



**ASSOCIAZIONE SPORTIVA  
DILETTANTISTICA**



**GINNASTICA**



**TRITIUM**

**ANNO SPORTIVO 2025 - 2026**



Basiano



Capriate San Gervasio



Trezzo sull'Adda



Pozzo d'Adda



Vaprio d'Adda



Carvico



Villa d'Adda

**CONSIGLIO DIRETTIVO**

T. Ranieri	Presidente
N. Bonfanti	Vice Presidente
P. Bonetalli	Segretario
R. Macchetta	Consigliere
N. Bolis	Consigliere
M. Radaelli	Consigliere
G. Quadri	Consigliere
M. Decano	Consigliere
A. Bassani	Consigliere

**DIREZIONE TECNICA**

Ginnastica Acrobatica GA: M. Elisa  
Ginnastica Aerobica AE: R. Michela

**STAFF TECNICO**

ACANFORA MARTINA FRANCESCA	AE	MACCHETTA SARA	COR/AD
AGAZZI CAMILLA	GAF	MAGGIORA ELISABETTA	GA
BERNASCONI CRIS	R	MANZIONE DARIO	GAM/TE
BRAMBILLA ANNA	R	MAPELLI ELISA	GA
BRAMBILLA ELISA	GAF	MORANO CHIARA	GA
BRAVI ELISA	GA	NODARI ANNALISA	GAF/AD/GAM
BRIGATTI MATILDE	GAF	PARAVISI ARIANNA	GAF
CAGLIANI ALESSIA	GAF	PAVANATI ALMA	R
CAVANNA ASIA	GAF	PIROLA GAIA	GAF
CEREDA CHIARA	R	PIROTTA AURORA	AE
CERESOLI LAURA	GAF	QUADRI DANIELE	TE
COLLESANO AURORA	GAF	RANIERI MONICA	AE / GAM
CORTI GLORIA	GAF	RIBOLI MARIA EMANUELA	R/AD
COSSU GIULIA	GA	RIPAMONTI MICHELA	AE/AD
DI COSMO DAVID	GAF/R	SALA FRANCESCA	GAF
FONTANA NICOLE	GAF	SANGIOVANNI PAOLA	GAF
FRER LAURA	GAF	SCARAMUZZA MARTA	GAF
GALLO SARA	GAF	SPADARO VERONICA	GAF
GEROSA LAURA	GAF	TALLARICO GIULIA	GAF
GHEZZI GIADA	GAF	TARTAGLIONE SILVIA	GAM
LOCATELLI ASIA	GAF	VALONGO SELVAGGIA GAIA	GAF
LUGGERI IRENE	AE	VITALI ELENA	GAF

**REVISORI DEI CONTI**

A. Piazzoni  
L. Mariani

**COLLEGIO DEI PROVIBIRI**

A. Ambiveri  
C. Grumelli

**MEDICO**

A. Tagliaferri

**COLLABORATORI**

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

**CHILD SAFEGUARDING OFFICER**

B. Elide

Ginnastica Artistica GAF-GAM: S. Veronica  
Ginnastica Ritmica GR: R. Emanuela  
Trampolino Elastico TE: Q. Daniele

# Stagione 2025-2026

## 47° anno dell'Associazione

Anno del rinnovo delle cariche associative, rappresenta un momento di riflessione sulle attività svolte nel quadriennio di vita associativa della nostra Associazione Sportiva.

In qualità di Presidente rieletto, desidero rappresentare anche il lavoro svolto dal Consiglio Direttivo e da tutti coloro che hanno consentito, a far sì che la nostra Associazione si sia in questi anni consolidata. Colgo questa occasione per ringraziare di cuore tutti i soci che non hanno mai fatto venir meno la loro collaborazione per la buona riuscita delle nostre iniziative. Mi sembra doveroso e opportuno partire da alcune premesse per ricordare le nostre origini.



Le radici della nostra Associazione affondano nel lontano 1979, quando alcune mamme stanche di portare le proprie figlie in un altro paese, convinsero i propri coniugi a creare una Associazione Sportiva sul territorio trezzese.

Nel settembre del 1979 quando il progetto prese l'avvio, la partecipazione fu piena di dubbi, la presenza nella zona, seppure con la problematica dello spostamento, era consolidata e favoriva la continuità, contro l'incertezza del nuovo, ma la loro scelta venne premiata, 65 allievi iniziano l'attività. Primo Presidente il sig. Giampiero Colombo. Con il passare degli anni oltre alla crescita numerica degli iscritti alle varie attività, anche il livello tecnico viene sviluppato da figure di valore quali Donato Zaccarin, giudice nazionale, nonché ex ginnasta azzurro. Sotto la presidenza di Giuseppe Sironi si raggiunge la quota record di iscritti: 405, record poi superato dagli iscritti 659 del 2024 per arrivare ai 703 del 2025 tra iscritti e coloro che hanno sperimentato i nostri corsi. Nel 1987 è nominato presidente sig. Alessandro Bassani, sotto la cui guida la società raggiunge i traguardi più ambiti nel campo sportivo, serie A di ginnastica Artistica e Aerobica. Nel 2006 ha inizio la mia presidenza che ha visto un consolidamento delle risorse economiche e di pari passo le attività sportive, sempre con l'obiettivo dei fondatori di trasmettere i principi di lealtà, spirito di sacrificio, rispetto delle regole, lo spirito di gruppo e favorire l'aggregazione, oltre a dare la possibilità di crescere in maniera equilibrata sotto l'aspetto fisico e motorio, con la maggioranza delle specialità sportive proposte dalla Federazione Ginnastica d'Italia. L'evoluzione del numero di tesserati avvenuto negli anni è stato altalenante ma ci ha permesso di consolidare la nostra immagine in tutte le discipline, Ginnastica Artistica, Ginnastica Aerobica, Ginnastica Ritmica, Ginnastica Acrobatica, Trampolino Elastico, sia come ginnastica di base, sia agonistica e promozionale. Risultati di rilievo sono stati ottenuti nelle manifestazioni sportive sia di livello zonale, sia regionale, sia nazionali, nei vari settori, i numerosi risultati, sono meglio illustrati dai nostri tecnici nell'opuscolo. Oltre ai risultati in campo federale a livello nazionale, vi sono anche partecipazioni a tornei zionali e internazionali che hanno dato lustro all'immagine ed hanno concorso alle prerogative statutarie dell'Associazione, senza dimenticare le manifestazioni intrasocietarie, le manifestazioni organizzate in prossimità delle festività natalizie ed al termine dei corsi sportivi di base.

# Stagione 2025-2026

## 47° anno dell'Associazione

In sostanza tra, manifestazioni federali, campi estivi propri delle discipline sportive e prove intrasocietarie organizzate o partecipate sono circa 60 e più manifestazioni all'anno, un numero considerevole di impegni. Senza tralasciare l'attività didattica che si svolge nel quotidiano per formare i nostri ragazzi. Le attività di promozione svolte per favorire la conoscenza degli sport e favorire l'aggregazione che abbiamo proposto in questi anni, sono;

- Ginnastica in Festa in collaborazione della Polisportiva di Capriate San Gervasio
- Sport e Natura in collaborazione con il Comune di Trezzo sull'Adda
- Festa dello Sport in collaborazione con il Comune di Pozzo d'Adda
- Campus Estivo della Polisportiva di Capriate San Gervasio
- Campus Estivo con la Polisportiva del comune di Solza
- Campus Estivo di specialità per i nostri ginnasti delle sezioni di Ginnastica Artistica e Ritmica
- Partecipazione alla Camminata della rete contro la violenza V.I.O.L.A. dell'Adda Martesana
- Memorial Ernesto Modanesi a Fara Gera d'Adda

Un insieme di attività che dimostrano come la gestione delle attività e l'elevato numero di iscritti, necessiti di continuo supporto da parte di volontari, speranza di accrescere nell'immediato futuro. Abbiamo un numero tra tecnici, che grazie al loro impegno costante ed a volte anche di aiuto in situazioni che non sono di loro competenza, permettono di sostenere l'elevata frammentazione dei corsi e la loro distribuzione sul territorio, 11 palestre che ci permettono di fornire una forma di aggregazione importante, attraverso la Ginnastica, sui territori in cui operiamo. Nel trascorso quadriennio la segreteria ha evidenziato alcune difficoltà dovute a problematiche burocratiche e non solo, superate dal coinvolgimento diretto di alcuni consiglieri. Oggi sempre più l'Associazione ha necessità di volontari, fare volontariato non significa solo «fare del bene» agli altri, ma fare del bene anche a se stessi, dando più valore al proprio tempo libero, ricevendo energia, costruendo nuove relazioni e nuove prospettive. Le azioni messe in essere, come:

- Il Safeguarding officer che supervisiona l'attività verso i tesserati, al quale è assegnata una e-mail propria e visibile solo all'incaricato cui è affidato il servizio, con l'obbligo di riservatezza e di anonimato. Questo indirizzo e-mail [tutelatesserati@ginnasticatritium.it](mailto:tutelatesserati@ginnasticatritium.it) è a conoscenza di tutti i tesserati. L'incaricato allo svolgimento di questa funzione è in contatto diretto con alla Federazione Ginnastica d'Italia.
- La sicurezza sul lavoro, ci ha portati ad organizzare corsi per i tecnici, parliamo di un corso sui rischi generali e specifici della mansione di lavoratore sportivo.
- Abilitazione all'utilizzo del defibrillatore, corso ed aggiornamento che seguono in modo autonomo tutti i tecnici.

