



**ASSOCIAZIONE SPORTIVA
DILETTANTISTICA**

GINNASTICA



TRITIUM

ANNO SPORTIVO 2024 - 2025



CONSIGLIO DIRETTIVO

T. Ranieri	Presidente
G. Quadri	Vice Presidente
P- Bonetalli	Segretario
R. Macchetta	Consigliere
A. Bassani	Consigliere
B. Nadia	Consigliere
R. Monia	Consigliere
B. Natalia	Consigliere
D. Manuela	Consigliere

REVISORI DEI CONTI

A. Piazzoni
M. Lorella

COLLEGIO DEI PROVIBIRI

A. Ambiveri
C. Grumelli

MEDICO

A. Tagliaferri

COLLABORATORI

M. Bianca
B. Carla
L. Raffaella
P. Mina

CHILD SAFEGUARDING OFFICER

B. Elide

DIREZIONE TECNICA

Ginnastica Acrobatica GA: M. Elisa	Ginnastica Artistica GAF-GAM: S. Veronica
Ginnastica Aerobica AE: R. Michela	Ginnastica Ritmica GR: R. Emanuela

STAFF TECNICO

ACANFORA MARTINA FRANCESCA	AE	MACCHETTA SARA	COR
AGAZZI CAMILLA	GAF	MAGGIORA ELISABETTA	GA
AZZOLA ALBERTO	TE	MAPELLI ELISA	GA
BASEGGIO SGARBI RODRIGUES JULIA	PILATES	MANZIONE DARIO	GAM/TE
BIFFI ELIANA	GAF	MORANO CHIARA	GA
BRAMATI GIULIA EMMA	AE	NODARI ANNALISA	GAF/AD/ GAM
BRAMBILLA ANNA	R	PARAVISI ARIANNA	GAF
BRAMBILLA ELISA	GAF	PARISI SAMANTHA	R
BRAVI ELISA	GA	PIROLA GAIA	GAF
BRIGATTI MATILDE	GAF	QUADRI CAMILLA	AE
CASALI ALESSANDRA	AE	QUADRI DANIELE	TE
CAVANNA ASIA	GAF	RANIERI MONICA	AE / GAM
CEREDA SILVIA	R	RIBOLI MARIA EMANUELA	R/AD
CEREDA CHIARA	R	RIPAMONTI MICHELA	AE/AD
CERESOLI LAURA	GAF	SALA FRANCESCA	GAF
FERRARI CHIARA	GAF	SCARAMUZZA MARTA	GAF
FONTANA NICOLE	GAF	SIRTORI GAIA	GAF
FRER LAURA	GAF	SPADARO VERONICA	GAF
GALLO SARA	GAF	TALLARICO GIULIA	GAF
GHEZZI GIADA	GAF	VALONGO SELVAGGIA GAIA	GAF
GEROSA LAURA	GAF	VITALI ELENA	GAF
LOCATELLI ASIA	GAF	ZUCCHERI NICOLE	GAF

Stagione 2024-2025 (46° settembre 2025)



Nella stagione abbiamo affrontato i cambiamenti introdotti dalla legge sullo sport, tra i quali numerosi elementi nuovi per il mondo del volontariato sportivo. Cambiamenti che stanno rivoluzionando il mondo del volontariato, che non sono da considerarsi totali, ma evidenziano, sempre più l'immagine di qualcosa di diverso, da quanto si intendeva nel passato come dilettantistico. Oggi si è sempre più vicini ad un'azienda e

non ad una associazione di persone che desiderano dare il loro apporto per favorire, nel nostro caso, l'attività sportiva dei giovani.

A dimostrazione di questo ci sono delle azioni che sono state messe in essere come:

- Il Safeguarding che supervisiona l'attività verso i tesserati, alla quale è stata assegnata una email propria e visibile da solo colei cui è affidato il servizio, con l'obbligo di riservatezza e di anonimato.

Nell'anno 2024 per fortuna non ci sono state segnalazioni gravi ma solo una problematica di tipo familiare ed una tra istruttori, quest'ultima ancora aperta.

- La sicurezza sul lavoro, ci ha portati ad organizzare corsi per i tecnici che non hanno partecipato ad esso in ambito lavorativo, parliamo di corso sugli aspetti generali e che sarà svolto nel 2025.

La presenza non sempre costante sui media e sui social, non ci ha dato grandi variazioni sulla visibilità, il pubblico resta in prevalenza femminile 77,6% ed un pubblico maschile del 22,4% con la fascia più attiva 35-54 anni mentre la fascia dei più giovani si ferma al 3,1% per il sesso femminile. Le visite sono circa 4.560 mentre le visualizzazioni 25.006 su Facebook, mentre Instagram sono 497 sono. le visite e 15.188 visualizzazioni per un pubblico di prevalenza femminile 80,9% ed una partecipazione del 12% per la fascia 18-24 anni contro un pubblico maschile del 19,1% con la fascia più attiva 35-54 anni, dai dati indicati dal portale Meta.

Le attività sportive proseguono con la loro crescita, che si conferma attraverso i risultati sportivi, quest'anno siamo tornati ad affrontare i campionati Gold di Ginnastica Ritmica e di Ginnastica Artistica Femminile con buoni risultati, nella sezione Silver si consolidano i risultati per la sezione di Ginnastica Aerobica e si intravede una crescita della sezione Trampolino Elastico.

La promozione sportiva, ha incontrato alcune difficoltà nell'organizzazione, non sempre per cause legate all'associazione:

Stagione 2024-2025 (46° settembre 2025)

- Reperibilità degli spazi operativi,
- Sovrapposizione di enti ed associazioni nell'organizzazione di eventi promozionali con valori e obiettivi diversi,
- Scarsa presenza di nuovi volontari,
- Al contrario abbiamo una buona partecipazione di genitori che ci danno una mano nell'organizzare eventi della specialità che coinvolge il proprio figlio o figlia.

"La nostra associazione sportiva dilettantistica ha come fine di promuovere l'aggregazione giovanile attraverso lo sport ed in tutte le forme promosse dalla Federazione Ginnastica d'Italia", su questa base ha organizzato ben 66 attività ed effettuato tra corsi e manifestazioni sportive 1194, fonte dei dati la Federazione Ginnastica d'Italia.

Oggi le attività sportive proposte impegnano l'Associazione in sette (7) paesi; Basiano, Capriate San Gervasio, Carvico, Pozzo d'Adda, Trezzo sull'Adda, Vaprio d'Adda, Villa d'Adda, per un utilizzo di undici (11) impianti sportivi, numeri di tutto riguardo e che richiedono un sostegno importante da parte di volontari, tecnici, ginnasti e loro famiglie

Ricordo che sono affrontati con maggior costanza aspetti nuovi per una Associazione Sportiva: la formazione psicologica e la formazione sulla Sicurezza.

Lo scorso anno è stata presentata la nuova figura del Child Safeguarding Officer, vorrei ricordare il suo recapito e-mail tutelatesserati@ginnasticatritium.it, che si occupa, oltre alla prevenzione su eventuali abusi di azioni di formazione e prevenzione necessarie a tal fine, anche della formazione psicologica di tecnici, Ginnasti, Collaboratori e da ultimi le relative famiglie.

In conclusione desidero ricordare che la Ginnastica Tritium non è solo il consiglio direttivo, il ginnasta, il collaboratore o il tecnico del corso, ma siamo tutti Noi, Ginnasti e loro Famiglie comprese, come detto nel passato UNA GRANDE FAMIGLIA ed attraverso di essa possiamo superare qualsiasi ostacolo.

Un caloroso saluto e invito a dare una lettura su quanto è stato fatto nella stagione sportiva trascorsa, e riassunto nell'opuscolo per gli elementi principali, un doveroso ringraziamento per la Vs. presenza e sostegno alle nostre attività, alle Amministrazioni Comunali ed enti con i quali collaboriamo.

FORZA GRANDE FAMIGLIA DELLA GINNASTICA TRITIUM!!

Tonino Ranieri

Locandina saggio 2025

A. S. D. G. TRITIUM
Presenta

Cartoons GYM

INGRESSO LIBERO
ore 9:30 - 11:30
ore 14:30 - 16:30

Domenica 8 Giugno
Palazzetto di Bottanuco
VIA John Fitzgerald Kennedy

Studio BARZAGHI
AMMINISTRAZIONI CONDOMINIALI E
GESTIONI IMMOBILIARI

SBL
SANBYO

Risultati sportivi 2024-2025

GINNASTICA AEROBICA

CAMPIONATO REGIONALE SILVER AEROBIC DANCE

2° Posto Aerobic Dance Junior A :

Basha Elisea – Stenaj Evelyn – Munteanu Maya Andreaa – Valkova Vanessa – Cifliku Amelia – Maatouk Rahama

2° Posto Aerobic Dance Jiunior B :

Barlassina Rebecca – Bejinaru Giulia Melissa – Campana Caz Gianna – Cocozzella Giorgia – Filippi Giada – Lunati Lara – Panzeri Ginevra – Signorelli Greta

1° Posto Aerobic Dance Senior :

Acanfora Martina Francesca – Blini Elena – Bramati Francesca – Bramati Giulia Emma – Colombo Cecilia – Filippi Viola – Luggeri Irene – Sbarufatti Miriam

CAMPIONATO ZONA TECNICA SILVER AEROBIC DANCE

2° Posto Aerobic Dance Junior A : 13.250

Basha Elisea – Stenaj Evelyn – Munteanu Maya Andreaa – Valkova Vanessa – Cifli iku Amelia – Maatouk Rahama

1° Posto Aerobic Dance Jiunior B : 13.650

Barlassina Rebecca – Bejinaru Giulia Melissa – Campana Caz Gianna – Cocozzella Giorgia – Filippi Giada – Lunati Lara – Panzeri Ginevra – Signorelli Greta

1° Posto Aerobic Dance Senior : 14.800

Acanfora Martina Francesca – Blini Elena – Bramati Francesca – Bramati Giulia Emma – Colombo Cecilia – Filippi Viola – Luggeri Irene – Sbarufatti Miriam

