI SARA MI  
SODDELA CHE ANCHE LEI A LE SAREBBE STUPEDE  
E DI IOIS CHE QUANDO FA SEDUTO A LE SAREBBE  
STUPEDE IN VECE DI ALE SANDUO CHE E SAREBBE  
FA TUTTO BUSTO FA IL SALTO AVANTI E INDIETRO  
E ALTRE COSE DI FACILI



Alessandro - Sara - Gabriele

ALESSANDRO GHISLANDI  
8 ANNI  
IO SONO A PALESTRA PERCHÉ DA PICCOLO  
FACEVO CAPRIOLE, VERTICI CALI..... LA COSA  
BELLA È CHE STO INSIEME AI MIEI COMPAGNI  
E HO UNA MAESTRA BRAVISSIMA MA LA COSA  
BASTA È CHE OGNI MARTEDÌ SUCCIDE SEMPRE  
QUALCOSA.



SONO FEDERICA FRANCESCA E HO 9 ANNI  
IL TRAMPOLINO  
HA MI PIACE MOLTO;  
-GIOCARE CON I MIEI COMPAGNI;  
-SALTARE SUL TRAMPOLINO.....  
LE COSE CHE INVECE NON MI PIACONO  
NO HO PROPRIO SONO:  
-ESSERE SARDATA;  
-SBRIGARE E FARMI MALE.



Iris



Alessandro - Iris - Gabriele - Sara - Daniele



## PROVA ZONA 3 Ritmica



**BRAVISSIME!!!!**

## ACRO CUP

Oltre alla serie C, da quest'anno esiste anche la serie B composta da **Morano Chiara, Quarti Eleonora e Maggiara Elisabetta**. Questo trio è composto da ragazze di 12 anni che gareggiano insieme da soli due anni e dove le due basi, non fisicamente pronte in quanto erano anche loro top fino a due anni fa, tentano in tutti i modi di fare elementi impostati da istruttori più esperti, e ci riescono.

La loro avventura inizia l'anno scorso in serie C1 ma dopo la spinta dei responsabili Tecnico e di Giuria dell'Acrosport, finiscono a Luglio 2013 a fare la prima loro esperienza Internazionale. Ebbene sì, partecipano al 1st Turin Acro Cup, nella categoria Beginners, svoltasi a Torino i primi di Luglio. Appena arrivate nel palazzetto abbiamo un'ora di prove e fin qui tutto bene. Dopo pranzo rientriamo per vedere la cerimonia d'apertura e le prime esibizioni delle categorie superiori e ci stupiamo di quanta differenza ci sia tra le combinazioni italiane e quelle straniere. Purtroppo è così ma Belgio, Portogallo, Kazakistan, Inghilterra e altre surclassano le nostre atlete. Il giorno seguente c'è la qualificazione che potrebbe permetterci di entrare in finale. Le atlete straniere della loro categoria sembrano, per ora, irraggiungibili ma prima di entrare in gare il trio diventa grintoso e contro ogni pronostico si qualifica per la finale. Ed eccole alla finale, da ultime qualificate

le prospettive non sono così rosee, ma con poche sbavature e un esercizio migliore di quello della qualifica risalgono di due posizioni e ottengono un ottimo sesto posto nella loro prima prova Internazionale.

Finito l'anno sportivo precedente iniziano la preparazione per la serie B, innanzitutto con un collegiale di una settimana nel quale il responsabile di giuria imposta e corregge tutti gli elementi che serviranno per le gare successive. Passa il tempo e si scontrano con la loro prima gara nella nuova categoria e anche se sono quelle più "navigate" all'interno della nostra squadra, avendo comunque cambiato categoria, sembrano delle formiche in mezzo a giganti dell'acro-sport come le atlete e gli atleti di serie A. Ormai la memoria dell'internazionale è quasi svanita e con essa la grinta che abbiamo visto in loro. A causa di ciò non si sentono ancora pronte ma noi sappiamo che se solo ci mettessero la grinta migliorerebbero sicuramente.

Ma alla prima gara succede una cosa inaspettata, un nuovo responsabile della sezione Acrosport della F.G.I. ci comunica che da quest'anno inizieranno le selezioni per la squadra Nazionale di Acrosport che rappresenterà l'Italia alle future gare Internazionali. Per adesso le piccole atlete si concentrano per l'ultima gara di categoria che si svolgerà all'ultimo week-end di maggio e al 2th Turin Acro Cup che le vedrà gareggiare nella categoria Age Group i primi di Luglio. Dopo queste esperienze il loro allenamento sarà improntato per gli allenamenti della nazionale ai quali parteciperanno insieme a molte altre atlete della loro categoria e di quelle superiori.

**Federica, Sara e Giulia.**



## PILATES Sotto il Monte Giovanni XXIII



Cosa dire del gruppo di pilates di Sotto il Monte...?? Innanzi tutto...un grande GRAZIE a Tatiana per la pazienza che dimostra verso di noi, allieve spesso "indisciplinate", ma con tanta voglia di partecipare e divertirsi!!

Ognuna di noi, con la sua personalità e la sua allegria, contribuisce a far diventare il corso non solo un momento di attività fisica, ma anche un tempo di pausa e di relax da dedicare a noi stesse.

Quindi...EVVIVA il corso di pilates di Sotto il Monte e...arrivederci a settembre ancora più numerose!!



Le ragazze del corso  
Monica Nervi  
Barbara Formenti  
Rita Ravasio  
Anna Magni  
Mazzoleni Marialuigia  
Monica Sabadini  
Giovanna - Giampiera  
Lionella - Marina Biffi

## Ginnastica G. A. G. Concesa (Trezzo sull'Adda)

Mi è stata proposta una nuova sfida all'inizio di quest'anno: quella di proseguire e sviluppare l'ormai storico Corso di Ginnastica Dolce di Concesa.



Ho accettato volentieri, cercando di proporre nuovi esercizi durante ogni lezione ed introducendo movimenti a ritmo di musica.

Sono contenta che le proposte siano state accolte con entusiasmo dalle mie nuove "allieve", il riscontro è stato superiore alle mie aspettative!

La loro forza e la loro grinta si rivelano sempre fondamentali per creare un clima rilassante, positivo e propositivo. Tutto ciò che serve per lavorare al meglio, tenendo allenati anima e corpo!

Ringrazio tutte per la splendida accoglienza, sperando di proseguire il prossimo anno il lavoro appena iniziato!

Sarah



Pirola Elena - Barzaghi Carmen - Chignoli Riccarda - Crippa Amalia - Giarratana Giuseppa - Maffei Giacomina - Mariani Leonora - Ortelli Milena - Pirotta Enrica Suardi Rosanna - Suardi Elena - Tessarin Marisa - Vergani Eleonora Bertaglio Paola - Mariani Tiziana - Pirola Maura

# Ginnastica Artistica Femminile

## 1° Livello



Quest'anno è stato un anno di grandi sorprese e prove per le atlete del corso di Gpt di primo livello. Noi istruttrici, trovandoci ad inizio anno con due gruppi di atlete di età ben diverse, abbiamo colto l'occasione per far scoprire alle grandi e alle piccole gare nuove. Iniziando dalle gare di gpt 1° livello a squadre, le grandi del gruppo (**Valeria D'Amico, Giulia Tallarico, Nicole Fontana, Sara Magni, Asia Locatelli, Giulia Carissimi**) si sono cimentate per la loro prima volta in una gara di federazione e allenandosi duramente, con molta serietà e sostegno tra di loro, sono riuscite a svolgere un'ottima gara dimostrando un'enorme determinazione sul "campo di

battaglia" aggiudicandosi un 8 posto su 14 società partecipanti. Le piccole (**Giada Bizzarri, Beatrice Galimberti, Lara Bettach, Rim Bettach, Marta Pedroncelli, Giulia Longoni, Veronica Colombo**) anche se hanno avuto qualche problematica in più rispetto alle atlete più grandi, hanno tenuto alto il livello del corso, svolgendo anche loro un'ottima gara, chiudendo in bellezza la giornata di competizioni e aggiudicandosi un 9 posto su 27 squadre.