Do qualche informazione su alcune voci di spesa che a volte passano inosservate.

In questo quadriennio vi è stato un apporto di risorse volte a rinnovare il parco delle attrezzature, di circa 95.000,00. Ma non solo abbiamo investito in attrezzature, abbiamo fornito l'abbigliamento societario ai tecnici ed agli atleti per circa 20.000,00€. Sulla sicurezza abbiamo investito circa 7.000,00€.

# Stagione 2025-2026

## 47° anno dell'Associazione

La spesa sicuramente più elevata la riscontriamo nella quota di affitto delle strutture che incidono molto sul bilancio, l'importo complessivo nel quadriennio è stato di 196.700,00€. Una voce che si è sempre affievolita nel tempo è quella legata alle sponsorizzazioni. Abbiamo cercato i molti modi di incrementare questa voce, con conoscenze dirette, partnership e altro, i risultati forse anche per la congiuntura economica che non è delle più favorevoli sono stati scarsi. Oltre questi dati, noto una difficoltà sempre presente nella comunicazione ai tesserati in particolare, sugli impegni sportivi, sui loro risultati, sul rammentare le scadenze dei pagamenti e delle visite mediche. Aspetto che sarà oggetto di una nuova forma di comunicazione già dalla prossima stagione. Un altro aspetto che viene sempre ricordato e che diventa sempre più urgente è la necessità di una nostra palestra attrezzata in disponibilità continua. Abbiamo più volte discusso su di essa e cercato soluzioni sul territorio, ma purtroppo senza successo.

Si ribadisce come in passato, un aspetto in cui abbiamo posto energie è sulla promozione delle nostre attività, ma con risultati altalenanti, le possibili cause analizzate sono:

- Reperibilità degli spazi operativi;
- Sovrapposizione di eventi, sportivi e non;
- Calendario sportivo fitto, in pratica ogni fine settimana è occupato da una manifestazione sportiva;
- Scarsa presenza di nuovi volontari.

In conclusione, il mandato rappresenta una fase di intenso lavoro, dedizione e responsabilità al servizio dell'Associazione Sportiva Ginnastica Tritium.

Le attività svolte, i progetti realizzati e le iniziative avviate insieme testimoniano la volontà di perseguire con serietà e trasparenza gli obiettivi prefissati ad inizio mandato.

Un ringraziamento a tutti i collaboratori, tecnici e consiglieri che con la loro costante ed impegnativa presenza, sono stati vicini all'Associazione, favorendo la crescita della famiglia Ginnastica Tritium, questo aspetto è molto importante, poiché tutti insieme possiamo superare le difficoltà che si incontrano e far crescere, sia l'Associazione, sia i nostri figli in modo sano con lo sport che proponiamo, la Ginnastica.

Sono infine comunque fermamente convinto che la nostra Associazione ha voglia di crescere, di diventare sempre più aderente ai principi di solidarietà, di valorizzazione di rapporti umani solidali capaci di sensibilizzare e migliorare la qualità della vita delle persone in un clima di massima cooperazione per soddisfare bisogni materiali, culturali e relazionali in una comunità che vive il mutamento multiculturale e che deve necessariamente superare l'individualismo così, come è bene ricordarlo, stanno alla base del nostro Statuto fondativo.

Ranieri Tonino

### GINNASTICA AEROBICA Trasierta fortunata e vincente quella della società abduana a Berbenno

# Tritium show in Valtellina: 9 titoli, 1 argento e 2 bronzi

**TREZIO SULL'ARCA** Sono le ventitré atleti abduani che hanno conquistato la medaglia d'oro nella gara internazionale di Trasierta, la società ha provato a non lasciare nulla di intentato. Con una speditiva imprevista di 17 atleti e 23 esecutori portati in padiglione, la società ha provato a non lasciare nulla di intentato. Con una speditiva imprevista di 17 atleti e 23 esecutori portati in padiglione, la società ha provato a non lasciare nulla di intentato.



La staffetta del Tritium Aerobica a Berbenno

Il gradino più alto del podio è stato conquistato da sette atleti abduani, guidati dall'allenatore Giancarlo Trossello, presiede della gara internazionale di Trasierta, la società ha provato a non lasciare nulla di intentato. Con una speditiva imprevista di 17 atleti e 23 esecutori portati in padiglione, la società ha provato a non lasciare nulla di intentato.

**Barbassina e Giulia Bergamini**, la stessa atleta, insieme a **Chiara Bonanni e Gianna Campagna**, sono state nel tutto internazionale nella categoria Gruppo. A completare il quadro di eccellenza, l'argento nel singolo Senio di **Elisa Verina** e la posizione mondiale di bronzo Quatre abduani sono arrivate grazie alle Allieve dell'Aerobica (Gina, Longa, Vali).

al numerose gruppi Aerobica: Isante, Aldighi, D'Amico, Cella, Donatigioni, Fontana, Uggioni, Gi. Mazzoli, Minestrini, Pissardi, Valtorta e al Trio Allieve composto da Barba, Giorgio A. e Montoni.

Con il titolo conquistato, la Ginnastica Tritium si conferma una realtà d'élite, capace di coniugare grandi successi e altissima qualità tecnica. Il prossimo appuntamento verrà qualche altro impegnato nelle fasi nazionali, dove avverranno con il vento in poppa dopo la splendida risalita valtellinese.

Al termine delle competizioni, l'emozione era palpabile tra le file della società trasiertina. La staffetta ha raggiunto una soddisfazione inimitabile, non solo per il numero impressionante di medaglie portate a casa, ma soprattutto per la crescita esponenziale dimostrata da ogni singola atleta.

«Vedere 17 atleti scendere in pista con questa gioia e orgoglio supportando la squadra è il nostro successo più grande», hanno commentato i tecnici. «Questi 17 atleti internazionali sono il frutto di mesi di sacrifici, sudore e passione in palestra. Ogni esercizio, dalle Allieve alle Senio, ha mostrato una pulizia tecnica e un'energia che ci rivelano professionalità superiori del lavoro svolto finora».

La felicità delle staffe e il successo che già spinge la società verso i prossimi appuntamenti, con la consapevolezza che il gruppo Tritium è più unito e competitivo che mai.

Tutto internazionale anche per le giovani atlete dell'Aerobica In-

Esceccoci da noi il servizio di Alessandro Passigli, presidente della Iva 1904

## S-portami a Giocare, in 400 in via Mazzini per l'evento organizzato dall'Avis cittadina

**TREZIO SULL'ARCA** L'evento S-portami a Giocare, in 400 in via Mazzini per l'evento organizzato dall'Avis cittadina, è stato un successo. L'evento ha visto la partecipazione di oltre 400 persone, tra cui bambini e adulti, che hanno trascorso una giornata di gioco e sport. L'evento è stato organizzato dall'Avis cittadina e ha visto la partecipazione di oltre 400 persone, tra cui bambini e adulti, che hanno trascorso una giornata di gioco e sport.



Un momento dell'evento S-portami a Giocare, in 400 in via Mazzini per l'evento organizzato dall'Avis cittadina



questo. Un giorno, incontrando Alessandro, ho capito che era il momento di fare qualcosa di diverso. Ho deciso di organizzare un evento che fosse un'occasione per i bambini e per gli adulti di giocare e sport. L'evento è stato organizzato dall'Avis cittadina e ha visto la partecipazione di oltre 400 persone, tra cui bambini e adulti, che hanno trascorso una giornata di gioco e sport.

questo. Un giorno, incontrando Alessandro, ho capito che era il momento di fare qualcosa di diverso. Ho deciso di organizzare un evento che fosse un'occasione per i bambini e per gli adulti di giocare e sport. L'evento è stato organizzato dall'Avis cittadina e ha visto la partecipazione di oltre 400 persone, tra cui bambini e adulti, che hanno trascorso una giornata di gioco e sport.

«L'evento è stato un successo», ha detto Alessandro. «Ho visto che i bambini e gli adulti hanno trascorso una giornata di gioco e sport. L'evento è stato organizzato dall'Avis cittadina e ha visto la partecipazione di oltre 400 persone, tra cui bambini e adulti, che hanno trascorso una giornata di gioco e sport».