CAMPIONATO REGIONALE SILVER AEROSTART

1° Posto Aerostart Allievi

Dominguez Abrego Alison Abigail – Caushi Elitsa – Montuori Viola – Gjergaj Alesja – Pisacane Martina

CAMPIONATO ZONA TECNICA SILVER AEROSTART

1° Posto Aerostart Allievi 12.350

Bugini Cecilia – Cifli iku Amelia – Bash

- Fontana Adele 2° Posto Aerostart Junior A 12.750

Gjergaj Giulia – Stenaj Evelyn – Maatouk Rahma – Munteanu Maya Andreaa – Valkova Vanessa

CAMPIONATO REGIONALE SILVER ECCELLENZA

1° Posto individuale Junior A : Panzeri Ginevra 14.800

3° Posto individuale Junior A : Bassani Chiara 14.450

1° Posto Trio Junior B : Barlassina Rebecca – Benjinaru Giulia Melissa –

Panzeri Ginevra 14.750

3° Posto Gruppo Junior B : Barlassina Rebecca – Bassani Chiara – Bejinaru Giulia Melissa –

Capana Coz Gianna – Panzeri Ginevra 14.800

1° Posto Individuale Senior : Verna Elisa 15.650

2° Posto Trio Senior : Blini Elena – Bramati Francesca – Luggeri Irene 14.850

3° Posto Gruppo Senior : Acanfora Martina Francesca, Blini Elena, Bramati Francesca,

Bramati Giulia Emma, Luggeri Irene 13.900

CAMPIONATO ZONA TECNICA SILVER ECCELLENZA

3° Posto individuale Junior A : Panzeri Ginevra 14.850

3° Posto Trio Junior B : Barlassina Rebecca – Benjinaru Giulia Melissa –

Panzeri Ginevra 14.050

3° Posto Gruppo Junior B : Barlassina Rebecca – Bassani Chiara – Bejinaru Giulia Melissa –

Capana Coz Gianna – Panzeri Ginevra 14.850

1° Posto Individuale Senior : Verna Elisa 16.950

2° Posto Individuale Senior : Pirota Aurora 16.500

2° Posto Trio Senior : Blini Elena – Bramati Francesca – Luggeri Irene 15.800

2° Posto Gruppo Senior : Acanfora Martina Francesca, Blini Elena, Bramati Francesca,

Bramati Giulia Emma, Luggeri Irene 15.450

PARTECIPAZIONE A CAMPIONATO NAZIONALE SILVER AEROBIC DANCE, AEROSTART, SILVER ECCELLENZA

CAMPIONATO SERIE D 2024 (16 novembre 2024)

1° POSTO: Acanfora Martina (GRUPPO), Blini Elena (TRIO - GRUPPO),

Bramati Francesca (TRIO - GRUPPO), Bramati Giulia (GRUPPO),

Luggeri Irene (TRIO - GRUPPO), Pirota Aurora (INDIVIDUALE)

GINNASTICA ARTISTICA

CAMPIONATO REGIONALE SILVER

Gara individuale regionale LA3 Avanzato, 1ª prova:

1° posto Baioni Aurora 53.850

1° posto Malvestiti Claudia 54.250

1° posto Salomoni Giulia Giovanna 54.500

Gara individuale regionale LB Base, 1ª prova:

1° posto Cyrbja Aurora 61.150

1° posto Sberti Aurora 61.900

2° posto Teani Eleonora 61.800

Gara individuale regionale LB3 Avanzato, 1ª prova:

3° posto Giada Bigolin 51.500

Gara individuale regionale LD Base, 1ª prova:

3° posto Ghezzi Giada 59.600

Gara di squadra regionale LA base, 1ª prova:

1° Posto: Munteanu Aryana Elena, Rosso Cristina, Sberti Aurora,

Teani Eleonora 184.850

Gara di squadra LA3 avanzato, 1ª prova:

1° Posto: Bolis Chiara, Kreziu Emily, Malvestiti Claudia,

Salomoni Giulia Giovanna 166.250

Gara di squadra LB3 avanzato, 1ª prova:

1° Posto: Alborghetti Noemi, Bigolin Giada, Rossetti Lucia, Sirtori Gaia 148.400

GARA AICS

SQUADRA B 3° CLASSIFICATA: Bombonato Alice, Carnemolla Giuditta, Mantegazza Melissa, Rossetti Lucia

Cerilli Asia 3° CLASSIFICATA GENERALE

Mariani Mia 3° CLASSIFICATA SPECIALITA' VOLTEGGIO + 3° CLASSIFICATA SPECIALITA' TRAVE

D'Alessio Aurora 3° CLASSIFICATA SPECIALITA' PARALLELA

Pennati Letizia

Merola Beatrice 3° CLASSIFICATA GENERALE

PARTECIPAZIONE DEL GRUPPO PREAGONISTICA AL CAMPIONATO GOLD A1

PARTECIPAZIONE AI CAMPIONATI NAZIONALI SILVER (Rimini, 20-29 giugno 2025)

GINNASTICA RITMICA

CAMPIONATO REGIONALE SILVER

Campionato LA1, 1ª prova regionale

1° classificata Vasile Andra Raffaella: assoluta (18.800), 1° palla (9.100) e 1° corpo libero (9.700)

1° classificata Ludovica Pittoni 1ª prova: corpo libero (8.600)

Risultati sportivi 2024-2025

Campionato LA1, 2ª prova regionale

1° classificata Vasile Andra Raffaella: assoluta (18.150), 1° palla (8.950) e 1° corpo libero (9.200)

Campionato LC1, 1ª prova regionale

1° posto Alma Pavanati: assoluta 19.950, 1° Clavette (10.000), 1° al Nastro (9.950)
Elena Cambiaghi: 2° posto alla Fune (9.600)

Campionato LD, 1ª prova regionale

Sbarufatti Sofia: 3° posto in Corpo libero (8.150)

PARTECIPAZIONE AI CAMPIONATI NAZIONALI SILVER (Rimini, 20-29 giugno 2025)

TRAMPOLINO ELASTICO

CAMPIONATO REGIONALE SILVER LA Categoria Allieve 1

1° Moreira Yopez Joy Elizabet (1ª prova) 67.750
2° Galbiati Alessia (1ª prova) 65.110
1° Galbiati Anastasia (2ª prova) 51.900
3° Colombo Arianna (2ª prova) 48.600
1° Colombo Arianna (3ª prova) 72.060
2° Moreira Yopez Joy Elizabet (3ª prova) 71.190
1° Galbiati Anastasia (3ª prova) 70.390

CAMPIONATO REGIONALE SILVER LA Categoria Allieve 2

3° Moreira Yopez Joy Giuliana (1ª prova) 38.960
2° Moreira Yopez Joy Giuliana (2ª prova) 51.400
2° Moreira Yopez Joy Giuliana (3ª prova) 71.070

CAMPIONATO REGIONALE SILVER LA Categoria Allieve 1

1° Galbiati Anastasia (1ª prova) 59.200
3° Moreira Yopez Joy Elizabet (1ª prova) 57.300

CAMPIONATO REGIONALE SILVER LA Categoria Allieve 2

3° Moreira Yopez Joy Giuliana (1ª prova) 58.900

GINNASTICA ACROBATICA

CAMPIONATO NAZIONALE OPEN

Anna Ferro - Gaia Littì (categoria L4)
2° posto 1ª prova

Contatti



Sito Ginnastica
Tritium



FB Ginnastica
Tritium



IG Ginnastica
Tritium

Sede via Santa
Marta, 38
20056 Trezzo
sull'Adda (MI)
+39 02.90.92.91.55
+39 366.58.31.88
ginnasticatritium@
pec.it

1 GINNASTICA
PRESCOLARE pag. 6

2 GINNASTICA
ACROBATICA pag. 13

3 GINNASTICA
AEROBICA pag. 28

4 GINNASTICA ARTISTICA
FEMMINILE
E MASCHILE pag. 44

5 GINNASTICA
RITMICA pag. 53

6 TRAMPOLINO
ELASTICO pag. 61

7 CORSI
PER ADULTI pag. 94

#latritiumcambialavita

GINNASTICA PRESCOLARE

BASIANO

Pag. 12

Mia F., Mia C., Giorgia,
Ginevra A., Ginevra
B., Alice, Anna, Gloria
F., Gloria M., Ambra
F., Ambra S., Kendra,
Aurora, Vittoria, Luce,
Nicole, Kimberly, Vittoria

CAPRIATE SAN GERVASIO

Pag. 13

Giada, Daria Maria,
Aurora C., Caterina,
Yakin, Penelope, Aurora
Donvito, Aurora Dorini,
Emily, Emma G., Cecilia
Ga., Brando, Martina,
Chiara, Cecilia Gu.,
Ludovica Stella, Michela,
Aleena, Elisa, Leonardo,
Desiree, Elisabetta,
Mattia, Layan Haitham
Mahmoud Abde, Emma
S., Sofia, Francesca,
Valentino

CARVICO

Pag. 14

Martina, Beatriz,
Arianna, Aida, Mia,
Linda, Chiara, Diletta,
Gloria, Matilda, Alice,
Asia, Benedetta, Greta,
Lucrezia, Anna, Isabel

POZZO D'ADDA

Pag. 16

Maicol, Lorenzo, Ettore,
Leonardo, Enea, Nicole,
Cloe, Daniela, Chiara,
Giulia, Celeste, Vittoria,
Sofia Moretti, Giorgia,
Beatrice C., Athena,
Maya, Sofia Marchi,
Martina, Bianca, Beatrice
R., Klea

TREZZO SULL'ADDA

Pag. 18

Aurora, Caterina,
Dorcas, Giulia, Ilaria, Iris,
Ludovica, Melissa, Milea,
Nina, Serena

VAPRIO D'ADDA

Pag. 20

Mia, Gaia, Lea, Aria,
Penelope, Giuliana,
Melissa, Aurora

VILLA PESCHIERA

Pag. 21

Sofia, Irene, Lavinia,
Giada, Lucrezia



ISTRUTTRICI: Camilla A., Eliana B., Elisa B., Matilde B., Chiara C., Silvia C., Chiara F., Laura F., Sara G., Giada G., Laura G., Asia L., Annalisa N., Arianna P., Gaia S., Selvaggia V., Elena V.