Durante l'anno con le atlete più piccine abbiamo incontrato qualche difficoltà nel condurre gli allenamenti in palestra, ma non mollando la presa, con la gara di Trofeo Ragazzi abbiamo raggiunto il risultato tanto cercato: creare un gruppo coeso tra le bambine che ad inizio anno non riuscivano ad andare d'accordo tra di loro.

Dopo qualche mese dall'inizio dell'anno sportivo si sono aggiunte Greta Lorenti, l'atleta più giovane del gruppo, che ha sostenuto la gara sociale della Tritium affrontando per la prima volta l'enorme emozione di essere davanti a dei giudici, rompendo così il ghiaccio con l'adrenalina di gara, e Gemma Gualtieri che si è unita al gruppo delle grandi partecipando al collettivo di Coppa Italia.

Al gruppo delle grandi, in questa difficile gara, i nervi tesi si sono sentiti maggiormente, forse anche per la poca distanza che separava la gara di gpt 1°



livello a squadre con quest'ultima, ma nonostante ciò le atlete hanno dimostrato una grande maturità e spirito sportivo.

Ad Aprile le atlete del 1° livello hanno partecipato anche al Trofeo di Cambiagio, un gara intersocietaria in cui le atlete gareggiano individualmente su trave, minitrampolino e corpo libero. Essendo il numero delle partecipanti molto alto e il livello tecnico richiesto avanzato, credevamo sarebbe stato difficile ottenere un buon piazzamento, ma le ragazze ci hanno sorprese ottenendo dei grandi risultati.



Nella categoria junior livello base Rim Bettach si è classificata 1° assoluta su 30 atlete. Per il livello intermedio categoria allieve Lara Bettach si è classificata 8° su 30 nella classifica assoluta. Per il livello intermedio categoria junior 2003 Veronica Colombo è arrivata prima nella specialità di minitrampolino e 6° nella classifica assoluta, mentre Marta Pedroncelli 11° su 30. Per le junior anno 2001/2002 Sara Magni e Asia Locatelli si sono classificate 14° e 1° su 45 atlete nella categoria assoluta. Per concludere per la categoria senior livello intermedio, Giulia Tallarico 6° e Nicole Fontana 1° nella classifica assoluta!

Il secondo weekend di Maggio Asia, Giulia C., Giulia T., Sara, Valeria e Nicole affronteranno la fase regionale del gpt 1° livello a squadre per qualificarsi alle Nazionali a Pesaro, facciamo loro un grande in bocca al lupo, sperando di arrivare alla fase nazionale!!

Inoltre quest'anno abbiamo deciso di premiare l'impegno delle ragazze proponendo loro di partecipare a luglio al Gym Campus a Modena.

Alcune delle atlete aderiranno, non vediamo l'ora di passare una settimana tutte insieme per poter migliorare il vostro livello tecnico e divertirvi insieme.



Un grosso abbraccio le vostre allenatrici  
Erika & Valentina

Come allenatrici possiamo dire, ormai arrivate a fine anno, che siamo contente e orgogliose dei traguardi raggiunti dalle nostre atlete, nonostante le faticacce, i litigi, le delusioni, abbiamo ottenuto la vera vittoria che un corso di questo genere possa raggiungere: capire che con impegno, determinazione, sostegno reciproco e umiltà si possono raggiungere risultati non attesi, e che viceversa, non facendo gruppo e spostando l'attenzione altrove che sulla gara, si rendono vane le fatiche degli allenamenti.

Auguriamo a tutte le atlete di passare un'estate fantastica e di non dimenticare le lezioni che abbiamo imparato quest'anno, in modo da ritrovarci l'anno prossimo e continuare questo percorso che fino ad ora ci ha dato grandi soddisfazioni.



## Corso Promozionale Ginnastica Artistica Ginnastica Per Tutti

Il corso promozionale cresce ogni anno di più, sia tecnicamente che numericamente. Il corso infatti comprende ginnaste dalle elementari alle superiori e gareggia soprattutto in tre sezioni nel circuito della Federazione Ginnastica d'Italia: Torneo GPT, Coppa Italia e GymTeam. Il Torneo GPT è una gara principalmente individuale a cui partecipano tutte le ginnaste suddivise per fascia d'età e livello tecnico, per un confronto diretto con le avversarie e comprendere il proprio livello di preparazione.

Ad oggi si sono svolte le qualificazioni nazionali solo per il 2° livello dove per la prima fascia si è qualificata rientrando nelle prime 25 su più di 100 ginnaste **Gareri Sara**, mentre per la 3° fascia **Sala Francesca** è **vice campionessa regionale!!**

Complimenti a loro, ma anche a tutte le altre ginnaste che hanno partecipato mettendoci tutto il loro impegno ed un in bocca al lupo per le prossime qualificazioni.

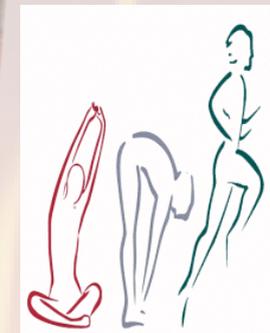
La gara di Coppa Italia invece è una gara di squadra e per la prima volta il gruppo promozionale ha partecipato con ben 3 squadre, una per ogni fascia di età. L'unica squadra qualificata per le finali nazionali è perciò quella di prima fascia composta da **Gareri Sara, Gareri Sofia, Bonfanti Sara, Grattieri Beatrice, Agazzi Camilla e Gregori Martina** che ha ottenuto un ottimo 6° posto!

L'ultima sezione è quella del GymTeam, gara estremamente difficile e molto acrobatica che è stata affrontata per il primo anno dalle ginnaste di 1° fascia.

Nel corso promozionale vi sono anche ginnaste con età inferiore a 8 anni che non possono partecipare alle gare sopra esposte. Ma esse hanno partecipato ad alcune gare intersocietarie ottenendo anche numerosi podi.

La cosa più bella che si è creata in questo fantastico gruppo è l'amicizia tra ginnaste. È bello vedere come ogni giorno durante gli allenamenti le ginnaste si aiutino e si sostengano a vicenda nei momenti più difficili!!

Questo è il miglior risultato a cui noi allenatrici ambiamo!!!  
Veronica, Sara e Paola.