«L'evento è stato un successo», ha detto Alessandro. «Ho visto che i bambini e gli adulti hanno trascorso una giornata di gioco e sport. L'evento è stato organizzato dall'Avis cittadina e ha visto la partecipazione di oltre 400 persone, tra cui bambini e adulti, che hanno trascorso una giornata di gioco e sport».

«L'evento è stato un successo», ha detto Alessandro. «Ho visto che i bambini e gli adulti hanno trascorso una giornata di gioco e sport. L'evento è stato organizzato dall'Avis cittadina e ha visto la partecipazione di oltre 400 persone, tra cui bambini e adulti, che hanno trascorso una giornata di gioco e sport».

«L'evento è stato un successo», ha detto Alessandro. «Ho visto che i bambini e gli adulti hanno trascorso una giornata di gioco e sport. L'evento è stato organizzato dall'Avis cittadina e ha visto la partecipazione di oltre 400 persone, tra cui bambini e adulti, che hanno trascorso una giornata di gioco e sport».

# Risultati sportivi 2025-2026

## GINNASTICA AEROBICA

### CAMPIONATO REGIONALE SILVER AEROBIC STEP

1° Posto Aerobic Step Senior: 12.700  
Acanfora Martina, Barlassina Sofia, Blini Elena,  
Bramati Francesca, Bramati Giulia, Colombo Cecilia,  
Mattanò Sofia.

### CAMPIONATO ZONA TECNICA SILVER AEROBIC STEP

1° Posto Aerobic Step Senior: 13.900  
Acanfora Martina, Barlassina Sofia, Blini Elena,  
Bramati Francesca, Bramati Giulia, Colombo Cecilia,  
Mattanò Sofia.

### CAMPIONATO REGIONALE SILVER AEROBIC DANCE Allieve

1° Posto Gjergjaj Alesja, Valli Emily, Longo Matilde,  
Celaj Valentina, Montuori Viola 12.400

#### Aerodance Junior A

2° Posto Fontana Adele, Dominguez Abrego Alison,  
Cifliku Amelia, Bugini Cecilia, Caushi Elitsa,  
Gjergjaj Giulia, Munteanu Maya, Pisacane Martina,  
Maatouk Rahama, Valkova Vanessa 13.400

#### Aerodance Junior B

1° Posto Bassani Chiara, Filippi Giada, Campana  
Coz Gianna, Panzeri Ginevra, Cocozzella Giorgia,  
Benjinaru Giulia Melissa, Signorelli Greta, Lunati Lara,  
Barlassina Rebecca 15.400

#### Aerodance Senior

1° Posto Colombo Cecilia, Blini Elena, Bramati  
Francesca, Bramati Giulia, Luggeri Irene, Acanfora  
Martina, Sbarufatti Miriam, Filippi Viola 16.600

### CAMPIONATO ZONA TECNICA SILVER AEROBIC DANCE Allieve

1° Posto Gjergjaj Alesja, Valli Emily, Longo Matilde,  
Celaj Valentina, Montuori Viola 13.350

#### Aerodance Junior B

1° Posto Bassani Chiara, Filippi Giada, Campana  
Coz Gianna, Panzeri Ginevra, Cocozzella Giorgia,  
Benjinaru Giulia Melissa, Signorelli Greta, Lunati Lara,  
Barlassina Rebecca 14.900

#### Aerodance Junior A

3° Posto Fontana Adele, Dominguez Abrego Alison,  
Cifliku Amelia, Bugini Cecilia, Caushi Elitsa,  
Gjergjaj Giulia, Munteanu Maya, Pisacane Martina,  
Maatouk Rahama, Valkova Vanessa 13.750

#### Aerodance Senior

1° Posto Colombo Cecilia, Blini Elena, Bramati  
Francesca, Bramati Giulia, Luggeri Irene, Acanfora  
Martina, Sbarufatti Miriam, Filippi Viola 16.600

### CAMPIONATO REGIONALE SILVER AEROSTART Allieve

5° Posto Valli Emily, Longo Matilde, Celaj Valentina  
12.000

#### Junior A

1° Posto Gjergjaj Giulia, Munteanu Maya,  
Maatouk Rahma, Valkova Vanessa 12.950

7° Posto Fontana Adele, Dominguez Abrego Alison,  
Cifliku Amelia, Bugini Cecilia, Pisacane Martina 11.750

### CAMPIONATO ZONA TECNICA SILVER AEROSTART Allieve

3° Posto Valli Emily, Longo Matilde, Celaj Valentina  
13.800

#### Junior A

1° Posto Gjergjaj Giulia, Munteanu Maya,  
Maatouk Rahma, Valkova Vanessa 14.450

9° Posto Fontana Adele, Dominguez Abrego Alison,  
Cifliku Amelia, Bugini Cecilia, Pisacane Martina  
13.450

### CAMPIONATO REGIONALE SILVER ECCELLENZA Individuale Allieve

5° Posto Gjergjaj Alesja 12.950

6° Posto Basha Elisea 12.050

#### Trio eccellenza Allieve

3° Posto Gjergjaj Alesja, Basha Elisea, Montuori Viola  
13.000

#### Individuale Junior A

3° Posto Bassani Chiara 15.800

8° Posto Cocozzella Giorgia 13.800

#### Coppia Junior A

4° Posto Bassani Chiara, Cocozzella Giorgia 15.150

#### Trio eccellenza JA

2° Posto Bassani Chiara, Causchi Elitsa,  
Cocozzella Giorgia 14.500

#### Individuale Junior B

2° Posto Benjinaru Giulia Melissa 15.900

7° Posto Panzeri Ginevra 15.200

12° Posto Lunati Lara 14.300

#### Trio Junior B

1° Posto Barlassina Rebecca, Benjinaru Giulia Melissa,  
Panzeri Ginevra 16.300

8° Posto Campana Coz Gianna, Lunati Lara,  
Signorelli Greta 13.850

#### Gruppo Junior B

2° Posto Barlassina Rebecca, Bassani Chiara,  
Benjinaru Giulia Melissa, Campana Coz Gianna,  
Panzeri Ginevra 15.550

#### Individuale femminile Senior

1° Posto Pirota Aurora 18.100

3° Posto Verna Elisa 17.400

### CAMPIONATO ZONA TECNICA SILVER ECCELLENZA Individuale Allieve

9° Posto Gjergjaj Alesja 12.950

11° Posto Basha Elisea 12.050

#### Trio eccellenza Allieve

3° Posto Gjergjaj Alesja, Basha Elisea, Montuori Viola  
13.000

#### Individuale Junior A

8° Posto Bassani Chiara 15.800

18° Posto Cocozzella Giorgia 13.800

#### Coppia Junior A

4° Posto Bassani Chiara, Cocozzella Giorgia 15.150

#### Trio eccellenza JA

5° Posto Bassani Chiara, Causchi Elitsa,  
Cocozzella Giorgia 14.500

#### Individuale Junior B

7° Posto Benjinaru Giulia Melissa 15.900

1° Posto Panzeri Ginevra 15.200

25° Posto Lunati Lara 14.300

#### Trio Junior B

1° Posto Barlassina Rebecca, Benjinaru Giulia  
Melissa, Panzeri Ginevra 16.300

8° Posto Campana Coz Gianna, Lunati Lara, Signorelli Greta 13.850  
Gruppo Junior B  
1° Posto Barlassina Rebecca, Bassani Chiara, Benjinaru Giulia Melissa, Campana Coz Gianna, Panzeri Ginevra 15.550  
Individuale femminile Senior  
1° Posto Pirota Aurora 18.100  
2° Posto Verna Elisa 17.400

## GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE

### CAMPIONATO REGIONALE SILVER

Gara Individuale Livello LA Base (1^ Prova)  
2° Posto Gallo Sofia 61.250  
8° Posto Tassi Alice 60.550  
Gara Individuale Livello LA3 Base  
7° Posto Nervi Emma 45.100  
1° Posto Mantecca Erika 46.750  
5° Posto Dorella Arianna 45.150  
8° Posto Elmarzouki Aysel Ahmed Sami Abdelhamid 44.750  
1° Posto Biffi Camilla 45.800  
2° Posto Boroni Giada 44.250

### Gara Individuale Livello LB Base (1^ Prova)

6° Posto Munteanu Aryana Elena 59.050  
19° Posto Castronuovo Dominique 56.850  
8° Posto Rosso Cristina 59.750  
7° Posto Teani Eleonora 60.250  
17° Posto Sberti Aurora 58.750  
29° Posto Riva Ginevra 57.300  
27° Posto Cyrbja Aurora 57.750