BASIANO



Quest'anno è stato per molte di voi il primo e per alcune l'ultimo, avete imparato tante cose nuove facendo progressi a piccoli passi. Con la vostra allegria ci avete sempre fatto divertire, vi ringraziamo per questo anno insieme! Ci vediamo a settembre per continuare questo percorso!

Chiara e Silvia

CAPRIATE SAN GERVASIO



Anche quest'anno siamo giunti al termine di un'avventura emozionante da tutti i punti di vista: per i più piccolini era la prima volta che si avvicinavano a uno sport...e che sport.. disciplina, forza, coordinazione, ma soprattutto socializzazione e amicizia. Questo ci avete trasmesso quest'anno e speriamo che anche noi siamo riuscite a passarvi l'amore che proviamo per questo sport..per noi diventato passione e famiglia. Con l'augurio di farvi appassionare sempre più al mondo della ginnastica vi aspettiamo tutti il prossimo anno...più carichi di oralli!
le vostre istruttrici

Laura, Camilla, Elena e Elisa

CARVICO



G
P

Nel nostro corso dedicato alle bambine più piccine ogni lezione è una piccola avventura! Attraverso il gioco e il movimento, le bambine iniziano a scoprire il proprio corpo, imparano a coordinarsi e soprattutto... si divertono tantissimo! Tra capriole, saltelli e primi equilibri, ogni traguardo è una conquista, e ogni sorriso una medaglia. Non si parla ancora di esercizi "perfetti", ma di entusiasmo, fiducia e voglia di provare.

Noi istruttrici accompagniamo le piccole ginnaste in un mondo fatto di fantasia, musica e movimento! Il nostro obiettivo? Farle sentire a casa, in un ambiente sicuro e stimolante, dove crescere felici... anche a testa in giù! Buona estate a tutte dalle vostre istruttrici!

Chiara, Matilde, Sara



SANBYO

COMMERCIO ALL'INGROSSO DI ARTICOLI IN FERRO E IN ALTRI METALLI
TREZZO SULL'ADDA - via Trento Trieste 14/A - telefono 3285676327 - email: info@sanbyo.it

POZZO D'ADDA



G
P

Ecco arrivato il momento di chiudere questo capitolo di ginnastica... ma non di chiudere i nostri cuori alla passione e alla determinazione che ci hanno accompagnate in questo percorso! I bambini hanno messo in pratica le loro capacità e abilità nella gara intersocietaria superando le loro sfide con successo, sbancando nella categoria dei maschietti con: un terzo posto per Leo, un secondo posto per Lori e un primo posto per Enea. Non sono

finite le soddisfazioni per la categoria femminile: un secondo posto per Cele e Bea C., un primo posto per Giuli. Auguriamo a tutti un'estate piena di divertimento, relax e.... naturalmente, un po' di ginnastica. Ci auguriamo di rivederci a settembre, pronte a riniziare un nuovo anno e a creare nuovi ricordi insieme!

Le vostre allenatrici Asia, Selvaggia e Gaia



TREZZO SULL'ADDA



G
P

Quest'anno si sono unite al corso tante nuove piccole atlete, che ogni settimana si sono sempre presentate con grande energia e voglia di divertirsi insieme. In palestra hanno imparato cose nuove, hanno sviluppato nuove abilità, hanno giocato, ma non solo! Nel corso dell'anno sono anche nate delle bellissime amicizie e quelle già esistenti si sono rafforzate. Quasi tutte si sono cimentate nella loro prima (seconda per qualcuno) gara ufficiale, che consisteva in un percorso a tempo. Questo ha permesso loro di confrontarsi per la prima volta con una realtà più ampia rispetto alla palestra, e siamo felici che l'abbiano affrontata

con impegno e serietà nonostante la loro giovane età, facendo il tifo l'una per l'altra e imparando che la cosa più importante non è vincere ma impegnarsi e fare del proprio meglio. Per questo facciamo i complimenti a tutte, in particolare a Ludovica Rossi che ha anche conquistato un bellissimo terzo posto! Come allenatrici siamo orgogliose del gruppo che si è formato e del loro percorso, speriamo possano aver scoperto una passione che le accompagnerà a lungo e ci auguriamo scelgano di continuare a divertirsi e imparare tante cose nuove anche l'anno prossimo. Vi aspettiamo tutte a settembre con lo stesso entusiasmo! Le vostre istruttrici Giada e Arianna

VAPRIO D'ADDA



Le nostre baby sono davvero entusiaste! Quando arrivano in Palestra portano sempre tanta gioia!

Mia, Gaia, Lea, Aria, Penelope, Giuliana, Melissa, Aurora.
Brave bimbe! Ci vediamo in palestra!

Annalisa ed Elia

G
P

VILLA PESCHIERA



Nel cuore della scuola Sacro Cuore di Villa Peschiera, ogni settimana prende vita un colorato e vivace momento dedicato alle piccole atlete dell'asilo: il corso di psicomotricità.

Attraverso giochi, percorsi e attività pensate su misura per la loro età, le bambine imparano a conoscere il proprio corpo, a muoversi nello spazio e a scoprire il piacere del movimento. Ogni lezione è un viaggio alla scoperta di sé, dove coordinazione, equilibrio e fantasia si intrecciano in un clima di gioia e condivisione.

Le bambine non solo si divertono, ma

sviluppano competenze fondamentali per la crescita, come l'autonomia, la fiducia in sé e la capacità di collaborare con le compagne. Perché il gioco, quando è fatto con cura e amore, diventa la più bella delle palestre! Vi auguro una buona estate, buone vacanze e ci rivediamo a ottobre!

Sara

GINNASTICA ACROBATICA

CORSO BASE:

Gaia, Giorgia, Nadia,
Martina, Ambra, Inas,
Allison, Celeste, Matilde,
Melissa, Emily M., Emily M.
S., Mamma, Ginevra, Anita,
Alma, Sara, Francesca,
Mayla, Lucia

Pag. 24

CORSO AVANZATO:

Alessia, Giada, Beatrice T.,
Emma, Aisha, Sofia C., Sofia
F., Aurora, Anna, Gaia,
Serena, Valentina, Ilaria,
Beatrice M., Giorgia

Pag. 26

GINNASTICA
ACROBATICA



ISTRUTTRICI: Elisabetta M., Chiara M., Elisa B., Elisa M., Sarah M.

CAPRIATE SAN GERVASIO (BG)

CORSO BASE



Quest'anno il corso base di ginnastica acrobatica è migliorato notevolmente. Le ragazze hanno lavorato con impegno, costanza e tanta energia, e i risultati si sono visti. È stato bello vedere come, settimana dopo settimana, siano riuscite a migliorare la tecnica, acquisire sicurezza e affrontare nuove sfide con il sorriso. Hanno dimostrato spirito di squadra, voglia di crescere e determinazione! Complimenti davvero alle nostre ragazze e bambine, continuate così!!

Ci vediamo a Settembre, buona estate a tutte!

Le vostre istruttrici
Eli, Chiara, Betta ed Eli



CORSO AVANZATO



Siamo giunti al termine di un anno intenso, ricco di soddisfazioni e di gare che ci hanno regalato grandi risultati. Le ragazze del corso avanzato della sezione Acrobatica hanno iniziato con grinta già a gennaio, partecipando alla Coppa delle Stagioni svoltasi a Capriate, dove la coppia LB formata da Serena e Valentina e la coppia LC composta da Anna e Gaia hanno conquistato entrambe un ottimo 3° posto nelle rispettive categorie. Da febbraio sono poi iniziati i Campionati Nazionali.

Nel Campionato di Categoria e Allievi, hanno debuttato nuove combinazioni:
- La coppia di Emma e la giovane new entry Aisha nella categoria L3 Allievi;
- Il trio di Alessia, Giada e Beatrice nella categoria L5 Allievi.
Entrambe le squadre hanno affrontato le competizioni con grande impegno. Il trio ha ottenuto un 4° posto nella prima prova, lasciandoci sperare fino all'ultimo in una qualificazione alla finale, purtroppo mancata per un soffio. Nonostante ciò, hanno dimostrato un grande potenziale per il futuro.

CORSO AVANZATO



Nel Campionato Open hanno gareggiato quattro combinazioni:

- Il trio di Sofia, Sofia e la new entry Aurora, nella categoria L3 Open, ha potuto partecipare solamente alla prima prova, ma nonostante ciò, ha comunque talento e molta determinazione.
- La coppia di Serena e Valentina, nella categoria L4 Open, ha portato in gara due nuovi esercizi, migliorando i punteggi ad ogni competizione.
- La coppia di Anna e Gaia, sempre nella categoria L4 Open, ha conquistato un fantastico 2° posto già alla prima prova, che gli ha permesso di accedere alla

finale di Campionato, conquistando così il titolo di vice campionesse italiane!

- Il trio di Ilaria, Beatrice e Giorgia, nella categoria L5 Open, ha superato diverse difficoltà iniziali, affrontando ogni prova con grinta e determinazione e arrivando fino alla finale, dove ha ottenuto un meritatissimo 5° posto. Noi istruttrici siamo profondamente orgogliose e soddisfatte del percorso svolto in questa stagione. Per la prima volta, abbiamo partecipato a categorie di alto livello, portando in gara esercizi complessi che hanno messo alla prova le nostre atlete.



CORSO AVANZATO



Nonostante tutto, le ragazze hanno dimostrato grande forza e determinazione, completando ogni gara con ottimi risultati. Ora ci prepariamo con entusiasmo per la prossima stagione, pronte a fissare nuovi obiettivi... e a raggiungerli! Eli, Chiara, Betta

atleta.
Siamo felici di avervi al nostro fianco!