Gareri Sara  
Gareri Sofia  
Bonfanti Sara  
De Santis Jennifer  
Ritrovato Lara  
Grattieri Beatrice  
Agazzi Camilla  
Pirola Gaia  
Valongo Selvaggia



## Corso Promozionale Ginnastica Artistica Ginnastica Per Tutti 3 livello

Over non Senior... perché loro NON sono anziane sono solo oltre.. dopo ore di lavoro e studio si ritrovano tutte e otto in palestra per una sola ragione.. la passione per la ginnastica.. atlete che vanno dai 23 ai 30 anni ma che formano un'unica grande squadra grazie all'amore per la ginnastica.. questo gruppo composto da **Gallo Sara, Ricci Valentina, Rocca Valentina, Ronchi Erika, Sangiovanni Paola, Solbiati Giulia, Spadaro Veronica e Zuccheri Nicole**, è nato con solo 5 atlete al quale si sono aggiunte e "perse" diverse atlete ma dove lo spirito e la voglia di vincere e di imparare sempre cose nuove ha superato il fatto di essere "oltre".. oltre l'età normale in cui le atlete competono in questo tipo di disciplina, oltre la non fiducia in loro la quale le ha fatte arrivare su podi importanti e oltre tutto il resto all'esterno della palestra.

All'interno invece si è creato un gruppo coeso di compagne e amiche, amiche che quando una di loro legge una lettera a loro indirizzata si mettono a piangere dall'emozione, amiche che quando ricevono i regali fattisi a vicenda tornano bambine, come quelle che molte di loro allenano, e amiche che quando ricevono per regalo un video che racconta la loro storia si mettono a piangere.. tutta questa amicizia è nata da poco ma le legherà per sempre grazie alla passione che hanno in comune.

Quest'anno, sarà pieno di eventi ed emozioni.. si inizierà con lo svolgimento della prima gara individuale di terzo livello, seguita da una gara di squadra molto acrobatica come il GymTeam, per poi passare alla seconda gara individuale di secondo livello ed infine seguirà la seconda GARA DI SQUADRA, la Coppa Italia. Ed ecco le gare.. la prima è una gara individuale, GPT terzo livello, nella quale si presentano le "vecchie veterane" dell'agonista alle quali si aggiunge una "nuova" leva, Nicole. La tensione è alle stelle e tutte si avvicinano alla gara in modo diversissimo. C'è chi già due giorni prima inizia ad andare in ansia, chi il giorno prima e chi la prende quasi sul ridere ma tutte con la stessa e la solita grinta che contraddistingue le over della Tritium. Ed infatti questa grinta ci fa aggiudicare un secondo, un terzo e un nono posto nella classifica assoluta su ben venti atlete. Il secondo posto è stato agguantato da **Sara** e il terzo da **Veronica**, le "veterane" dell'agonistica e il nono dalla nuova leva **Nicole**.

La prima prova del GymTeam è stata disputata da **Veronica, Sara, Nicole e Francesca** la "new entry" che non appartiene alle over. Eccole in campo gara molto agitate già durante le prove ma so che sanno fare molto meglio. Il primo attrezzo, la progressione acrobatica al suolo, sulla pedana facilitante, le mette a dura prova ma ne escono comunque con un buon punteggio anche se con molte penalità. Il collettivo, invece, le vede molto più tranquille e danno il loro massimo impegno ottenendo un ottimo risultato anche in questo. Il trampolino, il più ostico, le vede un po' più tese, e ad eccezione di una piccola sbavatura con addirittura un rischio di caduta, non crea altri problemi. Durante l'attesa della classifica, né loro né noi istruttrici ci aspettavamo grandi cose perché il livello e concorrenza delle altre squadre si è alzato e quindi anche la minima sbavatura può fare la differenza. Invece le classifiche stupiscono tutte con un secondo posto nella classifica



assoluta, un secondo posto nel trampolino e un terzo posto nel collettivo.

La terza gara è il GpT di secondo livello che vede la "veterana" **Erika** cimentarsi con le new entry **Paola, Valentina, Valentina e Giulia**. Per queste ultime è la prima gara dopo tanti anni di stop e la tensione si fa palpabile.. Ma entrate in campo gara l'adrenalina prende il sopravvento la quale fa svolgere alle atlete una gara entusiasmante e piena di colpi di scena con l'esecuzione quasi perfetta di elementi che in palestra venivano così così.. è stata anche un po' "sporcata" da alcune di loro che potevano fare di meglio ma c'è sempre la fi-

nale regionale in quanto tutte si sono qualificate in quanto vede una classifica assoluta con **Erika e Paola** a pari merito sul secondo gradino del podio per poi vedere al quarto posto **Valentina RI**, al quinto **Giulia** e al sesto **Valentina RO**.

Ed ecco la gara delle gare di squadra.. la Coppa Italia.. le atlete questa volta non si sfideranno le une contro le altre ma creano due squadre, la squadra FEMMINILE composta da **Sara, Erika, Veronica e Nicole**, e la squadra MISTA composta da **Valentina, Valentina, Paola, Giulia e Veronica**. La femminile dopo un collettivo non ottimale a causa dei continui cambiamenti non ben assimilate da tutte, svolgono una grande gara agli attrezzi che gli permette di aggiudicarsi un meritato terzo posto. La mista invece svolge un ottimo collettivo, ma agli attrezzi essendo QUASI tutte atlete alla loro prima esperienza dopo anni, si emozionano e commettono qualche piccolo errore di troppo che purtroppo le porta in fondo alla classifica.

Ed ecco iniziare le fasi regionali. La prima con cui si "scontrano" è il GymTeam. La tensione è già alle stelle già nel viaggio d'andata perché alcune di loro si sentono la responsabilità di dover mantenere il secondo posto conquistato nella fase provinciale e forse non le rende tranquille in gara. Infatti, la tensione si vede a entrambi gli attrezzi con molti errori e purtroppo una caduta, ma si rifanno con un bel collettivo premiato con il terzo posto a pari merito. A fine gara purtroppo il podio generale non è arrivato, ma grazie al settimo posto su 26 squadre si rifaranno alla finale di Pesaro. Dopo due settimane la femminile affronta la finale regionale della Coppa Italia.

I punteggi sono sicuramente migliorati rispetto alla fase provinciale ma qualche piccola sbavatura le porta a un ottimo settimo posto su ben 32 squadre. Ormai il settimo posto nelle gare a squadre regionali le perseguita, ma permette loro la qualificazione alla fase nazionale. Da inizio maggio le atlete gareggeranno individualmente, nei diversi livelli, per aggiudicarsi anche in questo caso una qualificazione per le nazionali. Sono sicura che anche questa volta non mi deluderanno, ma per scaramanzia speriamo solo in ottime esibizioni.

**Forza OVER!**  
**Federica**



# Ginnastica Aerobic Dance Vaprio d'Adda



**SEMPRE IN FORMA**



**BRAVISSIME !!!!!!!!!!!!!!!**



Quest'anno il corso di Aerobic Dance si è arricchito di nuove forze, sinonimo di nuovi spunti e nuove proposte per le lezioni di aerobica e fitness.  
E' un corso rivolto a chiunque abbia il desiderio di tenersi in forma attraverso movimenti aerobici a ritmo di musica, esercizi di G.A.G., pilates e stretching, e nello stesso tempo di divertirsi costruendo coreografie di aerobica, step e danza, aspetto che lo contraddistingue dagli altri corsi per adulti proposti.

Ringrazio come ogni anno il mio gruppo di lavoro, a cui ormai sono molto affezionata, e rinnovo il mio invito a chi abbia voglia di faticare, divertirsi e rilassarsi, ad unirsi a noi il prossimo anno!

Sarah



Baldoni Irene, Cazzola Antonella, Donin Raffaella, Lentà Emanuela, Mietè Rachel, Rouis Karima, Safta Ouassila.