### LB3 BASE INDIVIDUALE (1^ Prova)

16° Posto Chiari Angelica 43.600  
1° Posto Malvestiti Claudia 46.200  
7° Posto Verga Alice 43.600  
13° Posto Konci Chiara  
5° Posto Salomoni Giulia Giovanna 44.650  
5° Posto Vozzi Giulia 43.600

### LB3 AVANZATO INDIVIDUALE (1^ Prova)

3° Posto Bolis Chiara 52.500  
2° Posto Baioni Aurora 51.400  
8° Posto Magri Miranda 48.850  
1° Posto Gaia Sirtori 50.300

### LC3 BASE INDIVIDUALE (1^ Prova)

3° Posto Kryeziu Emily 44.900  
11° Posto Alborghetti Noemi 42.950  
15° Posto Rossetti Lucia 42.200

### LC3 BASE INDIVIDUALE (2^ Prova)

5° Posto Rossetti Lucia 45.100  
7° Posto Kryeziu Emily 45.000  
9° Posto Bolis Chiara 44.500  
3° Posto Alborghetti Noemi 45.800

### LC3 AVANZATO INDIVIDUALE (1^ Prova)

7° Posto Carnemolla Giuditta 50.300  
6° Posto Colombo Lara 50.550  
12° Posto Centini Letizia 48.400  
13° Posto Brambilla Elisa 49.850  
29° Posto Cerilli Asia 47.600

### LC3 AVANZATO INDIVIDUALE (2^ Prova)

4° Posto Carnemolla Giuditta 50.550

9° Posto Colombo Lara 49.850  
11° Posto Centini Letizia 49.550  
6° Posto Brambilla Elisa 52.950  
7° Posto Cerilli Asia 52.050

### LD BASE INDIVIDUALE (1^ Prova)

27° Posto Riva Arianna 54.300  
6° Posto Ghezzi Giada 59.600  
30° Posto Facchetti Luna 55.350

### LD3 BASE INDIVIDUALE (1^ Prova)

12° Posto Marangon Linda 43.350  
25° Posto Mariani Mia 42.200  
3° Posto Pirola Gaia 45.100  
LD3 BASE INDIVIDUALE (2^ Prova)  
21° Posto Marangon Linda 41.050  
7° Posto Mariani Mia 42.350  
9° Posto Pirola Gaia 40.900

### CAMPIONATO A SQUADRE

#### LB BASE (1^ Prova)

1° Posto Castronuovo Dominique, Kryeziu Emily, Rosso Cristina, Teani Eleonora 179.650  
3° posto Cyrbja Aurora, Munteanu Aryana Elena, Riva Ginevra, Sberti Aurora 178.700

#### LB3 BASE (1^ Prova)

6° Posto Chiari Angelica, Konci Chiara, Malvestiti Claudia, Verga Alice 1^ prova 133.700

#### LB3 AVANZATO (1^ Prova)

4° Posto Baioni Aurora, Salomoni Giulia Giovanna, Sirtori Gaia 156.300

#### LC BASE (1^ Prova)

46° Posto Airoldi Rebecca, Caneloro Lavinia, Fumagalli Sofia, Riva Arianna, Merola Beatrice, Kryeziu Emily 178.050

#### LC3 AVANZATO (1^ Prova)

24° Posto Alborghetti Noemi, Bolis Chiara, Rossetti Lucia 127.750  
16° Posto Brambilla Elisa, Carnemolla Giuditta, Cerilli Asia, Mantegazza Melissa 154.950

#### LE3 BASE

26° Posto 1^ Prova Facchetti Luna, Marangon Linda, Mariani Mia, Pirola Gaia, Ghezzi Giada 89.650  
35° Posto 2^ Prova Facchetti Luna, Marangon Linda, Mariani Mia, Pirola Gaia, Ghezzi Giada 88.800

### GARA GOLD A1-A2 INDIVIDUALI

1^ Prova Regionale  
32° Posto Baioni Honey 55.325  
42° Posto Dubbioso Linda Emilia Sara 51.775  
40° Posto Cristica Amalia Nicoletta 52.500  
43° Posto Litrico Ginevra 51.700  
45° Posto Limonta Ambra 52.275  
42° Posto Lego Matilde 68.550

#### 1^ Prova Zona tecnica

37° Posto Baioni Honey 55.650  
48° Posto Dubbioso Linda Emilia Sara 52.050  
40° Posto Cristica Amalia Nicoletta 54.200  
52° Posto Litrico Ginevra 46.600  
47° Posto Limonta Ambra 52.275  
41° Posto Lego Matilde 72.450  
2^ Prova Regionale  
36° Posto Baioni Honey 54.575

37° Posto Dubbioso Linda Emilia Sara 54.450  
49° Posto Cristica Amalia Nicoletta 50.525  
53° Posto Litrico Ginevra 47.450  
54° Posto Limonta Ambra 46.950  
37° Posto Lego Matilde 73.750

## GINNASTICA ARTISTICA MASCHILE

CAMPIONATO REGIONALE SILVER LA Individuale  
8° Posto Culasso Mattia 31.150  
16° Posto Lecchi Giorgio 30.375

## GINNASTICA RITMICA

CAMPIONATO REGIONALE SILVER LC1  
1^ Prova regionale  
21° Posto Caiazza Giada: assoluta 15.000,  
11° Clavette (7.200), 15° Cerchio (7.800)  
30° Posto Nigro Aleida: assoluta 15.100,  
17° C. Libero (7.400), 14° Palla (7.700)  
26° Posto Marku Diana: assoluta 13.950,  
2° C. Libero (7.600), 21° Cerchio (6.350)  
32° Posto Marku Esterina: assoluta 14.850,  
13° C. Libero (8.050), 17° Palla (6.800)  
2^ prova regionale  
20° Posto Marku Diana: assoluta 15.650,  
1° C. Libero (7.600), 8° Palla (8.050)  
16° Posto Nigro Aleida: assoluta 16.100,  
7° C. Libero (8.500), 8° Palla (7.600)  
18° Posto Marku Esterina: assoluta 15.950,  
9° C. Libero (8.250), 7° Palla (7.700)  
14° Posto Giada Caiazza: Assoluta 16.850,  
11° Cerchio (8.400), 8° Clavette (8.450)

RITMICA CAMPIONATO INDIVIDUALE GOLD  
1^ Prova regionale  
42° Posto Marannino Valentina ass: 25.000,  
42° Cerchio 12.900, 42° Clavette 12.100  
52° Posto Panoyotova Sofia ass: 42.150, 50° Cerchio  
14.400, 51° Palla 14.450, 51° Clavette 13.300  
18° Posto 1 prova Verzeni Martina cerchio 12.400  
16° Posto 1 prova Verzeni Martina clavette 12.650  
2^ Prova regionale  
23° Posto Marannino Valentina  
33° Posto Panoyotova Sofia

## RITMICA CAMPIONATO SEZIONE MASCHILE

Campionato LE 1^ Prova regionale  
1° Posto Di Cosmo David classifica Assoluta 17.750,  
1° Cerchio 8.950, 1° Clavette 8.800

## TORNEO CONTRO ARTISTICA BRESCIA

LB1: Marta Fumagalli 3° + Premio Speciale Della Giuria  
LB1: Elide Patelli 1° Classificata  
LB1: Miriam Di Gennaro 1° Classificata  
LB1: Greta Xillo 2° Classificata  
LB1: Federica Xillo 2° Classificata  
LB1: Alessia Quadri 3° Classificata  
LA2: Anna Bosisio 1° Classificata  
LA2: Nicole Gironi 2° Classificata  
LA2: Francesca Sellitto 3° Classificata

## TRAMPOLINO ELASTICO

### CAMPIONATO REGIONALE SILVER

LA Allieve 1  
2° Posto Moreira Yopez Joy Elizabet (1^ prova) 71.130  
LB Allieve 2  
2° Posto Galbiati Anastasia (1^ prova) 69.650  
1° Posto Galbiati Anastasia (2^ prova) 73.710  
2° Posto Bianca Lucia (2^ prova) 64.510  
3° Posto Moreira Yopez Emily Giuliana (2^ prova) 62.730  
4° Posto Pedrali Emily (2^ prova) 43,590  
LB Junior 2  
3° Pedrucci Emma (1^ prova) 70.500  
4° Pedrucci Emma (2^ prova) 70.140

### CAMPIONATO REGIONALE SILVER MINITRAMPOLINO

LA Allieve 1  
4° Posto Moreira Yopez Joy Elizabet (1^ prova) 39.900  
LB Allieve 2  
2° Posto Galbiati Anastasia (1^ prova) 55.900  
1° Posto Galbiati Anastasia (2^ prova) 39.100  
2° Posto Pedrali Emily (2^ prova) 39.000  
LB Junior 2  
5° Posto Pedrucci Emma (1^ prova) 39.400  
5° Posto Pedrucci Emma (2^ prova) 39.500