Un grazie speciale va a Sarah Per il tempo, la passione e la professionalità con cui ci ha supportate in questa stagione. Le tue coreografie hanno reso gli esercizi di gara unici e speciali, valorizzando al massimo ogni



GINNASTICA AEROBICA

CORSO BASE: Pag. 34

Kristal, Isabel, Sophie,
Gemma, Giorgia,
Aurora, Ludovica,
Rebecca, Nicole, Lina,
Aria, Emily, Valentina,
Matilde

AEROSTART: Pag. 36

Gruppo Allieve 1: Adele,
Elisea, Cecilia, Amelia

Gruppo Allieve 2: Viola,
Alison, Elitsa, Martina,
Alesja

Gruppo Junior A: Maya,
Giulia, Rahma, Evelyn,
Vanessa

AEROBIC DANCE: Pag. 38

Gruppo Junior A:
Amelia, Elisea, Amelia,
Maya, Rahma, Vanessa

Gruppo Junior B:
Gianna, Giada, Lara,
Giulia, Rebecca, Giorgia,
Greta, Ginevra

Gruppo Senior: Viola,
Martina, Francesca,
Giulia, Cecilia, Elena,
Miriam, Irene

SILVER ECCELLENZE: Pag. 40

Singolo JA: Ginevra,
Giorgia, Chiara

Singolo Senior: Aurora,
Elisa

Coppia JA: Ginevra,
Chiara

Trio JB: Ginevra, Giulia,
Rebecca - Gianna,
Chiara, Lara - Maria,
Gioia, Greta

Trio Senior: Francesca,
Irene, Elena

Gruppo Junior B: Lara,
Greta, Giorgia, Maria,
Gioia, Giada - Giulia,
Rebecca, Ginevra,
Gianna, Chiara

Gruppo Senior:
Francesca, Irene, Elena,
Martina Giulia

VAPRIO D'ADDA (MI)



ISTRUTTRICI: Michela R., Giulia B., Martina A., Alessandra C.

CORSO BASE



AE

L'avventura nella Ginnastica Aerobica inizia dai nostri corsi base.

Durante le lezioni le atlete imparano i passi codificati, gli elementi e le varie transizioni che andranno poi inseriti nelle routine di gara. La Ginnastica Aerobica aiuta a sviluppare coordinazione, mobilità articolare, forza e senso del ritmo.

La musica è l'ingrediente principale che rende questa disciplina unica, affascinante e divertente.

Quest'anno le atlete dei corsi base hanno

partecipato a due Trofei Intersocietari:

- TROFEO MEMORIAL "ALESSANDRA TURELLI" a Gorle
- TROFEO HAPPY AEROBICS ad Olgiate Comasco

Queste esperienze sono state importanti per le nostre ragazze, soprattutto per vedere il livello raggiunto ed iniziare ad avventurarsi nel mondo competitivo, con leggerezza e divertimento. Le soddisfazioni non sono mancate visti i bellissimi risultati raggiunti.



1° POSTO



2° POSTO Trofeo Happy Aerobic

AEROSTART



AE

Nel corso degli anni, in base alle proprie capacità e caratteristiche, le atlete dei corsi vengono indirizzate nelle diverse specialità. L'AEROSTART prevede gruppi composti da 3 a 5 ginnaste. Quest'anno tutte le squadre hanno partecipato al calendario federale FGI conquistando sia un titolo Regionale che Interregionale. E' stato un anno ricco di novità e di grandi miglioramenti tecnici. Speriamo che queste ragazze



Gruppo Allieve 1 CAMPIONESSE INTERREGIONALI



Gruppo Allieve 2 CAMPIONESSE REGIONALI

Gruppo Junior A VICECAMPIONESSE INTERREGIONALI



AEROBIC DANCE



**Gruppo Junior A - I PIRATI
CAMPIONESSE NAZIONALI e
VICECAMPIONESSE
REGIONALI e INTERREGIONALI**



**Gruppo Junior B - SISTER ACT
CAMPIONESSE NAZIONALI e
VICECAMPIONESSE REGIONALI e
CAMPIONESSE INTERREGIONALI**



**Gruppo Senior - JUMANJI
CAMPIONESSE NAZIONALI e
CAMPIONESSE REGIONALI e
INTERREGIONALI**

AE

L'AEROBIC DANCE prevede gruppi composti da 5 a 10 ginnaste. E' il perfetto mix tra coreografia, danza ed acrobatica. Per questo motivo è molto amata dalle atlete, soprattutto perché non sono previsti elementi di difficoltà. All'interno delle routine di gara vengono inseriti passi e movimenti in cui la squadra deve dimostrare sincronia e coordinazione. E' richiesta la presenza di un 2° STILE MUSICALE (hip hop, dance, folk, pop...) che rende questa specialità molto divertente. Ogni gruppo inoltre deve scegliere un TEMA,

una STORIA da raccontare. Le nostre squadre DANCE hanno ottenuto risultati importanti negli ultimi anni. La Ginnastica Tritium, nel 2024, ha conquistato il titolo italiano a Genova sia con la squadra Junior B, sia con la squadra Senior. Ogni anno è sempre emozionante scegliere il nuovo tema e creare le routine con queste atlete. Riescono sempre a trasformare le idee che mi "frullano" in testa in veri e propri capolavori coreografici! RAGAZZE SIETE GRANDI!!! E adesso... quale sarà il prossimo tema???

SILVER ECCELLENZE



CHIARA
3° POSTO
regionale Junior A



GIORGIA



GINEVRA
Campionessa regionale
Junior A

AE

Il gruppo ECCELLENZA quest'anno si è allargato. Sono state 18 le atlete a far parte della nostra SQUADRA. Questa specialità è sicuramente la più difficile ed impegnativa. Richiede tante ore di allenamento, sacrifici e determinazione. Sono molto contenta del percorso che queste atlete stanno facendo. Anno dopo anno ciascuna di loro sta migliorando tecnicamente e i risultati raggiunti non fanno che dimostrare che siamo sulla strada giusta. Nel 2025 è stato introdotto il nuovo Codice dei Punteggi che, fino al 2028, ci accompagnerà nella costruzione delle

routine di gara. E' stata un' avventura lunga e faticosa, ma sono fiera di voi! Anche nei momenti difficili abbiamo dimostrato di essere una grande SQUADRA, una grande FAMIGLIA e questa è la soddisfazione più grande per me. In questa squadra ci sono ginnaste che alleno da quando hanno 6 anni e vederle ancora in palestra mi riempie il cuore di gioia. E' incredibile come questa passione riesca ad unirci ogni anno di più e ad affrontare sfide sempre più grandi. Ricordatevi che, ogni volta che entrate in pedana, è come se ci fossi anche io.



AURORA
Vice campionessa
interregionale Senior



AURORA
Campionessa regionale
ed interregionale Senior



MARIA, GIOIA, GRETA
TRIO JB



GIANNA, CHIARA, LARA
TRIO JB



SILVER ECCELLENZE



GINEVRA, REBECCA, GIULIA
Campionesse regionali
e 3° posto interregionali



FRANCESCA, IRENE, ELENA
Vice campionesse regionali e interregionali

AE

Il cuore batte forte insieme al vostro mentre aspettate il BIP iniziale. Vivo otto dopo otto con voi e spero che quello che sognate di fare si avveri, per vedervi uscire di pedana con il sorriso. Ricordatevi che io ci sarò sempre, all'ingresso per sostenervi e all'uscita per complimentarvi o consolarvi perché ogni gara è una sfida, un punto di arrivo ma anche di partenza. Ogni prova ci

mostra le nostre capacità ma anche i nostri limiti e questo ci porta ad entrare in pedana la volta successiva con la voglia di fare meglio dell'ultima volta. **COSTANZA** e **DETERMINAZIONE** portano lontano e, con la **PASSIONE**, si vince sempre, nello sport come nella vita!



LARA, GRETA, GIORGIA, MARIA, GIOIA, GIADA
Gruppo Junior B



GIULIA, REBECCA, GINEVRA, GIANNA, CHIARA
3° posto regionali e interregionali Junior B
CAMPIONESSE ITALIANE



SILVER ECCELLENZE



AE

Al giorno d'oggi vedere queste ragazze che, nonostante tutto, decidono di dedicarsi ad uno sport impegnativo come l'Aerobica mi rende davvero felice e spero che questa grande passione le porti a continuare il più possibile perché, come dice la mia maglietta preferita: "Una vita senza ginnastica aerobica è possibile ma inutile"

Auguro a tutte le ginnaste dei corsi di Aerobica una felice estate. Aspetto di rivedervi a settembre per continuare questa bellissima avventura insieme ed

affrontare nuove sfide! Spero che, negli occhi delle più piccole, ci sia sempre l'entusiasmo di crescere ed imparare cose nuove giorno dopo giorno e che, nel cuore delle più grandi, ci sia sempre un po' di spazio per questo grande amore che ci unisce e ci fa sognare insieme: la GINNASTICA AEROBICA! Vi voglio bene ecome ogni estate un pochino mi mancherete!!! =o)))))) A prestissimooooooooooooooooo!!!! BUONE VACANZE e FORZA GINNASTICA TRITIUM!!!!!! La vostra Miky



Questa esperienza come allenatrice è stata molto più di un semplice ruolo: è stata un viaggio pieno di emozioni, di crescita, di sfide, e soprattutto di sorrisi. Un grazie speciale va prima di tutto alle mie bambine.

Mi avete insegnato tanto, forse più di quanto io abbia insegnato a voi. Con la vostra energia, la vostra voglia di imparare e i vostri abbracci sinceri, mi avete regalato momenti indimenticabili. Continuate a credere in voi stesse, ad allenarvi con il sorriso.