## Progetto Balance Training

Un progetto di ricerca in collaborazione con l'Università degli studi di Milano a cui l'Associazione ha partecipato per studiare gli effetti dell'equilibrio sulla forza delle giovani ginnaste, è stato proposto alle atlete dei corsi più avanzati di ginnastica aerobica, ginnastica ritmica e acrosport. Nelle giornate di **MARTEDI 15 Ottobre 2013** presso la palestra delle scuole elementari di Via Don Gnocchi a Concesa e **MERCOLEDI**

**16 Ottobre 2013** presso la tensostruttura davanti alle scuole elementari di Vaprio d'Adda in Viale Vittoria 11, le ginnaste sono state sottoposte ad alcuni esercizi e test motori che hanno permesso a docenti e ricercatori di valutare le loro capacità personali di forza ed equilibrio.

Al termine di queste due giornate di test, è stato proposto ad alcune atlete un programma di allenamento che prevede l'esecuzione di alcuni esercizi di equilibrio (circa 15-20 minuti) da affiancare alle normali attività già svolte abitualmente nelle rispettive palestre durante le sessioni di allenamento. Il programma con una durata di 8 settimane e si è concluso con due giornate in cui tutte le atlete si sottoporrono nuovamente ai test.

Si ringrazia tutte le persone che sono state coinvolte in questo progetto per la collaborazione attiva data. Il progetto può costituire un'importante opportunità per inserire nuove valide metodologie di allenamento nel mondo della ginnastica.

**Il progetto è stato seguito e coordinato dall'Istruttrice. Michela Ripamonti**



### GRUPPO SPERIMENTALE

ABBATI AGATA
ACANFORA MARTINA
AMATI CAMILLA
BORDEIANU ARIANNA
GALVANI GIULIA
LAZZARI CAMILLA
LOTTI ARIANNA
PENATI NOEMI
SANGALLI LUCREZIA
VERNA ELISA

### GRUPPO CONTROLLO

BRAMATI GIULIA EMMA
CHIGNOLI LAURA
CIOCCA LETIZIA
DANTONA EVA
FIORDELISI GIADA
LORENTI MARIA VITTORIA
PAVANATI ALMA
PIROTTA AURORA
QUADRI ANITA

**Esercizio 1:  
SWISS BALL**

**Esercizio 2:  
TAVOLETTA PROPRIOCETTIVA**

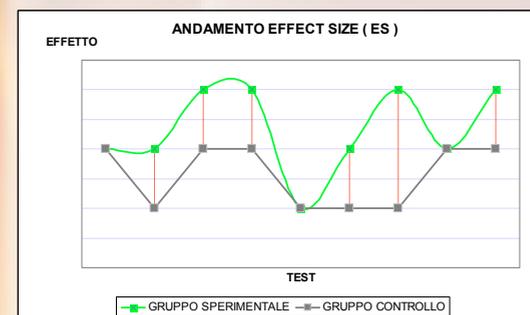
**Esercizio 3:  
MINITRAMPOLINO ELASTICO**

**Esercizio 4:  
BALANCE DISC**

## Progetto Balance Training Risultati

I risultati di questo progetto non hanno mostrato dati statisticamente importanti.

Analizzando la capacità di salto e di equilibrio post-training non abbiamo infatti trovato differenze significative tra il gruppo che ha eseguito l'allenamento specifico di balance training ed il gruppo controllo. Abbiamo riscontrato dei dati interessanti di miglioramento prestativo solo nel salto in lungo da fermo, nel quale il gruppo sperimentale ha avuto un buon miglioramento. Rimangono invece quasi del tutto inalterate le capacità di equilibrio e di salto verticale. In ge-



nerale quindi il balance training non ha determinato nel gruppo sperimentale effetti profondamente rilevanti né sulla capacità di forza, né sull'equilibrio rispetto al gruppo di controllo.

Se invece spostiamo la nostra attenzione sul margine di miglioramento di ogni singola ginnasta all'interno dello stesso gruppo scopriamo un risultato molto interessante: le ginnaste del gruppo sperimentale mostrano infatti un margine di miglioramento maggiore rispetto al gruppo di controllo.

L'andamento dei test nel gruppo di ginnaste che ha fatto il balance training ha una fascia più ampia di crescita prestativa e questo ci conferma che un minimo effetto ci sia stato.

Il balance training ha quindi stimolato una risposta di adattamento sulle ginnaste, anche se minima. Sono quindi necessarie successive indagini per poter approfondire ulteriormente i fattori che potrebbero influire ed amplificare questo margine di miglioramento.

Il periodo di intervento di 7 settimane forse non è stato sufficiente. Svolgere un allenamento di 12-16 settimane avrebbe portato a risultati più significativi?

Molte ricerche scientifiche hanno dimostrato come il balance training determini importanti miglioramenti sulle capacità di equilibrio e di salto negli adulti e negli adolescenti utilizzando un periodo di allenamento della durata variabile tra le 6 e le 12 settimane.

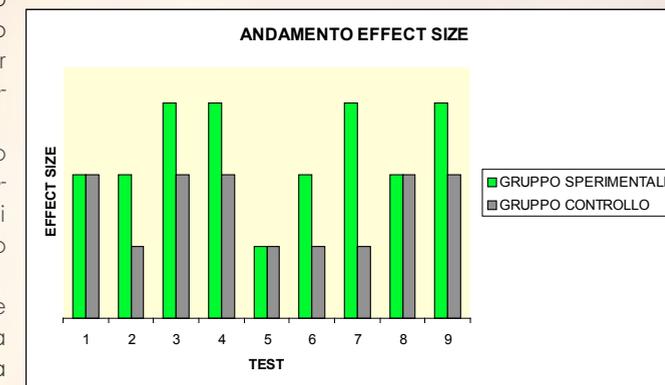
Anche dopo le 6 settimane, in questi studi, sono stati riscontrati miglioramenti significativi. Nei bambini forse le risposte di adattamento sono più lente a causa dell'incompleto sviluppo del sistema nervoso e degli organi sensoriali che agiscono sul controllo posturale.

Da questo studio risulta chiaro come la giovane età dei soggetti influisca notevolmente sui risultati dei test e come l'allenamento specifico dell'equilibrio necessiti di un periodo più lungo di applicazione per poter ottenere risultati statisticamente rilevanti nei bambini.

Grazie a questa ricerca possiamo comunque affermare che anche negli atleti giovani si riscontrano degli effetti dopo un allenamento specifico sull'equilibrio.

Ringrazio infine tutte le ginnaste che hanno partecipato con impegno a questo progetto e tutti i genitori per la disponibilità dimostrata.

Un "grazie di cuore" anche alle istruttrici delle sezioni di ritmica Erika Corti ed Emanuela Riboli per la collaborazione.  
**Michela Ripamonti**



# Nuove Esperienze e Collaborazioni

L'ASSOCIAZIONE CULTURALE DI CREAZIONE DRAMMATICA  
IN COLLABORAZIONE CON IL

presenta

## NONNO PETER E L'ATTESA



### PE... RENNE

con Carlo Agazzi, Irene Baldoni, Silvia Brambati, Antonella Caszola, Andrea Colnaghi, Simone Colombo, Fabiola Coppola, Giorgio De Mattei, Emanuela Lentà, Antonella Quadri, Emilio Quadri, Luca Schianchi, Sabrina Verde

Con la partecipazione delle vice campionesse italiane di Aerodance.