## GINNASTICA ACROBATICA

### COPPA DELLE STAGIONI

4° Posto Bonifazi Nadia, Previtali Kristel, Varesi Lucia  
1° Posto Pesenti Alessia, Puglia Giada, Tasca Beatrice  
6° Posto Benhmid Aisha Leila, Manzoni Giorgia,  
Pinelli Sara  
3° Posto Grillone Ilaria, Litti Gaia Francesca

### CAMPIONATO NAZIONALE OPEN

Ilaria Grillone - Beatrice Mazzola – Giorgia  
Manzoni (categoria L5):  
8° Posto 1^ prova  
4° Posto 2^ prova  
6° Posto 3^ prova  
5° Posto Finale  
Sofia Crepaldi – Sofia Figini - Aurora Dorini  
(categoria L3):  
33° Posto 1^ prova  
Anna Ferro - Gaia Litti (categoria L4):  
2° Posto 1^ prova  
6° Posto 2^ prova  
6° Posto 3^ prova  
2° Posto Finale  
Serena Barbarino - Valentina Colombo (categoria L4):  
6° Posto 1^ prova  
7° Posto 2^ prova  
8° Posto 3^ prova

### CAMPIONATO ITALIANO ALLIEVI

Alessia Pesenti – Giada Puglia - Beatrice Tasca  
(categoria L5):  
4° Posto 1^ prova  
8° Posto 2^ prova  
7° Posto 3^ prova  
Emma Staffoni e Aisha Benhmid (categoria L3):  
8° Posto 1^ prova  
11° Posto 2^ prova  
11° Posto 3^ prova



# ZAPPING GYM

Con le Ginnaste

e

le Coreografie dei Tecnici dell'Associazione

A.S.D. TRITIUM



07 giugno 2026

1° Periodo dalle 10:00

2° Periodo dalle 11:30

3° Periodo dalle 14:00

4° Periodo dalle 16:00

**Palazzetto dello sport**

**Bottanuco**

**Via John Fitzgerald Kennedy**

**INGRESSO LIBERO**



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. 12

# 2 GINNASTICA ACROBATICA



pag. 24

# 3 GINNASTICA AEROBICA



pag. 36

# 4 GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE E MASCHILE



pag. 54

# 5 GINNASTICA RITMICA



pag. 90

# 6 TRAMPOLINO ELASTICO



pag. 100

# 7 CORSI PER ADULTI



pag. 104

#latritiumticambialavita

# GINNASTICA PRESCOLARE

## **BASIANO**

Pag. 14

Ambra, Aurora, Chanel,  
Elena, Francesco, Giorgia,  
Greta, Irene, Ludovica,  
Mia C., Mia F., Nathan,  
Nives, Samuele, Sophie,  
Viktoria, Vittoria M.,  
Vittoria P., Vittoria T.

## **CAPRIATE SAN GERVASIO**

Pag. 15

Giada , Liam, Victoria,  
Ilinca, Nicoli, Beatrice,  
Nicole, Emma D., Camilla,  
Penelope, Alessia,  
Rebecca, Edoardo,  
Martina, Noemi, Chiara,  
Cecilia, Mariasole,  
Michela, Erika, Natalia,  
Gioia, Margherita, Sara,  
Emma S.

## **CARVICO**

Pag. 16

Ginevra, Laura, Alice,  
Noemi, Sophie, Ludovica  
F., Isabel, Cecilia Beatrice,  
Vittoria, Ludovica N.,  
Lucrezia, Ambra, Andrea

## **POZZO D'ADDA**

Pag. 18

Johan, Beatrice, Jasmine,  
Alice, Elodie, Martina,  
Ettore, Amelise, Sophia  
Luce, Giorgia, Vittoria

## **TREZZO SULL'ADDA**

Pag. 20

Milea, Era, Mia, Maya,  
Elisa, Isabel, Caterina,  
Matilde C., Ludovica,  
Stella, Ambra, Nina,  
Chloe, Serena, Meghan,  
Bianca, Matilde S., Leda

## **VAPRIO D'ADDA**

Pag. 22

Federico, Noemi, Matilde,  
Beatrice, Bianca, Diana,  
Aurora

## **VILLA PESCHIERA**

Pag. 23

Rosanna, Matilde,  
Ginevra, Sofia, Rebecca,  
Carlotta, Maddalena,  
Sveva, Lucrezia, Irene,  
Giada, Adele

# GINNASTICA PRESCOLARE



**ISTRUTTRICI:** Alma P., Chiara C., Camilla A., Elisa B., Laura G., Aurora C., Laura F., Sara G.,  
Matilde B., Marta S., Gaia P., Arianna P., Giada G., Annalisa N., David D.

# BASIANO



**G** Questo anno si è ormai concluso, possiamo dire di esserci divertiti tanto a fare tutti gli animali del mondo ma anche di aver imparato tante cose, con i vari attrezzi che vi piacciono molto. Siete stati un gruppo movimentato che non ci ha mai fatto annoiare, continuate a sorridere sempre!

**P** Ai più grandi che possono proseguire nella ginnastica ma per un'altra strada facciamo un grande in bocca al lupo, agli altri un arrivederci a settembre.

Alma e Chiara



# CAPRIATE SAN GERVASIO



**Che dire ... quest'anno ci siamo divertite come non mai !!! Abbiamo riso ,scherzato e pianto (quelli non mancano mai !!) insieme a voi, ma è stata un'emozione continua vedervi scovare nuove capacità di lezione in lezione. Ci avete stupito tantissimo e possiamo solo dirvi che SIAMO FIERE DI VOI!!! Speriamo di rivederci tutti a settembre con lo stesso spirito giocherellone e di scoperta che avete avuto quest'anno.**

**Le vostre istruttrici  
Laura, Camilla, Aurora e Elisa**

# CARVICO



**G** Quest'anno è stato per tante l'inizio di un'avventura, che sicuramente ha creato nuovi legami e amicizie. Nel gruppo delle più piccole la ginnastica è soprattutto gioco, movimento e tanto divertimento. Le bambine iniziano a conoscere il proprio corpo e a scoprire cosa riescono a fare, in modo spontaneo, giocando e divertendosi. Quest'anno si sono unite a noi anche bimbe piccolissime che con la loro spontaneità hanno portato ancora più vivacità e curiosità all'interno del corso. La palestra per le piccole ginnaste è un posto speciale: uno spazio dove

possono correre, saltare, rotolare e sperimentare esercizi nuovi. Noi istruttrici siamo lì con loro per accompagnarle e incoraggiarle usando il gioco come base di tutto. L'obiettivo è farle stare bene, farle divertire e aiutarle a prendere fiducia in sé stesse, passo dopo passo, tra sorrisi e piccole grandi conquiste. Speriamo di rivederci in palestra a settembre per continuare a divertirvi insieme, buona estateee!!  
Le vostre istruttrici  
Laura, Sara e Matilde



# SANBYO

Sanbyo Solutiouns s.r.l. TREZZO SULL'ADDA via Trento Trieste 14/A telefono 3285676327  
email [info@sanbyo.it](mailto:info@sanbyo.it) Commercio all'ingrosso di articoli in ferro e in altri metalli (ferramenta)

# POZZO D'ADDA



**G** Anche quest'anno di ginnastica è finito! Grazie ai nostri piccoli ginnasti che hanno affrontato ogni lezione con energia e voglia di imparare, trasformando esercizi e giochi in momenti di crescita e divertimento. Tra salti, percorsi e tanta allegria, sono arrivate anche le prime vere soddisfazioni: le prime rutine, le prime capovolte...senza dimenticare di "mettere la colla" tra i piedini! Ogni bambino ha fatto passi avanti importantissimi, imparando non solo nuovi movimenti, ma anche ad avere più fiducia in sé stesso, ad

ascoltare e a collaborare con il gruppo. Grande emozione anche per la gara intersocietaria, affrontata con impegno ed entusiasmo.

I risultati ottenuti sono stati molto positivi e hanno premiato l'impegno e la costanza dimostrati durante l'anno, con anche un bellissimo secondo posto conquistato da Vittoria V.

Siamo molto fieri dei progressi fatti durante questa stagione e non vediamo l'ora di continuare a crescere, divertirci e imparare anche il prossimo anno!

Gaia e Marta



# TREZZO SULL'ADDA



**G**  
**P**

Un anno pieno di energia e risate con voi!!

Grazie per ogni sorriso regalato appena entrate in palestra, per quell'entusiasmo che riuscite a portare anche nelle giornate più storte, per la vostra voglia di provare, riprovare e non mollare mai, grazie per gli abbracci improvvisi, per le risate, per i "guarda maestra!" pieni di orgoglio.