Martina



Questa esperienza come allenatrice nella ginnastica aerobica è stata intensa, entusiasmante, impegnativa e incredibilmente formativa. Ogni allenamento, ogni piccolo progresso e ogni sfida affrontata insieme alle mie atlete ha reso questo percorso unico e speciale. La parte più ansiosa, senza dubbio, è stata vivere la gara non solo da coach, ma anche da atleta, condividendo contemporaneamente l'emozione, la tensione e l'adrenalina con loro. È stato un viaggio pieno di emozioni forti, sacrifici e soddisfazioni, che mi ha arricchita come persona e come professionista. Sono grata a tutte le ragazze per la fiducia, l'impegno e l'energia che hanno messo in ogni momento. Porterò sempre nel cuore questa meravigliosa avventura.

Giulia

SILVER ECCELLENZE

SERIE D - 2024



AE

16 Novembre 2024
POMIGLIANO D'ARCO

La Ginnastica Aerobica conquista il titolo in Serie D. Erano anni che sognavamo di raggiungere questo risultato importante. La squadra di quest'anno era composta da:
Acanfora Martina (GRUPPO)
Blini Elena (TRIO - GRUPPO)
Bramati Francesca (TRIO - GRUPPO)
Bramati Giulia (GRUPPO)
Luggeri Irene (TRIO - GRUPPO)
Pirota Aurora (INDIVIDUALE)

La **SERIE D** è una competizione nazionale di squadra, in cui ogni società presenta 3 esercizi. La classifica è determinata dalla somma dei 3 punteggi ottenuti in gara.

A salire in pedana per la TRITIUM c'erano :

- Il GRUPPO composto da Martina, Elena, Francesca, Giulia, Irene
- Il TRIO composto da Irene, Elena, Francesca

- L'individuale di Aurora
Le nostre atlete, hanno eseguito delle ottime routine e sono riuscite a portare i colori della Ginnastica Tritium sul gradino più alto del podio. E' un sogno che si realizza ! Dopo anni in cui il titolo veniva sempre sfiorato, questa volta ce l'abbiamo fatta!!!
La Ginnastica Tritium in serie D 2024 si colora d'ORO!!! Obiettivo raggiunto!!!

GRAZIE RAGAZZE !!!

GINNASTICA ARTISTICA

CORSI BASE:

Basiano

Jasmine, Aurora, Cora, Sofia,
Victoria, Dea, Giorgia, Viola,
Chanel, Alessia, Giulia, Arianna,
Greta, Giorgia, Ana Maria

Pag. 50

Capriate San Gervasio

Giulia A., Amira, Nourssin,
Rebecca, Elisa G., Matilde Elettra,
Roaa, Anais, Yousra, Sara K.,
Daniela, Milena, Giulia M., Giada
N., Stella, Emma N., Viviana
Angela, Celeste, Lucia, Annaclara,
Sofia, Francesca, Kristel, Chiara,
Kimberly, Viola, Giada R., Adele,
Eva, Azzurra S., Azzurra T., Cecilia,
Sophia, Camilla, Alice, Giada B.,
Daniela, Melody, Elisa C., Giorgia,
Zelda, Arianna, Aysel, Rokia,
Anhelina, Hakima, Sara P., Melissa,
Sabrina, Adelina, Alice, Giulia V.

Pag. 52

Pag. 56

Carvico

Anastasia, Alice, Bianca, Lucia,
Camilla, Emma D., Laura, Emma G.,
Isabella, Emilia, Eleonora, Gaia,
Michela, Ginevra, Shirley, Vittoria,
Aya, Sara, Stella, Elisa, Viola,
Giulia B., Valentina, Chiara, Klara,
Diana C., Matilda, Anna C., Teresa,
Linda C., Letizia F., Diana F., Sofia I.,
Erika, Anna M., Letizia N., Nurin,
Giulia R., Nicole, Giada, Sofia S.,
Anna S., Matilde, Alessia

Pag. 58

Pozzo d'Adda

Lisa, Amelia, Elona, Sofia G.,
Angela D., Alice, Marika, Micol,
Melissa, Penelope, Angela B., Sofia
I., Elena, Mattia, Sofia C., Agnese,
Irene, Giorgia, Chiara, Elisa

Pag. 60

Trezzo sull'Adda

Abrar, Alae, Alice, Allyson, Anita,
Emma, Giorgia, Ilaria, Irene,
Martina, Michelle, Nicoletta,
Sabrina, Sofia

Vaprio d'Adda

Francesca, Gemma, Anna, Gloria,
Noemi, Giulia, Vanessa, Celeste,
Luna, Livia, Tyara, Nicole, Camilla

Pag. 62

Villa d'Adda

Allison, Lilith, Sofia, Lavinia,
Linda C., Giorgia, Antea, Linda F.,
Giulia, Ginevra, Nicole, Benedetta,
Angelica, Arianna, Rachele

Pag. 63

GAM:

Julian, Giorgio

Pag. 65

CORSO 1° LIVELLO:

Alice, Noemi, Lucia, Chiara B.,
Arianna, Chiara K., Miranda, Giada,
Gaia, Emanuela, Claudia, Angelica,
Aurora B., Giulia, Emily, Aurora G.,
Ginevra

Pag. 66

CORSO 2° LIVELLO:

Rebecca, Lavinia, Dominique,
Aurora C., Sofia, Beatrice, Aryana
Elena, Arianna, Aurora S., Cristina,
Eleonora, Alice, Asia, Aurora, Elisa,
Gaia, Giada, Giuditta, Letizia,
Melissa, Mia, Rebecca, Sara, Sofia

Pag. 70

PREAGONISTICA:

2016: Barberio Olivia, Centini
Letizia, Colombo Lara, Lego Matilde
- 2017: Baioni Honey, Cristica
Amalia Nicoletta, Dubbioso Linda,
Limonta Ambra, Litrico Ginevra,
Ghezzi Matilde - 2018: Angioletti
Lilith, Bitrò Letizia, Cicero Emma -
2019: Spanò Sofia, Carminati Giulia
- 2020: Mascherpa Eva

Pag. 78



ISTRUTTORI: Camilla A., Eliana B., Matilde B., Asia C., Laura C., Chiara F., Nicole F., Laura
F., Sara G., Giada G., Laura G., Asia L., Dario M., Annalisa N., Gaia P., Francesca S., Marta S.,
Veronica S., Giulia T., Selvaggia V., Elena V., Nicole Z.

BASIANO



Ecco il corso di Basiano !
Un bel gruppo di atlete sempre allegre e contente di venire in palestra!
In ordine da sx in basso :
Jasmine, Aurora, Cora, Sofia, Victoria, Dea, Giorgia, Viola.
Sulla trave da sx : Chanel, Alessia, Giulia, Arianna, Greta, Giorgia, Ana Maria.
Ci aspetta un bel percorso insieme! Forza bimbel

Ringrazio Gloria, mia figlia, che ha condiviso con me gli allenamenti in preparazione della gara.
E grazie a Patrizia che segue la parte delle iscrizioni!
Ci vediamo l'anno prossimo

Annalisa



Uno Studio che si occupa di Amministrazioni Condominiali e Gestione di beni Immobili, dal 2008, orientato nella massima disponibilità verso il cliente.

Lo studio è gestito da due amministratori, iscritti all'Anaci, coperti da polizza assicurativa a tutela degli amministrati, l'amm. Barzaghi si occupa prevalentemente della parte burocratica ed amministrativa e l'amm. Santorino che si occupa prevalentemente della parte manutentiva, contrattuale e legale; impostazione posta per una garanzia di presenza sui condomini.

Lo Studio combina l'esperienza pluriennale con una gestione moderna e flessibile, sia a livello di consulenza, sia in termini di livello tecnico per offrire il servizio più adatto ai nostri clienti.

Al suo interno sono presenti diverse figure professionali, per offrire consulenze a 360° sulle problematiche condominiali

Gli orari di apertura "libera" dello studio sono i seguenti:

lunedì, mercoledì e venerdì, dalle ore 9:00 alle ore 12:30 e dalle ore 14:00 alle ore 17:00.

Lo studio è a disposizione per necessità di orari differenti, tramite appuntamento. Il pomeriggio del giovedì è dedicato alle pratiche e consulenze legali.

Per le emergenze è disponibile un servizio di reperibilità sulle 24 ore.

Lo studio è attrezzato con una sala assemblee sanificata giornalmente; oltre alla possibilità di effettuare le assemblee in videoconferenza



Via Santa Marta, 20 - TREZZO SULL'ADDA (MI) - Tel. 02 82761266 - www.studiobarzaghi.eu

CAPRIATE SAN GERVASIO



Un anno straordinario che si conclude come tutte le belle avventure ringraziando tutte voi che coi vostri sacrifici e le vostre sfide continue siete cresciute più forti e soprattutto, speriamo, più innamorate di questa disciplina che, per quanto faticosa, sa dare molte soddisfazioni.

Grazie di cuore per la passione e l'impegno che ci avete messo, con l'augurio che il prossimo anno sia

ancora più ricco di conquiste.
le vostre istruttrici

Laura, Marta, Elena



CAPRIATE SAN GERVASIO



Il corso base grandi di capriate mira a far divertire le ragazze e a prepararle al meglio per le gare intersocietarie e i saggi che si svolgono durante l'anno. Pur essendo un corso base, lavoriamo con bimbe di 9/10 anni fino ad arrivare a ragazze in piena adolescenza: è quindi nostro compito come istruttrici riuscire a bilanciare i momenti di divertimento e svago che coinvolgono e divertono tutte allo stesso modo e

i momenti di lavoro, durante i quali cerchiamo sempre di introdurre tutte al fantastico e vastissimo mondo della ginnastica artistica. Quest'anno, in particolar modo, abbiamo racimolato diversi podi nelle due gare intersocietarie svolte dalle ragazze; un 1° posto nella classifica generale per Daniela alla gara di Cornate d'Adda e a seguire tutti i podi conseguiti alla gara di Capriate: per quanto riguarda la squadra delle allieve liv. A troviamo



un 1° e un 3° posto rispettivamente per Sabrina e Melissa nella classifica generale, 1° posto di Melody nella specialità trave e un ottimo 2° posto per la squadra composta da Melody, Hakima, Melissa e Sabrina. La nostra squadra di junior liv. B composta da Sophia, Giada, Daniela e Arianna si è classificata al 3° posto e individualmente troviamo un 1° posto per Giada e un 2° posto per Sophia, entrambe in classifica generale. La squadra delle allieve liv. B, composta da Elisa, Anhelina, Sara e Adelina si è classificata al 3° posto, con l'aggiunta di un 1° posto in classifica generale per Elisa e un 1° posto nella specialità volteggio per Anhelina.