**TEATRO Sala ARGENTIA Gorgonzola**  
Via Matteotti, 30 - www.argentia.it - tel. 02.95300616  
**1 dicembre 2013 • ore 15.30**

Prevedite presso casa teatro oppure on-line: www.argentia.it o tramite App mobile Sala Argentia  
Ingresso posto fisso: intero € 5,00 • ridotto adulto accompagnatore bambini € 2,00



**GIOVEDÌ 31 OTTOBRE**  
**Una paurosa nottata nello spettrale**  
**TEATRO COMUNALE**  
**di BASIANO**  
**HALLOWEEN**

# Nuove Esperienze e Esibizioni

Pro Loco Basiano

## open day dello sport

22 settembre 2013  
BASIANO  
Campo Sportivo Ore 10 > 19

**PROGRAMMA:**

Ore 10: Inaugurazione "Giornate Open Day dello Sport" Unione dei Comuni Basiano e Mevate  
Relatori: Sig. Sara Tassi - Presidente Associazione Pro loco Basiano  
Sig. Luca Schianchi - Amministratore dello Sport dell'Unione dei Comuni Basiano Mevate  
Dott. Paolo Merelli - Presidente dell'Unione dei Comuni Basiano Mevate

Ore 10:30: Presentazione Stand Associazioni Sportive del Territorio

Ore 11:30-12:30: Tavolo tematico: psicologia dello sport. Tema: la concentrazione e l'attitudine  
Relatori: Dott. Giuseppe Spini  
Psicologo clinico ed esperto di Psicologia dello Sport, docente esperto dello scudo dello Sport del CONI  
moderatore commissione Atletica Scientifica della FISI

Ore 14:30: Partenza Piazza del Comune di Basiano - arrivo Campo Sportivo di Basiano  
Sfilata Delegazioni Sportive

Ore 15: Campo Sportivo di Basiano  
Attrece di intrattenimento e giochi sportivi per adulti e bambini

Ore 15:30: MINI Olimpiadi per tutti i bambini  
Campo Sportivo di Basiano - GRACIA SCACCHIO PRESSO PROLOCO BASIANO  
(in caso di maltempo in Hall-Campione di Basiano presso Palestra Municipale di Basiano)

Ore 18: Cerimonia di Premiazione PRIMO PER TUTTI  
Campionato di Giuoco a 5 per tutte le Associazioni del Territorio  
Relatore: Vice Presidente dell'Unione dei Comuni Basiano e Mevate, Dott. Vincenzo Riccio



COMUNE DI VAPRIO D'ADDA

Le Associazioni sportive locali "Ginnastica Tritium", "Atletica Vaprio", "Sella Azzurra Ontario Vaprio", "Vaprio Calcio" e "Adda Team" con il patrocinio dell'Assessorato allo Sport

## INVITANO tutti i cittadini a partecipare alla

### GIORNATA SPORTIVA

**Giovedì 1 maggio**  
dalle ore 14.30  
Centro Sportivo comunale - V.le della Vittoria

Il programma prevede una esibizione delle atlete di ginnastica, di calcio a 5, minibasket, pallavolo, organizzate dalle associazioni.

All'esterno delle palestre saranno allestiti stand promozionali delle varie associazioni.

ed inoltre...

**"Scambia con noi"**  
porta le tue figurine doppie per scambiare oppure compra pacchetti e figurine singole a prezzo scontato per completare l'"Album di Vaprio d'Adda"

**"Gioca con noi"**  
Torneo di "Lontananza" aperto a tutti

Funzionerà un servizio bar a cura dell'Ass. Alpini di Vaprio d'Adda.

L'intero ricavato verrà utilizzato dalle Associazioni per l'acquisto di materiale sportivo

**VI ATTENDIAMO NUMEROSI!!!**

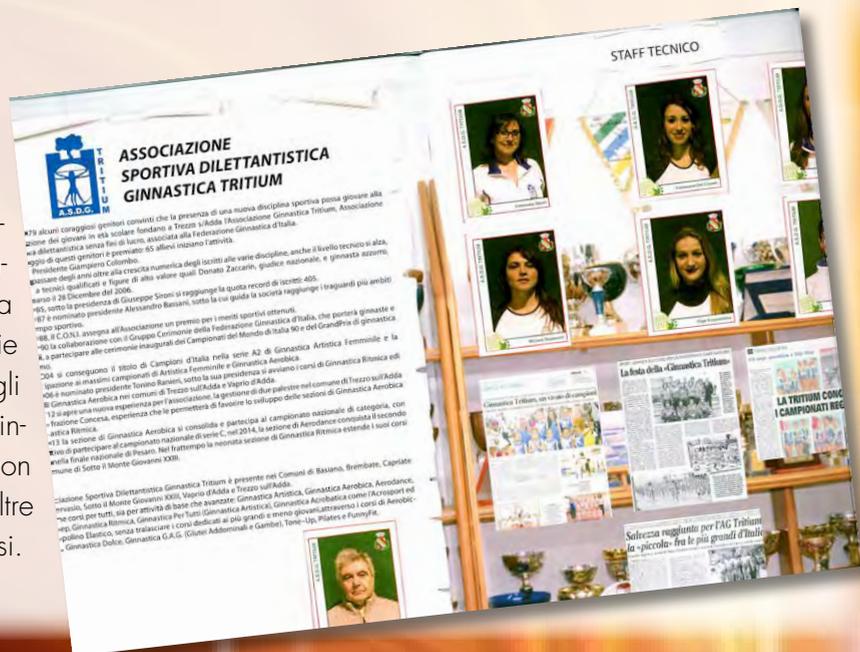
## Progetto Album Figurine



L'Amministrazione Comunale di Vaprio d'Adda ha proposto e sponsorizzato questo progetto, finalizzato a favorire l'attività aggregativa minorile attraverso un album in cui raccogliere le immagini degli atleti vapriesi delle diverse discipline sportive seguite.

L'album è strutturato con una introduzione dell'amministrazione comunale che illustra brevemente la storia di Vaprio d'Adda, nelle pagine successive ogni associazione sportiva si presenta illustrando le attività svolte nell'ambito comunale e nella quale saranno riportate immagini di sfondo scelte dall'associazione e le foto degli atleti che partecipano alla disciplina illustrata.

Il progetto ha raccolto una partecipazione favorevole da parte delle famiglie degli atleti e dagli atleti stessi, con un'interscambio vivace con i colleghi delle altre associazioni vapriesi.



## Progetto Scuola

L'Associazione Sportiva Dilettantistica Ginnastica Tritium, propone, in sintonia con le indicazioni degli insegnanti della scuola primaria, l'organizzazione di un ciclo di lezioni di Ginnastica Artistica ed elementi di altre specialità da essa seguite, nell'ambito della Federazione Ginnastica d'Italia. Una corretta educazione motoria, acquisita nell'ambito della scuola primaria, è fondamentale nello sviluppo omogeneo di tutte le dimensioni della personalità, da quella morfologica-funzionale, a quelle intellettuale-psicologiche, affettivo-morali e sociali. La Ginnastica, effettuata anche in forma di gioco, può diventare un valido strumento dell'educazione motoria, poiché utilizza gli schemi motori di base al fine di formare e consolidare negli alunni le abilità individuali, richieste dalla stessa vita di relazione.