Avete dimostrato che allenarsi non è solo imparare movimenti, ma è crescere insieme, aiutarsi, aspettarsi, fare il tifo una per l'altra. Fuori e dentro la palestra

siete state un esempio di impegno, curiosità e dolcezza infinita!

Non sono mancate le vostre piccole grandi conquiste!

Un primo posto per Barzaghi Maya e Niamkey Chloe, secondo posto per Foresti Stella e terzo posto per Bongiolatti Elisa.

Continuate così: a sorridere, a sognare, a saltare un po' più in alto ogni giorno. Noi siamo fiere di voi, sempre.

Le vostre allenatrici  
Giada e Arianna



# VAPRIO D'ADDA



**G**

Eccoci al momento delle e dei baby !! Anche loro sempre allegre/i di venire in palestra, anche se a volte è difficile per i più piccoli staccarsi dai genitori, ma poi troviamo sempre il modo di essere contenti insieme.

Grazie a tutti i genitori che anche nelle difficoltà continuano a essere presenti e garantiscono così il realizzarsi di questa bella realtà.

Un augurio a noi tutti di continuare a crescere e divertirci insieme, con impegno e allegria.

**P**

Annalisa Nodari



# VILLA PESCHIERA



Durante quest'anno le bambine del corso di psicomotricità dell'Istituto Sacro Cuore di Villa d'Adda hanno affrontato un bellissimo percorso fatto di gioco, movimento, scoperta e crescita. Attraverso percorsi motori, esercizi, giochi di gruppo e attività sempre diverse, sia all'interno della palestra che nel grande giardino della scuola, hanno avuto la possibilità di sperimentare il movimento in modo creativo e divertente, imparando poco alla volta a conoscersi meglio il proprio corpo, a coordinarsi e a muoversi con maggiore sicurezza nello spazio e sugli attrezzi.

Ogni incontro è stato anche un'occasione

per crescere insieme: imparare ad ascoltare, rispettare i tempi degli altri, collaborare e stare bene in gruppo sono aspetti importanti tanto quanto i miglioramenti motori. Le bambine si sono impegnate con entusiasmo, partecipando con curiosità ed energia, e nel corso dell'anno hanno mostrato tanti piccoli e grandi progressi. La soddisfazione più bella è sempre vedere il loro sorriso in palestra: divertirsi, sentirsi accolte e vivere il movimento con serenità è il traguardo più importante. Uno splendido anno insieme ricco di impegno ed energia!  
Vi aspetto a settembre, buona estate!  
Sara

# **G**INNASTICA **A**CROBATICA

## **CORSO BASE:**

**Gaia, Celeste, Elisa, Melissa, Matilde M., Caterina,  
Matilde G., Anna, Ginevra, Virginia**

**Pag. 26**

## **CORSO INTERMEDIO:**

**Emily M. S., Kimberly, Kristel, Nadia, Lucia, Aurora,  
Ambra, Maimouna Ndiaye Mamma, Giorgia, Emily M.,  
Giulia**

**Pag. 28**

## **CORSO AVANZATO:**

**Ilaria, Sofia, Giorgia, Sara, Valentina, Ines, Beatrice,  
Gaia, Aisha, Stella, Giada**

**Pag. 32**

# GINNASTICA ACROBATICA

The image features two acrobats in yellow and blue costumes performing a handstand with a partner on a green background. The acrobat on the bottom is in a handstand position, supporting the second acrobat. The second acrobat is in a horizontal position, holding the first acrobat's hand. The text 'GINNASTICA ACROBATICA' is overlaid in large, light green, semi-transparent letters.

**ISTRUTTRICI:** Elisabetta M., Chiara M., Elisa B., Giulia C., Elisa M., Sarah M.

# CORSO BASE



**G  
A**

Quest'anno il corso base di Acro si è arricchito di nuove atlete, con molta voglia di imparare e di divertirsi.

Le atlete del corso sono Gaia, Celeste, Elisa, Melissa, Matilde M., Caterina, Matilde G., Anna, Ginevra e Virginia.

Per molte di loro era la prima esperienza nel mondo della ginnastica acrobatica, ma hanno saputo mettersi in gioco e hanno affrontato ogni allenamento con entusiasmo, acquisendo le principali basi tecniche in vista degli anni futuri.

Gaia, Celeste, Melissa, Matilde M. e Ginevra, invece, già facenti parte

del gruppo, hanno mostrato notevoli miglioramenti, e hanno subito integrato le nuove compagne, facendole sentire a loro agio. Ci auguriamo che, nel prossimo anno, questo bellissimo gruppo continui a crescere e che le nostre atlete mantengano sempre la voglia di migliorarsi, con l'obiettivo di affrontare nei prossimi anni le gare e, perché no, di arrivare il più in alto possibile.

Vi aspettiamo con gioia a settembre per ricominciare al meglio! Buone vacanze a tutte voi!

Giulia e Elisa



# CORSO INTERMEDIO



**G** Siamo arrivati alla conclusione di questo primo anno, ricco di novità e soddisfazioni!  
**A** Il nuovo corso intermedio di acrobatica è composto dalle seguenti combinazioni:

- la coppia Emily e Kimberly;
- il trio Nadia, Lucia e Kristel;
- il trio Giorgia, Emily e Giulia;
- il trio Ambra, Mamma e Aurora.

Tutte le atlete hanno partecipato al campionato nazionale Open nella categoria L2 e, alcune di loro, hanno preso parte anche alla gara "Coppa delle Stagioni".

Per la maggior parte è stata la prima esperienza competitiva e noi istruttrici siamo orgogliose di come hanno affrontato la stagione: hanno dimostrato impegno e costanza negli allenamenti, oltre a grinta e



**Mamma, Ambra, Aurora**



**Nadia, Lucia, Kristel**

# CORSO INTERMEDIO



**G** determinazione in gara, eseguendo dei buoni esercizi sia a livello tecnico che artistico.  
**A** Un ringraziamento speciale a Sarah, che ci dà sempre un aiuto fondamentale nella costruzione delle coreografie. Speriamo che, durante questa stagione, le ragazze abbiano compreso che l'impegno costante può portare a

miglioramenti sempre più evidenti e, di conseguenza, a ottimi risultati! Auguriamo a tutte di continuare questo percorso con la stessa voglia di crescere e imparare che le ha caratterizzate quest'anno!



**Kimberly, Emily S.M.**

**Giorgia, Emily M., Giulia**

# CORSO AVANZATO



**G  
A**

Siamo giunte al termine di una stagione ricca di cambiamenti... quest'anno, nel corso avanzato di Acrobatica, si sono formate molte nuove combinazioni.

Al campionato nazionale di categoria hanno partecipato due trii: quello in L2 Allievi, composto da Valentina, Inas e Giada, e quello in L3 Allievi, formato da Giorgia, Sara e Aisha. Entrambi i gruppi hanno portato in gara esercizi molto puliti e privi di errori, nonostante per alcune fosse la prima esperienza competitiva.

Al campionato Open, invece, hanno

partecipato le coppie Sofia e Stella nella categoria L3 e Ilaria e Gaia nella categoria L5. Le ragazze hanno affrontato le gare con grande grinta, ma alcune sbavature e piccoli errori non hanno permesso loro di accedere alla finale.

Oltre al Campionato Nazionale, a inizio stagione le ragazze hanno partecipato alla gara "Coppa delle Stagioni": Ilaria e Gaia hanno conquistato un ottimo terzo posto nella categoria LC, mentre il trio composto da Beatrice, Giada e Alessia ha ottenuto il primo posto in LB.



# CORSO AVANZATO



**G** Alla gara regionale tenutasi a maggio, invece, Sofia e Stella hanno raggiunto il gradino più alto del podio, mentre Ilaria e Gaia si sono classificate seconde nelle rispettive categorie.

**A** Come sempre, un ringraziamento speciale a Sarah, che ci offre un aiuto prezioso nella costruzione delle coreografie di gara.

Noi istruttrici siamo molto soddisfatte del lavoro svolto dalle ragazze quest'anno, così come della costanza e dell'impegno dimostrati in ogni allenamento.