La nostra squadra di junior liv. C, composta da Zelda, Aysel, Kleissa, Alice V. e Giulia ha portato a casa un 1° posto nella specialità corpo libero, conquistato da Verga Alice. Le nostre due senior, Camilla e Alice B., entrambe gariste nel liv. C, hanno invece conquistato un ottimo 1° posto nella classifica di squadra e un 2° posto individuale per Alice B. in classifica generale. Siamo davvero fiere di quello che le ragazze riescono a dimostrarci in palestra, come in allenamento così in gara. Bravissime a tutte, ci vediamo l'anno prossimo, Camilla e Gaia



Le bambine della scuola elementare stanno vivendo una fase entusiasmante del loro percorso ginnico: cominciano ad apprendere tecniche sempre più precise, con esercizi che richiedono concentrazione, forza e coordinazione. Non manca mai lo spirito di squadra e il sorriso durante l'allenamento! Quest'anno molte di loro hanno imparato a superare le prime paure: salti sul trampolino, capovolte ben eseguite, equilibri sulla trave... ogni progresso è frutto di impegno e determinazione. Sono ancora bambine, certo, ma con il cuore da ginnaste! Buona estate a tutte

dalle vostre istruttrici
Chiara, Laura C., Matilde, Sara



Ecco le nostre atlete più grandi, alcune delle quali frequentano la società già da diversi anni. La ginnastica artistica è ormai qualcosa di più di un semplice sport: è disciplina, è passione, è impegno. Affrontare esercizi sempre più complessi, perfezionare movimenti che sembrano impossibili: queste ragazze conoscono bene il valore della fatica, ma anche la bellezza dei risultati raggiunti con impegno. Continuate così, noi insegnanti siamo molto orgogliose di tutte voi! Buona estate a tutte dalle vostre istruttrici!

Chiara, Laura F., Matilde, Sara 57

POZZO D'ADDA



Ecco arrivato il momento di chiudere questo capitolo di ginnastica artistica... ma non di chiudere i nostri cuori alla passione e alla determinazione che ci hanno accompagnate in questo percorso! Le bambine hanno messo in pratica le loro abilità e il frutto del duro lavoro nella gara intersocietaria superando le loro sfide con successo. Auguriamo a tutti un'estate piena di divertimento, relax e...

naturalmente, un po' di ginnastica. Ci auguriamo di rivederci a settembre, pronte a riniziare un nuovo anno di ginnastica artistica e a creare nuovi ricordi insieme!

Le vostre allenatrici Asia e Selvaggia



TREZZO SULL'ADDA



Eccoci arrivate alla fine di un altro anno sportivo, un percorso fatto di sogni, fatica, sorrisi e conquiste. Da settembre, la palestra di Trezzo si è riempita di nuove energie: volti familiari e nuovi sguardi curiosi si sono incontrati, uniti dalla stessa passione per questo sport meraviglioso.

Giorno dopo giorno, con impegno e dedizione, le atlete hanno imparato a conoscersi, a diventare squadra. E così, passo dopo passo, è nato un gruppo affiatato, forte e pieno di entusiasmo.

Le atlete si sono messe in gioco partecipando al 10° Torneo Intersocietario organizzato dalla società Tritium. Nonostante per alcune si trattasse della prima gara, le nostre giovani ginnaste hanno trasformato l'emozione in forza, facendo emergere tutto il valore del percorso fatto in palestra, non solo per ciò che riguarda i risultati, che non sono mancati, con

tanti podi conquistati, ma soprattutto nello spirito e nella determinazione che hanno portato in gara.

I podi ottenuti individualmente sono:

- Alice Tassi, secondo posto nella classifica generale allieve livello A

- Alae Maarouf, terzo posto nella classifica generale allieve livello A

- Nicoletta Spasaro, secondo posto nella classifica generale giovanissime livello A

- Sofia Monzani, primo posto nella specialità Trave allieve livello B

I podi di squadra sono:

- Squadra Fucsia composta da Giorgia Occhino, Abrar Maarouf, Alae Maarouf e Nicoletta Spasaro, primo posto nella classifica generale livello A

- Squadra Lilla composta da Allyson Manticello, Michelle Colosimo, Anita Ioele, Sabrina Touati, Alice Tassi, secondo posto nella classifica generale livello A



- Squadra Azzurra, composta da Emma Santorino, Ilaria Sgrò, Sofia Monzani, terzo posto nella classifica generale livello B.

Noi istruttrici non possiamo che essere fiere del cammino percorso: in ogni sguardo abbiamo visto crescere la fiducia, in ogni gesto il riflesso di un impegno sincero. Ognuna delle atlete ha saputo trasformare il proprio percorso in qualcosa di unico, e veder sbocciare i progressi di ciascuna è stata, per noi, la soddisfazione più grande. Ci auguriamo di rivederci a settembre, ma intanto auguriamo a tutte buone vacanze!

Le vostre allenatrici Giada, Arianna e Giulia



VAPRIO D'ADDA



Un bel gruppo affiatato quello che forma il corso base di Vaprio! Sempre attente e concentrate per imparare esercizi nuovi! Ci ritroviamo in palestra anche con le istruttrici Eliana e Samantha!

Annalisa

VILLA D'ADDA



Il corso di ginnastica artistica rivolto alle alunne della scuola primaria Sacro Cuore di Villa Peschiera (Villa d'Adda) si conferma una proposta svolta con entusiasmo sia dalle bambine che dai genitori. Le giovani ginnaste stanno affrontando un percorso che pone le basi per una solida educazione motoria e sociale. Lavorando con costanza su esercizi di mobilità articolare, potenziamento muscolare e coordinazione, le bambine stanno acquisendo competenze fondamentali che costituiscono il nucleo tecnico della ginnastica artistica. Tutto questo è accompagnato dal lavoro di noi istruttrici per favorire lo sviluppo anche

di importanti valori educativi: il rispetto delle regole, la collaborazione, la concentrazione e la fiducia in sé stesse. Le giovani atlete di Villa Peschiera stanno dimostrando di possedere tutte le qualità per proseguire questo cammino, che le porterà ad affrontare le tappe future della loro crescita sportiva e personale. Ora, però, è giunto il momento di fare una pausa... Ci rivedremo dopo l'estate di nuovo in palestra pronte per imparare tante altre cose nuove!

Un saluto dalle vostre istruttrici, Asia e Alessia



CORSO BASE



Le tre istruttrici della ginnastica maschile!
Da sx: Silvia, Annalisa, Monica.
I nostri atleti che crescono di anno in anno con noi e li vediamo migliorare!
Da sx: Giorgio e Julian

Forza ragazzi!

CORSO 1° LIVELLO



Grazie a tutte le ragazze per l'impegno, la dedizione e la gioia che hanno portato in palestra ogni settimana. Siete cresciute non solo come ginnaste, ma anche come persone, e questo è il risultato più bello di tutti! Questa vostra crescita e impegno sono stati ricompensati con ottimi risultati. Nella gara individuale LA3 avanzato un primo posto per Giulia Salomoni, Claudia Malvestiti e Aurora Baioni. Nella gara individuale LB3 base un secondo posto per Emanuela Ferrario. Nella gara individuale LB3 avanzato un terzo posto per Giada Bigolin. Nella gara intersocietaria non

solo un primo posto come squadra ma anche nelle gare individuali vi siete distinte con: un secondo posto per Alice Borin e un terzo posto per Aurora Gurhean e Angelica Chiari. Nella gara di squadra LA3 avanzato un primo posto per Emily Kryeziu, Chiara Bolis, Claudia Malvestiti, Giulia Salomoni. Nella gara di squadra di LB3 base un primo posto per la squadra composta da Miranda Magri, Aurora Baioni, Emanuela Ferrario. Anche per la squadra composta da Noemi Alborghetti, Lucia Rossetti, Gaia Sirtori, Giada Bigolin un primo posto nella gara di LB3 avanzato. Ora, mentre ci avviciniamo



CORSO 1° LIVELLO



alla fine dell'anno, vogliamo augurarvi un'estate piena di riposo, divertimento ma non solo... siccome ci aspetta la preparazione per le fasi nazionali di Rimini. Che il vostro entusiasmo e la vostra passione non si spengano mai! Grazie a tutte per essere state un gruppo così speciale, non vediamo l'ora di vedere cosa ci aspetta a Rimini e nel nuovo anno! Un bacio e un abbraccio dalle vostre allenatrici Asia, Selvaggia e Gaia Ora, mentre ci avviciniamo alla fine dell'anno, vogliamo augurarvi un'estate piena di riposo, divertimento ma non solo... siccome

ci aspetta la preparazione per le fasi nazionali di Rimini. Che il vostro entusiasmo e la vostra passione non si spengano mai! Grazie a tutte per essere state un gruppo così speciale, non vediamo l'ora di vedere cosa ci aspetta a Rimini e nel nuovo anno!