In conformità a questi principi ci proponiamo di:

- Promuovere la ginnastica nella scuola primaria quale fattore importante nello sviluppo psico-fisico dei bambini e delle bambine. Offrendo una serie di proposte didattiche, che possono favorire il più ampio coinvolgimento possibile degli alunni.
- Far sviluppare attraverso la Ginnastica agli alunni della scuola primaria, sane abitudini di vita e comportamento.
- Educare i bambini al rispetto e alla valorizzazione del corpo e del movimento:
  - » il corpo inteso nella pienezza del suo significato: espressione della personalità e mezzo fondamentale nella vita di relazione.
  - » il movimento inteso come linguaggio motorio, ed al pari di altri linguaggi totalmente integrato nel processo di maturazione dell'autonomia personale.
- Il coordinamento tecnico del progetto può sviluppare, su richiesta, un programma di lezioni più ampio, rivolto ad un'altra fascia di studenti o con contenuti tecnici differenti.
- A conclusione della collaborazione l'Associazione Sportiva Dilettantistica Tritium sarà lieta di ospitare in una delle manifestazioni da lei organizzate, per un'esibizione di fine corso, gli allievi delle scuole, le loro famiglie e gli insegnanti.

### OBIETTIVI

- Contribuire al processo di formazione motoria dei bambini e delle bambine, attraverso le tecniche di base e le metodologie della ginnastica.
- Coinvolgere emotivamente i bambini e le bambine in un'attività pratica accessibile a tutti.
- Favorire l'aggregazione sulla base dell'attività motoria.
- Promuovere la ginnastica; attraverso attività che risultino accessibili e coinvolgenti agli alunni della scuola primaria, quale fattore per uno sviluppo equilibrato dell'individuo.
- Aiutare le famiglie dei bambini a sviluppare un'impostazione "sana" della vita, connessa con il movimento e l'aggregazione.

Dieci lezioni passate con i bimbi **della classe seconda della scuola primaria di Concesa**. Una nuova esperienza per me e per loro. Devo dire che posso solo fare un bilancio positivo, sia per quanto riguarda i bambini che si sono sempre dimostrati attenti e premurosi nel voler provare ed imparare nuovi elementi di ginnastica artistica, e sia per quanto riguarda la loro insegnante, sempre pronta a darmi un aiuto!

Sono molto felice di aver potuto fare questa esperienza con loro e spero di essere riuscita a passare a questi bambini un pizzico di passione per il nostro sport!

Giorgia

# GINNASTICA ARTISTICA A SCUOLA

Capriate

S.Gervasio

La Ginnastica Tritium anche quest'anno è entrata nel panorama scolastico grazie al progetto "Ginnastica a scuola". Per me questo è stato il primo anno di esperienza nelle scuole di Capriate e di S. Gervasio, e ho seguito in entrambi i casi le classi di seconda elementare.

Grazie alle 8 lezioni trascorse insieme i bambini hanno potuto sperimentare quelli che sono i passi, i movimenti e gli attrezzi tipici della ginnastica artistica. In questa fascia d'età è importantissimo intervenire con gli stimoli giusti per poter arricchire il bagaglio motorio di ogni bambino. Infatti durante la scuola primaria si sviluppano la maggior parte di quelle capacità motorie che saranno importantissime per l'esecuzione ed il controllo del movimento.

Ritmo, destrezza, equilibrio e coordinazione devono quindi essere sempre stimolati nei bambini per riuscire poi, nel corso degli anni ad allenare anche forza, resistenza e velocità.

La ginnastica artistica è un'attività sportiva in grado di sviluppare in forma completa quelli che sono i pre-requisiti per una buona preparazione motoria. Offre infatti stimoli sempre nuovi che richiedono la perfetta percezione del corpo nello spazio e l'ottimo controllo dei movimenti.

La ginnastica è quindi uno sport completo che, oltre a fornire una buona preparazione fisica, insegna anche disciplina e soprattutto controllo, qualità molto importanti per un bambino.

Ecco quali sono stati gli argomenti principali delle nostre 8 lezioni di ginnastica artistica a scuola :

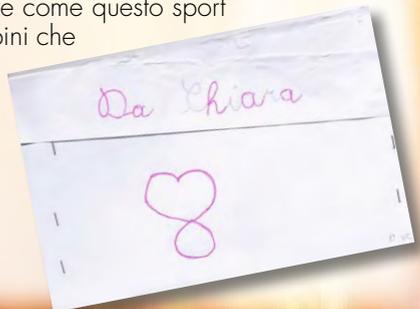
- 1° lezione: andature e percorsi ginnici di agilità e destrezza
- 2° lezione: rotolamenti avanti
- 3° lezione: rotolamenti indietro
- 4° lezione: equilibrio, controllo e tenuta del corpo
- 5° lezione: esercizi propedeutici per imparare la ruota
- 6° lezione: propedeutica all'attrezzo volteggio
- 7° lezione: esercizi di salto sul trampolino elastico
- 8° lezione: percorso riassuntivo con tutti i fondamentali imparati nel corso delle lezioni

In ogni lezione i bambini si sono messi alla prova, superando le proprie paure e trovando maggiore fiducia e sicurezza in loro stessi e nelle loro capacità.

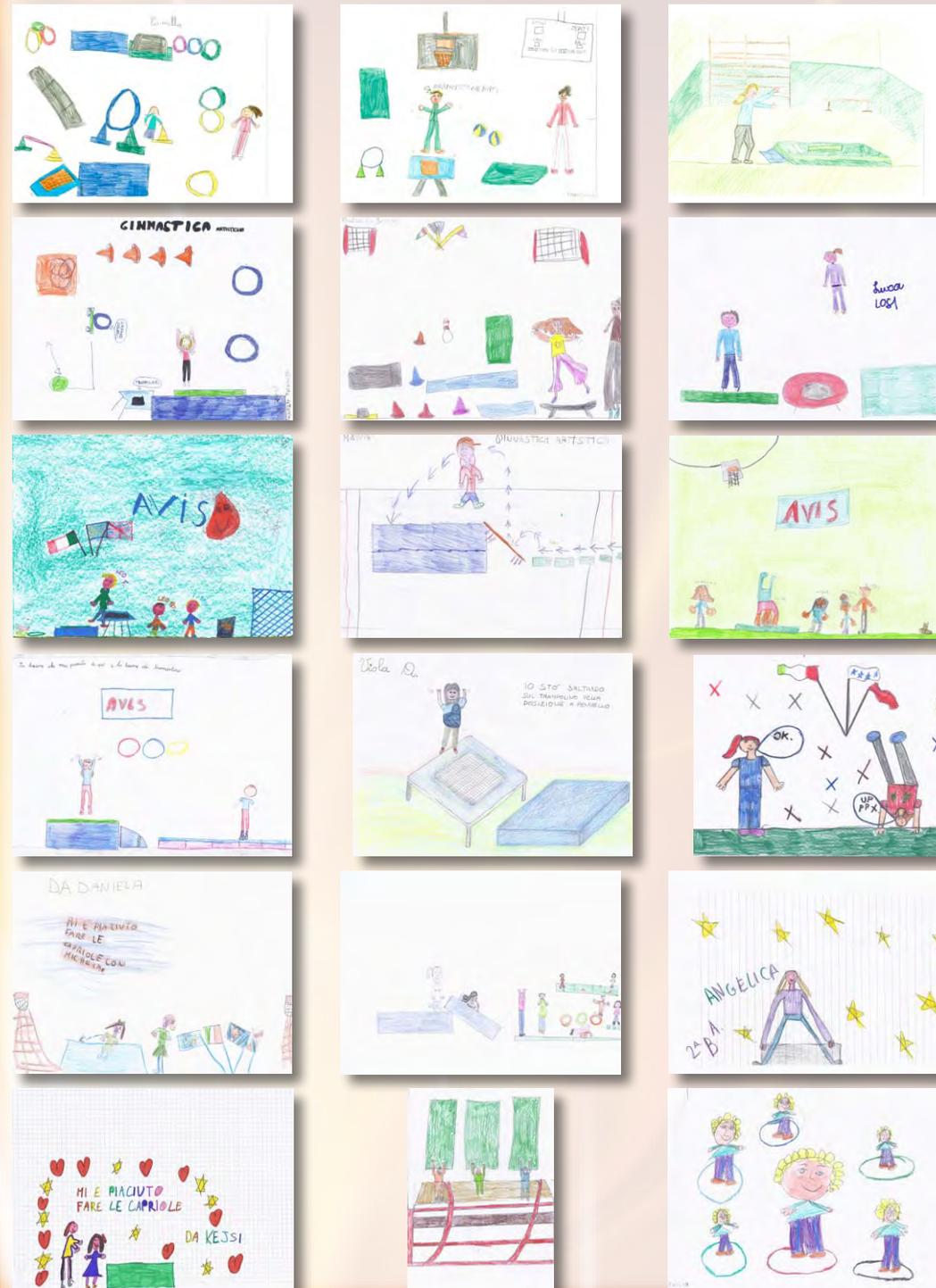
Hanno intrapreso sempre con gioia ed entusiasmo ogni nuova proposta che veniva fatta e di questo ne sono stata davvero felice. E' stato bello vedere come questo sport sia in grado di appassionare ed interessare anche quei bambini che non lo avevano mai visto o provato prima.