Le vostre istruttrici Eli, Chiara e Betta





# GINNASTICA

## AEROBICA

### **CORSO BASE:** Pag. 38

Giorgia, Ludovica, Aurora,  
Hyba, Isabel, Dea, Linda,  
Alice, Ester, Silvia, Gemma  
Rebecca, Lina, Nicole, Aria,  
Sophie

### **AEROSTART:** Pag. 40

Gruppo Allieve: Emily,  
Valentina, Matilde  
Gruppo Junior A: Cecilia,  
Adele, Martina, Amelia,  
Alison  
Gruppo Junior A: Maya,  
Giulia, Rahma, Vanessa

### **AEROBIC DANCE:** Pag. 42

Gruppo Allieve: Alesja,  
Emily, Matilde, Valentina,  
Viola  
Gruppo Junior A: Adele,  
Amelia, Alyson, Cecilia,  
Elitsa, Giulia, Martina,  
Maya, Rahma, Vanessa  
Gruppo Junior B: Chiara,  
Giada, Gianna, Ginevra,  
Giorgia, Giulia, Greta, Lara,  
Rebecca  
Gruppo Senior: Cecilia,  
Elena, Francesca, Giulia,  
Irene, Martina, Miriam,  
Viola

### **AEROSTEP:** Pag. 46

Sofia, Cecilia, Elena, Giulia,  
Francesca, Sofia, Martina

### **SILVER ECCELLENZE:** Pag. 48

Singolo Allieve: Elisea,  
Alesja  
Trio Allieve: Elisea, Alesja,  
Viola

Singolo JA: Giorgia, Chiara  
Coppia JA: Giorgia, Chiara  
Trio JA: Giorgia, Chiara,  
Elitsa

Singolo JB: Ginevra, Lara,  
Giulia

Trio JB: Gianna, Lara,  
Greta, Rebecca, Giulia,  
Ginevra

Gruppo JB: Rebecca,  
Chiara, Giulia, Gianna,  
Ginevra

Singolo Senior: Aurora,  
Elisa

# GINNASTICA AEROBICA



**ISTRUTTRICI:** Michela R., Aurora P., Irene L., Martina A., Monica R., Sarah M.

# CORSO BASE



## AE

**Energia, Ritmo e Successi:** si chiude un anno straordinario di Ginnastica Aerobica. Si spegne la musica, ma l'eco degli applausi e il battito del cuore restano alti. Con il saggio cala il sipario su un anno sportivo che per la nostra sezione di Ginnastica Aerobica è stato molto più di una semplice sequenza di allenamenti: è stato un viaggio fatto di grinta e spirito di squadra. Dai primi passi di settembre, dove i nuovi iscritti hanno imparato a domare il ritmo, fino alle coreografie portate in pedana nelle ultime settimane, il percorso di crescita è stato evidente. Ogni jumping jack, ogni push-up e ogni transizione a terra è stata la dimostrazione che la fatica può trasformarsi in arte quando c'è la passione. Partiamo dal

nostro corso base, cuore pulsante e futuro della nostra disciplina. Per molte atlete questa stagione ha segnato l'emozionante scoperta dei passi fondamentali e della magia del ritmo.

**Il Debutto:** Aerobica's Got Talent e Happy Aerobic

Le nostre ragazze non si sono limitate ad allenarsi, ma hanno accettato la sfida del confronto partecipando a eventi come il Trofeo Aerobica's Got Talent e Happy Aerobic. Nonostante lo spirito di queste competizioni sia giustamente improntato alla leggerezza e al divertimento, le nostre ginnaste hanno saputo distinguersi portando a casa bellissimi risultati.



# AEROSTART



**VALENTINA-EMILY-MATILDE  
TERZO POSTO INTERREGIONALE**

## AE

L'AeroStart non insegna solo la tecnica, ma anche la costanza, la tenacia e la gestione dell'emozione davanti ai giudici, gettando le fondamenta per le campionesse di domani. In questa specialità si iniziano a sviluppare le diverse capacità motorie fondamentali:

1. **Coordinazione e Ritmo:** Sincronizzare i movimenti con la musica e con le compagne
2. **Lavoro di squadra:** Fondamentale per la riuscita delle coreografie di gruppo.
3. **Capacità fisiche:** Migliora la resistenza cardiovascolare, la forza esplosiva e la flessibilità.





**MAYA-RAHMA-VANESSA-GIULIA  
CAMPIONESSE REGIONALI  
ED INTERREGIONALI**



**CECILIA-ADELE-MARTINA-  
AMELIA-ALISON**



## VOCE ALLE NOSTRE ATLETE ALLIEVE E JUNIOR A

**COSA PENSATE  
PRIMA DI ENTRARE  
IN PEDANA?**

A concentrarci, tirare le punte, le gambe, le dita e poi a divertirci!

Alle facce serie dei giudici, anche se sanno che siamo "le best!"

A dare il massimo di noi stesse e "spaccare tutto!"

**SEI UNA VERA  
GINNASTA DI  
AEROBICA SE ...**

Ti impegni e sei un po' pazza!

Le tue scarpe sono tutte sfasciate perché vuoi dire che ti impegni e non ti arrendi mai!

Sai tutti i nomi delle pose e tutti i cambi di stile degli aerodance

**COS'È LA  
GINNASTICA  
AEROBICA SECONDO  
TE?**

Uno sport per togliere lo stress e divertirsi

Per me è vita!

**Sudore, divertimento, passione,  
sacrificio, ansia, felicità**

# AEROBIC DANCE



## AE

L'AeroDance è invece la specialità che più di ogni altra fonde la ginnastica con l'espressività artistica della danza.

- **La Struttura:** la routine combina i classici schemi di movimento dell'aerobica sportiva con una sezione "intermedia" (almeno 32 battute musicali) di un secondo stile di danza, come hip-hop, salsa, funk o danza moderna.

- **Spettacolarità:** è una disciplina molto amata dal pubblico perché mette l'accento sull'energia di gruppo, sull'espressione del viso e del corpo

e sulla capacità di "esibire" uno stile preciso per tutta la coreografia.

- **Coordinazione:** richiede un'elevata sincronia tra i componenti della squadra e la capacità di passare fluidamente dai passi tecnici a movimenti più coreografici e artistici



**AERODANCE ALLIEVE "COCO"**  
**ALESJA- EMILY- MATILDE-**  
**VALENTINA-VIOLA**  
**CAMPIONESSE**  
**REGIONALI ED INTERREGIONALI**



**AERODANCE JUNIOR A "SHREK"**  
**ADELE-AMELIA-ALISON-CECILIA-**  
**ELITSA- GIULIA-MARTINA-MAYA-**  
**RAHMA-VANESSA**  
**2° POSTO REGIONALE**  
**3° POSTO INTERREGIONALE**



# AEROBIC DANCE



## **AE** L'AERODANCE SENIOR TRITIUM A RAPPRESENTARE LA LOMBARDIA AI CAMPIONATI ASSOLUTI IL 7 GIUGNO

Quest'anno la nostra squadra AERODANCE SENIOR è stata scelta per rappresentare la Lombardia al Trofeo AEROBIC DANCE che si terrà durante i Campionati Assoluti di Giugno a Gorle (BG)

Un grande orgoglio per la società e per le nostre atlete.

ACANFORA MARTINA  
BLINI ELENA  
BRAMATI FRANCESCA  
BRAMATI GIULIA  
COLOMBO CECILIA  
FILIPPI VIOLA  
LUGGERI IRENE  
SBARUFATTI MIRIAM

Grandi ragazzi!!!!



**AERODANCE JUNIOR B "TOP GUN"  
CHIARA-GIADA- GIANNA-GINEVRA-  
GIORGIA-GIULIA -GRETA-LARA-REBECCA  
CAMPIONESSE REGIONALI ED  
INTERREGIONALI**



**AERODANCE SENIOR: "LA CASA DI CARTA"  
CECILIA-ELENA-FRANCESCA-GIULIA-  
IRENE-MARTINA-MIRIAM-VIOLA  
CAMPIONESSE REGIONALI ED  
INTERREGIONALI**



# AEROSTEP



**CAMPIONESSE REGIONALI ED INTERREGIONALI**

**AE**

Se l'aerobica è ritmo, l'AeroStep è pura potenza coordinativa. In questa disciplina, il protagonista assoluto è lo "step", che diventa la base su cui costruire coreografie esplosive.

Quest'anno, dopo anni di assenza, siamo tornati in pedana anche con questa bellissima specialità. Ritorno spumeggiante, sempre sul gradino più alto del podio con la squadra composta da :



## Chiacchiere (e moltibalzi) con le nostre atlete SILVER ECCELLENZA

Svelateci un segreto: quante forcine servono per creare uno chignon che resista ad un uragano forza 5?

**Atlete:** Il numero di forcine è direttamente proporzionale ai litri di gel. Dipende dai capelli, ma tanteeeeeeeeeeeeee...

Parliamo delle vostre allenatrici. È vero che hanno una vista bionica e riescono a vedere un mignolo fuori posto anche a chilometri di distanza?

**A:** Non è una leggenda, purtroppo è vero!

Cosa fate se, durante la gara, incrociate lo sguardo di un giudice particolarmente severo?

**A:** Sorridiamo di più (ma dentro pensiamo "mamma mia che antipatica/o") e, se è maschio, "famo" l'occholino!

Qual è la frase che sognate anche la notte dopo mesi di allenamento?

**A:** "Non male" (con faccia disgustata) ma... (e procede con una lista infinita di cose da correggere)

Arriva il giorno della gara. Cosa succede nello spogliatoio cinque minuti prima di salire in pedana?