Un bacio e un abbraccio dalle vostre allenatrici Asia, Selvaggia e Gaia

CORSO 2° LIVELLO



Quest'anno il gruppo "Promo Piccole" ha vissuto un grande cambiamento: tante nuove bambine si sono unite a un team già affiatato. Per le atlete provenienti dai corsi base, l'inizio è stato impegnativo: il carico di lavoro è aumentato e la fatica si è fatta sentire. Ma nessuna si è lasciata scoraggiare. Con determinazione, allenamento dopo allenamento, hanno dimostrato la voglia di crescere e raggiungere gli obiettivi prefissati. Le "veterane" hanno accolto le

nuove compagne con entusiasmo, trasmettendo loro la passione per questo sport - un ingrediente fondamentale che rende ogni allenamento più motivante. Questa passione spinge tutte le ginnaste a migliorarsi giorno dopo giorno, a imparare nuovi elementi e a trovare soddisfazione nei progressi raggiunti. Siamo molto felici dell'armonia e della serenità che si sono create in questo nuovo gruppo. Le bambine ci dimostrano di essere una vera

CORSO 2° LIVELLO



squadra: si supportano a vicenda e, nei momenti difficili, c'è sempre qualcuna pronta ad aiutare. Anche in gara si incoraggiano l'un l'altra e festeggiano insieme i risultati di ognuna. Per noi allenatrici, questo clima sereno e gioioso è fondamentale: entrare in palestra e trovare un ambiente positivo è il primo passo per lavorare bene. Le competizioni affrontate durante l'anno hanno portato risultati per tutte. Al di là dei podi, ogni bambina

può essere orgogliosa dei propri traguardi personali: che sia un nuovo elemento inserito nell'esercizio o una maggiore sicurezza in pedana. Ma la stagione non è ancora finita! Ora ci prepariamo per i Nazionali di Rimini a fine giugno... e vogliamo vedervi cariche e pronte a dare il massimo!! Forza Tritium!!!

Selvaggia, Francesca, Asia

CORSO 2° LIVELLO



L'anno sportivo sta per concludersi e, come ogni stagione, ha portato con sé cambiamenti. L'ingresso di nuove atlete ha trasformato la dinamica del gruppo, richiedendo adattamenti, ma offrendo anche nuove possibilità di crescita. Trovare il giusto equilibrio non è stato immediato: ogni novità porta con sé un po' di scompiglio, ma anche occasioni preziose per migliorarsi. Sul percorso non sono mancati ostacoli, momenti di fatica e qualche passo indietro. Ma ogni difficoltà ha rappresentato un'opportunità per conoscersi meglio, rafforzare la fiducia e affrontare le sfide con maggiore consapevolezza. La strada non è stata lineare, ma nessuna ha mai smesso di camminare. Con costanza e pazienza, ogni atleta ha costruito qualcosa: non solo nuove abilità in palestra, ma anche più forza e determinazione.

Il gruppo ha potuto mettersi alla prova in contesti competitivi, partecipando alle prove regionali Silver LB, LC ed LD e alla seconda prova regionale AICS. I podi ottenuti durante la stagione sono:

- Ghezzi Giada, 3° posto in classifica generale categoria Senior 2 nella prova regionale LD Base
- Bombonato Alice, Carnemolla Giuditta, Mantegazza Melissa, Rossetti Lucia, 3° posto nella classifica generale a squadre Junior/Senior nella seconda prova regionale AICS
- Cerilli Asia, 3° posto nella classifica generale individuale Junior nella seconda prova regionale AICS
- Mariani Mia, 3° posto nella classifica di specialità Junior a Volteggio e Trave nella seconda prova regionale AICS
- D'Alessio Aurora, 3° posto nella classifica di specialità Allieve a Parallele nella seconda prova regionale AICS



CORSO 2° LIVELLO



Le gare affrontate sono state fondamentali per il percorso personale di ciascuna, offrendo l'opportunità di confrontarsi con paure, limiti e conquiste. Ogni gara, pur con la sua dose di tensione, ha regalato momenti di grande soddisfazione. Alcune atlete hanno visto premiati i propri sforzi, altre hanno imparato ad affrontare la delusione, con la consapevolezza che ogni esperienza è un passo avanti. I risultati non sono solo numeri: sono il riflesso di un cammino fatto di impegno, sacrifici e progressi. Le competizioni hanno messo in luce anche il valore del gruppo: il sostegno reciproco e la condivisione delle emozioni hanno

reso ogni gara un'esperienza ancora più ricca. Il percorso però non si ferma qui. Ogni risultato, ogni sfida affrontata, ogni piccolo progresso sarà la base per nuovi traguardi. Questo gruppo ha dimostrato che con impegno, dedizione e spirito di squadra, ogni obiettivo è raggiungibile. E anche se la stagione sta per volgere al termine, il cammino di crescita continua, pronto ad accogliere nuove sfide e opportunità per crescere ancora, insieme. Ora ci aspetta un'ultima grande sfida: le finali nazionali di Rimini. In bocca al lupo, ragazze! Le vostre allenatrici Asia, Giulia, Nicole, Sara



PREAGONISTICA



Come ogni anno eccoci al saggio di fine anno e con questo evento si segna per la maggior parte dei corsi la fine della stagione sportiva...ma ovviamente non per questo gruppo di lavoro agonistico che vede nei mesi di giugno e luglio i mesi più belli per poter continuare a lavorare sui propri esercizi e a preparare quelli nuovi per la stagione che inizia subito a settembre 2025 con le gare di squadra GOLD. Quest'anno le bimbe del 2016 hanno aperto le danze con le gare agonistiche Gold e l'esperienza ha portato le bimbe a confrontarsi con atlete molto preparate fisicamente e tecnicamente ed in alcuni casi iscritte ad accademie che comportano sicuramente una

preparazione migliore. Le nostre atlete hanno affrontato 2 gare di squadra, 3 individuali e devono ancora svolgere la gara nazionale di Fermo prevista per il 31 maggio/01 giugno. L'approccio è stato sicuramente positivo ed ha invogliato queste atlete a fare sempre di più ed infatti dalla prima all'ultima gara il valore dei loro esercizi è sempre cresciuto! Ora facciamo a loro un in bocca al lupo per la finale Nazionale e un augurio di continuare al meglio questo percorso!!! Le bimbe del 2017 hanno invece affrontato gare silver per la prima volta (chi ha compiuto 8 anni nei primi mesi) e gare intrasocietarie ottenendo in questo ultimo caso numerosi podi.



PREAGONISTICA



Per loro è ancora un anno di intensa preparazione per arrivare a settembre pronte ad affrontare anche loro le prime gare agonistiche! Anche a loro facciamo un grosso augurio per continuare al meglio questa preparazione che per la loro età non è affatto facile! Quest'anno sono state inserite durante l'anno anche bimbe del 2018/2019 e una piccolissima 2020 per iniziare una preparazione più mirata alle gare agonistiche. Purtroppo, come già spiegato più volte la ginnastica è uno sport precoce dove bisogna arrivare ad 8 anni già pronte a gareggiare con elementi tecnici difficili e

per fare ciò bisogna avere alle spalle un determinato lavoro fisico e tecnico che viene sviluppato nelle fasce di età più precoci. Un grosso lavoro spetta ai genitori nell'incentivare le bimbe ad affrontare l'allenamento seppur faticoso e agli allenatori nel rendere l'allenamento seppur faticoso divertente! La ginnastica però è uno SPORT UNICO... che non annoia mai ed anzi stimola continuamente queste bimbe a voler imparare sempre cose nuove!

Buona estate, di lavoro, a tutti!



GINNASTICA RITMICA

CORSI BASE:

Concesa Pag. 84
Ambra, Anna, Alice,
Matilde, Gaia, Evelyn,
Isabella, Vittoria,
Camilla, Megi, Ginevra

Pozzo d'Adda Pag. 85
Alessia, Aurora Elisa,
Federica, Giulia, Greta,
Marta, Miriam, Nora,
Sara, Sofia M., Sofia
Michela G.

Vaprio d'Adda Pag. 86
Raffaella Andra,
Ludovica

LA: Pag. 88
Anna, Elide, Francesca,
Nicole

LB-LC: Pag. 89
Chiara Alessia, Enia,
Gaia G., Giorgia F.,
Greta, Veronica, Alma,
Ambra, Anna Qiufen,
Elena, Elisa, Gaia S.,
Giorgia C., Jessica,
Martina

PRE GOLD: Pag. 90
Valentina, Cecilia,
Martina, Sofia P.,
Ivonne, Sofia S.

PREAGONISTICA: Pag. 92
Aleida, Alice, Giulia,
Ginevra, Esterina,
Giada, Diana, Aurora,
Klea



ISTRUTTRICI: Anna B., Chiara C., Silvia C., Samantha P., Emanuela R.

CONCESA



Quest'anno, il primo insieme per molte di voi, si è ormai concluso. Avete sempre dimostrato grande voglia di imparare cose nuove e passione nell'utilizzo degli attrezzi che a voi piace chiamare strumenti... Vi ringrazio per quello che avete fatto imparare anche a me, come gruppo unito e sempre frizzante. Ci vediamo a settembre per continuare questo percorso insieme!

Chiara

POZZO D'ADDA



Il gruppo del corso base di Ginnastica Ritmica di Pozzo d'Adda è molto variegato, tra i 5 e i 12 anni, che è cresciuto molto dall'inizio dell'anno. Hanno tutte lavorato in modo eccellente, imparando nuove cose e affinando quelle che sapevano già fare.

Vi auguriamo di poter continuare la vostra strada nella ginnastica per migliorare sempre di più. Ci vediamo l'anno prossimo,

Anna ed Emanuela

VAPRIO D'ADDA



G Questo non è stato il vostro primo anno di ginnastica ritmica in assoluto, ma è stata la ripresa di un'attività interrotta quando eravate piccole. Con un corpo e una mente più maturi, avete deciso di ricominciare e lo avete fatto con il bottol!

R Eravate solo in due e vi siete dovute allenare con ragazze più esperte, ma siete comunque riuscite a tenere il ritmo. Inoltre, vi siete cimentate in una gara importante e avete

portato a casa ottimi risultati, quindi siamo fiere di voi!