Mando quindi un grande saluto a tutti gli alunni delle scuole elementari di Capriate e di S.Gervasio e ringrazio le maestre che mi hanno affiancato in questa avventura.

Buone vacanze a tutti!  
Michela R



## LA GINNASTICA A SCUOLA VISTA DAGLI ALUNNI





# Dietro le quinte

Ingannare l'Attesa



Aiutare



Studiare



Gioire



Ultimi Ritocchi



Discutere



Rivedersi

## PARTECIPARE



## SOSTENERE



Porta Fortuna



Coordinare



Dare Supporto



In centinaia per la Ginnastica Tritium

Saggio di fine anno:  
le «fatine azzurre»  
incantano il Palasport



BRAVISSIME Le sfilate e i ragazzi della Ginnastica Tritium durante il saggio di fine anno

TREZZO (n3) Più che un semplice saggio, è stato uno spettacolo da applausi a scempe. Ha riscosso un grande successo la prova di fine anno dell'Associazione Sportiva Dilettantistica Ginnastica Tritium, «l'antidottino» il titolo dello show della squadra cittadina che, in trasferita a Capriate, ha fatto il pieno di pubblico tanto da costringere gli organizzatori a mettere in cantiere per il prossimo anno l'ipotesi di utilizzare un impianto di dimensioni maggiori. Ad applaudire le atlete, anche il non-ateo primo cittadino bergamasco, Valeria Radolfi ed il consigliere delegato alla Cultura, Giovanni Rivasio, affiancati dalla creativa interpretazione di classici

dalla Sirenetta a Pinocchio, dalla fabbrica di cioccolato a Fantasia (risultano il più votato dalla giuria del pubblico, contro la prima volta in una valutazione sulle rappresentazioni). Durante la manifestazione sono stati consegnati come di consueto i riconoscimenti sportivi per i risultati conseguiti nel corso della stagione. Le premiate quest'anno nella Ginnastica artistica, sia nell'acrobatica o meglio Acrobatica ed Aerobica, sono state: Martina Acanfora, Arianna Bordiniana, Giulia Bramati, Sofia Colombo, Alessandra Granadeno, Vittoria Mallo, Aurora Pirotta, Alycia Vincenzi, Carla Barresi, Camilla Quadri, Alexandra Lucitar, Lucrezia Pedrali e Rossella Castagna.

LE PICCOLE DELL'ACROSPORT

Successo al talent show

TREZZO SULL'ADDA (n3) I loro nomi sono Chiara Morano, Eleonora Quarti ed Elisabetta Maggiora e hanno sbaragliato un pool di danza dopo l'altro i «talent show» di fine anno, sbaragliando i concorrenti in un'agevole esibizione di danza della Ginnastica Tritium, sezione Acrosport. Dovevano un debuttarsi per talenti in maniera, quello andato in scena sul palco dell'oratorio del vicino Comune si di là dell'Adda,

con tanto di quattro giranti il loro plateau e quindi andato a Chiara, 11 anni, di Capriate (dove frequenta la quinta elementare), Eleonora, 11 anni, di Besenzone (anche lei in quinta), ed Elisabetta, 11 anni, di Crespi, insieme hanno iniziato a gareggiare a 7 anni sul fronte della ginnastica artistica, anche se amano anche cantare, suonare strumenti musicali, cucinare, stare in compagnia delle loro amiche.



CAMPIONESSE Chiara Morano, Eleonora Quarti ed Elisabetta Maggiora e l'allenatore, Federico Rocca

SPORT La squadra delle ventenni sbanca Vedano Olona, mentre le giovanissime crescono ogni gara di più

Tre podi e grandi speranze per le «Ragazze volanti»

Francesca Quadri, Sara Gallo, Nicole Zuccheri e Veronica Spadaro strappano il secondo posto assoluto



CAMPIONESSE Le due squadre del Gynstam della ginnastica Tritium

TREZZO (n3) Inizio d'anno alla grande per le «ragazze volanti» della Tritium. La specialità è il Gynstam, la più emozionante, spettacolare e acrobatica specialità nata dalla ginnastica artistica. Che domenica scorsa, a Vedano Olona ha visto le giovani e giovanissime atlete affrontare la prima gara a squadre dell'anno. Tre gli atlete: il minitrampolino, la pedana e l'esercizio collettivo. Le prime ad affrontare la gara sono state le ginnaste del gruppo «Over», soprannome ironico che si sono date Francesca Quadri, Sara Gallo, Nicole Zuccheri e Veronica Spadaro, ormai tutte più che ventenni.

L'obiettivo era chiaro: conquistare il podio. Alla pedana l'esercizio è stato buono, ma non sono mancate alcune sbavature. Il collettivo era quasi perfetto, il minitrampolino praticamente impeccabile. Tanto che la classifica assoluta le ha viste salire sul secondo gradino del podio, oltre che guadagnarsi un altro argento al minitrampolino ad un solo centesimo dalle prime classificate e un terzo posto nel collettivo.

Un'altra difficoltà: tutte ancora alle elementari, si sono dovute confrontare con atlete che ormai vanno alle medie. Pochi anni di età fa differenza che in quella fase, cambiano il modo tanto che un po' l'emozione un po' l'inesperienza, hanno giocato loro qualche brutto scherzo. «A loro vanno comunque i nostri sinceri complimenti» hanno commentato le più anziane. «In davvero poco tempo sono riuscite ad imparare elementi molto difficili e sappiamo che continueranno a lavorare per arrivare sicuramente più preparate alla fase regionale».

Le sfide, infatti, non sono finite e le altre gare sono ormai alle porte.

Per loro, innanzitutto la grande emozione data da una gara che le ha viste confrontarsi con atlete provenienti di ogni angolo d'Europa. Le ragazze allenate da Federica Roc-

Gazzetta dell'Adda  
Martesana  
1 Marzo 2014

GINNASTICA ACROBATICA - TRE STELLE TRITIUM

TORINO (n3) Tre giovanissime atlete hanno difeso i colori della Ginnastica Tritium nella prima edizione della «Acro Cup», competizione internazionale di acrobatica che si è svolta nello scorso fine settimana nel capoluogo piemontese. Si tratta di Chiara Morano, Eleonora Quarti ed Elisabetta Maggiora, tre undicenni che hanno gareggiato nella categoria Beginner.

Per loro, innanzitutto la grande emozione data da una gara che le ha viste confrontarsi con atlete provenienti di ogni angolo d'Europa. Le ragazze allenate da Federica Roc-



LA CONCENTRAZIONE E LA PRONA Morano, Quarti e Maggiora, in gara per la Tritium

SPORT Le atlete della ginnastica fanno incetta di podi al Campionato regionale a Trezzo

Giorno memorabile per la Tritium

(zfb) Una domenica indimenticabile per le atlete della ginnastica Tritium. Il 2 marzo erano centinaia gli spettatori che si sono dati appuntamento al palazzetto dello Sport di Trezzo per fare il tifo per le ginnaste vapriesi impegnate nella prova regionale Ginnastica Aerobica, Aero Dance, Aero Step e la nuova specialità «5,7, Eight». Quasi trecento gli atleti, fra cui nomi di rilievo nazionale. Un parterre d'eccezione che non ha spaventato minimamente le giovani sportive. Che nella ginnastica aerobica, oltre al sesto posto di Aurora Pirotta, con un punteggio di 14,85, hanno fatto incetta di podi nelle specialità in coppia, trio e gruppo. Terzo posto per la coppia Giada Fiordelisi e Noemi Penati; terze anche nella specialità di trio, con Elisa Verma. Podio sbarcato invece per Agata Abbiati, Camilla Amati e Laura Cignoli che si sono dovute accontentare del quarto posto. Nella specialità gruppo nuovamente sul podio e sempre nella terza posizione, Martina Acanfora, Giulia Bramati, Giada Fiordelisi, Camilla Lazzari e Aurora Pirotta, e al quarto la



formazione con Agata Abbiati, Camilla Amati, Laura Cignoli, Noemi Penati e Anita Quadri. Nel Campionato di Aero dance, le piccole Dafni Brucoli, Cecilia Colombo, Alessandra Granadeno, Elena Riva e Giorgia Riva hanno conquistato la quarta posizione della categoria allievi. Ma il risultato era nell'aria e come era nelle speranze di tutti i sostenitori, il primo posto è arrivato con Alessandra Casali, Camilla



Quadri, Alexandra Lucitar, Lucrezia Pedrali e Lisa Savoia, che hanno conquistato il primo gradino del podio nella categoria Junior, guadagnandosi il titolo regionale di specialità. Altro importante risultato è arrivato dalla sezione più giovane nella specialità Aero Step, in cui Sara Boudda, Dafni Brucoli, Alessandra Granadeno, Kevira Nantelo Mogoun, Elena Quadri e Giorgia Riva hanno strappato il primo posto in classifica e il relativo titolo di campionesse regionali. Ora l'attenzione delle atlete ed il loro lavoro in palestra si sposta sulla fase interregionale dei campionati di categoria, sempre più vicini.

GRANDI ATLETE Le atlete della Ginnastica Tritium

Continua la grande stagione della Ginnastica Tritium



Le «Fatine azzurre» stanno volando verso i Campionati nazionali



(n3) Una stagione dalle mille emozioni e ricca di successi quella che stanno vivendo le atlete della Ginnastica Tritium. Dopo l'incetta di podi conseguiti il mese di febbraio alle prove regionali di categoria Aerobica, Aero Dance, Aero Step e la nuova specialità «5,7, Eight», ora le giovani trezzine sono cariche per tuffarsi in una nuova avventura straordinaria. Tutte con la meglio manterranno di continuare a divertirsi e stupire i numerosi sostenitori. Si preparano, infatti, il percorso del mese per avvicinarsi alle finali nazionali delle diverse competizioni a cui parteciperanno. Nella Coppa Italia della ginnastica artistica, la squadra di terza e quarta fascia (composta da Marika Eggeri, Martina Quarti, Francesca Sala, Francesca Quadri, Erika Battaloni, Giulia Brambilla e Samantha Parisi) non è riuscita a qualificarsi a causa di qualche piccolo errore di sincronia nell'esercizio collettivo che le ha fatto perdere punti. Eucemmo invece per le componenti della seconda fascia, Carlotta Montani, Arianna Paravali, Irene Maggiori, Alessia Colombo, Solange Valozzo e Martina Regazzetti con il loro livello porta restano fuori per un soffio. Complimenti positive arrivano dall'atletica dove Sara Bonfanti, Beatrice Garattieri, Georgetta Martin, Sofia Gareri e Camilla Agazzi (prima fascia) e Arianna Bonelli, Veronica Spadaro, Sara Gallo, Nicole Zuccheri (1 e 2 fasce), piazzandosi nelle settimane nelle rispettive classifiche possono andare a fine giugno a Pesaro. Le ultime tre indovine, insieme a Francesca Quadri hanno gareggiato e brillato nel titolo Cup Team. Sempre nella

Marche si esibiranno il 6 e 7 giugno i gruppi di Aero Dance e Aero Step formati da Camilla Alessandra Quadri, Camilla Lucitar, Lucrezia Pedrali, Alessandra Savoia, Lisa Savoia, Kevira Nantelo Mogoun, Alessandra Granadeno, Elena Quadri e Giorgia Riva. Davide Nanzato



Gazzetta dell'Adda  
Martesana



Senna Inox è un'azienda specializzata nella progettazione e costruzione di impianti e macchinari in acciaio inox destinati a tutte quelle aziende che operano in ambienti a contaminazione controllata.

La notevole esperienza maturata in 60 anni di attività, unita alla tecnologia avanzata e alla elevata qualità delle lavorazioni eseguite, ha portato la nostra azienda ad essere un punto di riferimento nei settori farmaceutico ed alimentare.

Senna Inox possiede le competenze e gli strumenti necessari per progettare, costruire ed installare apparecchiature, macchine ed impianti di preparazione e trasformazione prodotti, decontaminazione e sanificazione e apparecchiature per il trattamento dell'aria di ambienti operativi.

Eccellenza e qualità delle lavorazioni rendono Senna Inox competitiva anche in diversi settori d'applicazione.

#### Pharma



Senna Inox da trent'anni progetta, costruisce ed installa impianti e macchine destinati all'industria farmaceutica in accordo alle FDA e/o GMP.

#### Food



Senna Inox lavora da sempre per sviluppare prodotti specifici per il settore agroalimentare, che permettono la lavorazione nei più svariati settori (caseario, enologico ecc.) a diversi livelli. L'obiettivo è sempre massimizzare l'efficienza produttiva mantenendo l'alta qualità dei prodotti.

#### Architectural



Senna Inox progetta e sviluppa prodotti che rappresentano la combinazione perfetta tra estetica e funzionalità; design di alto livello e soluzioni finalizzate alla soddisfazione delle esigenze del cliente.

Food & Architectural  
Viale Marcora 15, 26813 Graffignana  
LODI Italy  
Tel. + 39 0371 209193  
Fax. +39 0371 88466

Pharma Division  
Via Filippo Carcano 2, 20149  
Milano Italy  
Tel. +39 02 48020407  
Fax. + 39 02 4980614

[info@sennainox.it](mailto:info@sennainox.it)

[sennainox@legalmail.it](mailto:sennainox@legalmail.it)