Stage con Elena Aliprandi



Un'esperienza indimenticabile per le nostre ginnaste! Alcune delle nostre ginnaste hanno avuto la straordinaria opportunità di partecipare a uno stage con Elena Aliprandi (componente del Comitato Tecnico dell'EG European Gymnastics, tecnica con brevetto internazionale, responsabile nazionale individualiste ginnastica ritmica e Giudice Internazionale) e con la sua atleta Sasha Mukhina. È stata un'esperienza emozionante e preziosa, durante la quale le nostre atlete hanno imparato

nuovi esercizi, hanno preso consigli tecnici e hanno reso onore alla nostra società ricevendo molti complimenti. Questi insegnamenti non solo le accompagneranno nella loro crescita come ginnaste, ma anche nella vita di tutti i giorni. L'esperienza ha dato loro ancora più motivazione per continuare a migliorare e puntare a livelli sempre più alti. Siamo certe che questo sia solo l'inizio di un bellissimo percorso!

Emanuela e Anna

CORSO LA



G Questo è stato il vostro primo anno di agonismo, un bel salto in avanti rispetto al corso base in cui eravate nel 2023/24. Le ore di allenamento sono aumentate, così come la difficoltà degli esercizi, ma voi non vi siete scoraggiate; avete stretto i denti e lavorato sodo, migliorando moltissimo in poco tempo. Quando abbiamo iniziato, avevate paura persino di fare il saggio e mostrare il pezzo ai genitori. Adesso eccovi qui, coraggiose e sicure di voi,

con persino una gara importante alle spalle. Grazie per l'entusiasmo e l'amore che ci dimostraste ogni giorno!

Samantha e Silvia

CORSO LB-LC



Un altro anno volge al termine, anno pieno di novità, progressi e obiettivi raggiunti. Siamo fiere di voi e di quello che siete riuscite ad imparare durante quest'anno di duro lavoro. Vi ringraziamo per questi splendidi anni insieme, per la gioia che ci avete trasmesso e la tenacia con cui affrontate le difficoltà che questo sport vi pone davanti. Vi vogliamo bene!

Samantha e Silvia



CORSO PRE GOLD



G
R

Un anno di crescita e successi per le nostre ginnaste! Il nostro gruppo in preparazione Gold ha vissuto un anno davvero speciale. Con moltissimo impegno e dedizione, le atlete hanno lavorato duramente, imparando nuovi esercizi, nuovi elementi e perfezionando la tecnica e l'eleganza. Hanno partecipato a numerose gare, conquistando diverse vittorie e affrontando anche qualche sconfitta, sempre con grinta e determinazione. Ogni esperienza

è stata un'occasione di crescita, sia individuale che di squadra. Anche se c'è ancora molta strada da fare, le ragazze stanno dimostrando di avere tutte le carte in regola per puntare in alto e inseguire il loro sogno : le gare gold della nuova stagione sportiva 2025-2026! Siamo orgogliose di voi: avanti così!

Emanuela e Anna

CORSO PRE AGONISTICA



Quest'anno il nostro gruppo di Preagonistica composto da dieci ragazze tra gli 8 e i 13 anni, ha davvero brillato! Con impegno, costanza e tanto entusiasmo, le atlete hanno affrontato allenamenti intensi, imparando nuovi elementi e perfezionando tecnica ed eleganza. Non sono mancati momenti di fatica, ma ogni sfida è stata superata con il sorriso e la voglia di migliorare. Le ragazze hanno fatto passi da gigante e i progressi si sono visti in ogni gara vinta. Sappiamo

bene che il percorso è ancora lungo e ci sono tanti traguardi da raggiungere, ma con questo spirito nulla è impossibile. Siamo fiere di voi e pronte a vivere insieme un altro anno ricco di successi!

Emanuela e Anna

TRAMPOLINO ELASTICO

CORSO BASE:

Bianca, Giuliana, Arianna,
Joy, Janet, Anastasia,
Anna, Emily

Pag. 96

CAPRIATE SAN GERVASIO (BG)

ISTRUTTORI: Alberto A., Daniele Q., Dario M.

CORSO BASE



T
E

Sempre piu in alto!

Quest'anno diamo il benvenuto a Dario che ci aiuta nella preparazione dei piccoli atleti. Un ringraziamento anche ad Alberto che tra un impegno e l'altro riesce comunque a dare il suo contributo

Siamo al terzo anno di corso, e già gli atleti fanno vedere qualcosa di interessante. E' ancora presto per salti

complessi ma, tra una grattata di gomito e l'altra, procediamo spediti.

BRAVISSIMI!



COSTRUZIONE DI EDIFICI RESIDENZIALI E NON RESIDENZIALI
Via S. Lorenzo, snc - FARA OLIVANA CON SOLA
Email: info@sblservizi.com - Tel. 3409780776

CORSI PER ADULTI

DANCE WORKOUT: Pag. 100

Chiara, Anna Maria,
Monica, Maria Rosaria,
Alina, Irene, Monica,
Sabrina, Lidia, Cinthya,
Melissa, Livia, Chiara,
Monica, Giuseppina,
Marinela

PILATES: Pag. 101

Barbara, Silvia, Sara
Maria A., Graziella,
Alessandra, Monica
B., Ilaria, Loredana,
Charlotte Elisa, Alice
M., Monica P., Giulia,
Sara Maria R., Erminio
Ambrogio, Patrizia,
Francesca Rita, Alice T.

STRETCH & TONE:

Concesa Pag. 102
Marisa, Carla, Simona,
Emanuela, Maria Rosa

Pozzo d'Adda Pag. 102
Dafne, Iris

GINNASTICA POSTURALE:

Pag. 103

Rinaldo, Francesca,
Federica, Daniela,
Adriana, Alessandro



ISTRUTTRICI: Michela R., Emanuela R., Annalisa N., Julia B. S. R.

VAPRIO D'ADDA (MI), CONCESA (MI), POZZO D'ADDA (MI)

DANCE WORKOUT



Ritmo, energia e tanto divertimento. Queste sono le caratteristiche del corso DANCE WORKOUT.

Ogni mercoledì nella palestra di Vaprio si balla a più non posso imparando nuovi passi e coreografie.

In ogni lezione si alternano musiche ritmate e veloci e ritmi più lenti. In questo modo riusciamo a muoverci ed allenarci per un'ora intera. Ingrediente principale: il sorriso, che rende tutto più piacevole.

Anche quando dalla playlist partono i balli più difficili e faticosi queste atlete non mollano e ce la mettono tutta per migliorare settimana dopo settimana.

Il corso Dance Workout è un ottimo

allenamento per l'umore, il fisico e la mente. Devo ringraziare queste ragazze perché, anche quando sono un po' stanca e triste, grazie ai loro sguardi e sorrisi mi torna subito la carica. Basta guardarle mentre iniziamo a ballare per non pensare a nient'altro e vivere con loro questa ora meravigliosa.

GRAZIE DI TUTTO RAGAZZE E BUONE VACANZE!!!!

Come dico ogni anno, riposatevi quest'estate, abbronzatevi e rilassatevi ma.....appena sentite una musica che vi piace.....scatenatevi e ballate!!!!!!

Un abbraccio a tutte e a presto!

Coach Miky

PILATES



Il pilates è un tipo di ginnastica educativa ed ipoteticamente terapeutico (riabilitativo), focalizzato sul controllo della postura necessario a guadagnare armonia e fluidità nei movimenti. Ne trae vantaggio dall'esecuzione regolare soprattutto la colonna vertebrale e il controllo dell'equilibrio.

STRETCH & TONE

GINNASTICA POSTURALE



C
A

Concesa

Ecco il gruppo del Concesa Gin, dove eseguiamo una ginnastica dolce ma anche forte : Total Body un po' stretching un po' tonificante. Dalla foto del selfie: in primo piano io: Annalisa Nodari; poi in ordine Marisa, Carla, Simona, Emanuela, Maria Rosa. Grazie ragazze per il vostro impegno e la vostra simpatia. Un abbraccio! Annalisa

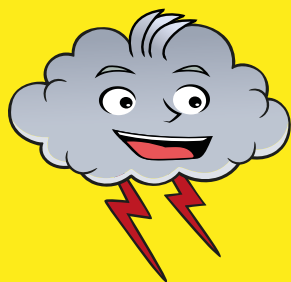
Pozzo d'Adda

Grazie, Piccole Grandi Campionesse! Un enorme grazie va a voi, piccole ma ormai già grandi del corso Stretch&Tone! Con il vostro impegno, la vostra energia e il vostro sorriso contagioso avete reso ogni lezione speciale. Ogni passo, ogni allungamento, ogni momento condiviso ha costruito un percorso fatto di crescita, fiducia e divertimento. Continuate così !

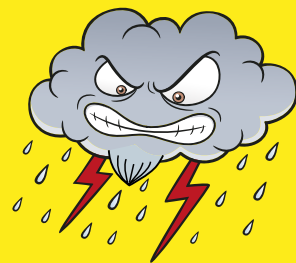
Un Gruppo Straordinario, Oltre le Avversità! Il nostro gruppo di ginnastica posturale non è solo un insieme di persone che si incontrano per fare movimento: è una vera e propria famiglia. Unita dalla voglia di stare bene, giorno dopo giorno ha costruito un legame fatto di fiducia, sorrisi e sostegno reciproco. Abbiamo vissuto momenti belli, pieni di energia e leggerezza, ma anche un evento doloroso che ci ha colpiti profondamente. Un evento che avrebbe potuto abbatteci, dividerci, spegnere quella scintilla che ci univa.

Invece, è accaduto l'opposto: ci siamo stretti ancora di più, trovando nella nostra amicizia una forza che va oltre ogni difficoltà. La ginnastica è diventata un pretesto per incontrarci, per parlarci, per sostenerci. Ogni esercizio è stato un passo verso il benessere fisico, ma anche verso una guarigione emotiva. Ogni respiro condiviso, un segno di solidarietà. Siamo un gruppo fantastico perché sappiamo ascoltare, aiutare e sorridere anche quando il cuore è pesante. E questa è la nostra vera forza. Al prossimo anno!

Nessuno ti ascolta?



FATTI LA T-SHIRT



con la grafica che decidi tu

a Dalmine in via Kennedy 26 tel. 035 564313
oppure su fattilat-shirt.it