**A:** Cinque minuti prima purtroppo siamo

già pronte per entrare in pedana, ergo, vorremmo scappare e rifugiarci in bagno!

La soddisfazione più grande dopo una gara, a parte la medaglia?

**A:** Il messaggio dell'allenatrice la sera stessa

Avete mai provato a corrompere l'allenatrice per saltare il potenziamento finale?

**A:** Sì e con successo!

Uno dei momenti più divertenti in palestra?

**A:** Il volo planare di Beba durante gli slanci con l'elastico e Gianna che imita Miky post stagione 2025.

Se la ginnastica Aerobica fosse una bevanda, cosa sarebbe?

UNA POWERADE BLU,  
BUONA E CHE TI DA' UN  
SACCO DI CARICA!

CHAMPAGNE

UNA REDBULL (che ti  
mette le aliiiiiii)



## Il Dizionario della Coach" con frasi tipiche tipo:

"5,6...(e se ne va)

"FACCE DA MACCHINA!!!"

"COSI' SEMBRA CHE STAI GUIDANDO UN  
PULLMAN, NON UN AEREO!"

"QUEL TELEFONO TE LO SPACCO!"

"EYE OF THE TIGER RAGA!"

"30 PIEGAMENTI"

"GIANNA!"

"TI SPIEZZO"

"IO QUESTA SCHIFEZZA NON L'HO MAI  
INVENTATA"

"SEXY RAGA E SEXY COCOZ"

"A QUEST'ORA ..."

"RAGAZZE MI È USCITO L'HERPES"

"SE RIDETE, PIEGAMENTI!"

"MI STA VENENDO UN COCCOLONE"

"VOTO ESPRESSIVITÀ: ZERO ASSOLUTO"

"SCENDILA"

# SILVER ECCELLENZE



ELISEA



ALEJA



VIOLA-ALEJA-ELISEA  
3°POSTO REGIONALE E  
INTERREGIONALE

## AE

La Silver Eccellenza rappresenta il livello più alto e prestigioso del circuito Silver, dove la tecnica si sposa con l'alta prestazione. In questa categoria, la ginnastica aerobica smette di essere solo ritmo e diventa una sfida atletica ai massimi livelli.

- **Precisione e Potenza:** le nostre atlete dell'Eccellenza hanno portato in pedana routine di altissima complessità, dove ogni salto, ogni elemento di forza e ogni movimento di flessibilità è stato eseguito cercando la massima precisione.

- **Carattere e Maturità:** gareggiare nell'Eccellenza richiede una tenuta mentale fuori dal comune. Abbiamo visto le nostre ginnaste affrontare la pedana con la determinazione delle veterane, dimostrando una maturità sportiva che è frutto di anni di dedizione e di innumerevoli ore di allenamento.

- **Risultati di Prestigio:** i punteggi ottenuti e le posizioni scalate nelle classifiche regionali e nazionali confermano che il lavoro svolto è di altissima qualità. Queste atlete non



# SILVER ECCELLENZE



**TRIO JB**  
**GIANNA, LARA, GRETA**



**TRIO JB**  
**REBECCA, GIULIA, GINEVRA**  
**VICE CAMPIONESSE REGIONALI CAMPIONESSE**  
**INTERREGIONALI**

**AE**

sono solo un esempio di eccellenza tecnica, ma sono anche un modello di ispirazione per le più piccole dei corsi base, che guardano a loro per sognare il proprio futuro sportivo.

L'«Eccellenza» è il traguardo di chi non si accontenta e continua a spingere l'asticella sempre più in alto, portando con orgoglio i colori della nostra società sui palcoscenici più competitivi.



**GRUPPO JB**  
**GIANNA, CHIARA, REBECCA,**  
**GIULIA, GINEVRA**  
**VICE CAMPIONESSE REGIONALI**  
**CAMPIONESSE INTERREGIONALI**



**AURORA**

**CAMPIONESSA REGIONALE**  
**ED INTERREGIONALE**



**ELISA**

**3° POSTO REGIONALE**  
**VICECAMPIONESSA**  
**INTERREGIONALE**



# VOCE ALLE ISTRUTTRICI



È passato un altro bellissimo anno per la Ginnastica Aerobica e io non posso che essere fiera ed orgogliosa delle "mie bimbe"!



Vedere la passione sbocciare negli occhi delle più piccole e trasformarsi, anno dopo anno, in fiori splendenti di talento e determinazione è il premio più grande che ripaga ogni ora di sacrificio in palestra. È come un fuoco che va continuamente alimentato con sogni, obiettivi e legami forti. Io ringrazio ogni singola atleta perché è grazie a loro che posso trasmettere questo mio grande amore, che è la ginnastica aerobica, e farlo crescere giorno dopo giorno. L'aerobica è una passione che ci unisce e che riesce ogni anno a creare nuove idee, nuove sfide, nuovi obiettivi e nuovi sogni da realizzare insieme. Un grazie speciale anche allo staff che ha deciso di essere al mio fianco in quest'avventura e quindi ad Aurora, Irene, Martina, Monica e Sarah. Siamo una grande squadra e non vedo l'ora di ripartire il prossimo anno. Ciascuna di voi è un pezzo importantissimo per il nostro magico puzzle. Un saluto ed un ringraziamento speciale a tutte le famiglie che tifano per noi e ci sostengono sempre. **FORZA RAGAZZE E FORZA GINNASTICA TRITUM!!!** Un

ultimo bacio va a tutte le mie piccole e grandi atlete. Mi mancherete moltissimo quest'estate. Quasi come mancherò io a voi! Ricordatevi che non c'è traguardo più bello che proteggere una passione tra gli ostacoli e scoprire che c'è qualcuno, accanto a noi, che la vive con lo stesso battito. Il nostro viaggio riprende a settembre. Ho ancora tantissimi sogni nel cuore e non vedo l'ora di dividerli con voi, fianco a fianco. Sempre con la stessa grinta: con un 'dieci' all'ingresso e un abbraccio all'uscita. Vi voglio bene! A presto amordine miel!"

Miky

Dopo tanti anni trascorsi da atleta, aiutare ad allenare mi ha permesso di vivere la Ginnastica Aerobica da



un punto di vista nuovo, stimolante e divertente. È stato emozionante riconoscere anche nelle atlete più piccole la stessa passione per questo sport e vedere la grinta e l'entusiasmo con cui si allenano per migliorare insieme; sono molto felice di aver condiviso con loro questa esperienza

Irene  
Si conclude un altro anno di allenamenti, gare e tanta energia. Dopo tre anni passati insieme a voi, la soddisfazione più grande resta vedervi crescere e migliorare ogni giorno, dalle più

# AE





piccoline alle veterane. Ogni coreografia e ogni miglioramento raggiunto sono il segno del valore di questa squadra. Sono fiera della determinazione che avete dimostrato e di come siete riuscite a

fare gruppo ogni singolo giorno.  
Martina

Quest'anno ho avuto la mia prima esperienza a bordo pedana, ho potuto vivere la gara e l'allenamento da istruttrice e non solo da atleta. Volevo ringraziare tutte le piccole atlete: grazie per il vostro entusiasmo, per i vostri sorrisi e abbracci (e anche le vostre innumerevoli chiacchiere!!) che mi hanno fatto capire quanto sia importante e appagante per me trasmettere la passione e l'amore che ho per questo sport. Vi auguro di tenerle sempre vive in voi perché sono ciò che vi porta a migliorare giorno dopo giorno e a superare tutti gli ostacoli e la fatica. Credeteci e impegnatevi sempre, ogni sforzo sarà ripagato!  
Aurora



e ragazze sperimentano durante ogni allenamento con impegno e divertimento.  
Sarah

Care ragazze... **MISSIONE COMPIUTA:** siamo sopravvissute a un altro anno!! È il momento di fare un bel respiro e urlare: ce l'abbiamo fatta!! L'ultima gara è andata, l'ultimo allenamento è terminato e ora potete finalmente andare in vacanza. Se torniamo a inizio anno, sono cambiate moltissime cose: soprattutto VOI! Siete entrate a settembre con la voglia di imparare una nuova coreografia e tanti elementi nuovi, per migliorare giorno dopo giorno e affrontare ogni sfida e ogni gara con il sorriso. Nonostante l'ansia e le paure, avete dimostrato tutta la vostra passione per quello che fate! Non abbiamo portato a casa solo tante medaglie, ma tantissime soddisfazioni. Come una grande famiglia, abbiamo riso e pianto per ogni risultato: per ogni elemento non assegnato, per una punta non tesa o un angolo non toccato. Ma l'importante è sempre essere una squadra! Ora godetevi le vacanze e rilassatevi, anche se so benissimo che, dopo pochi giorni, sarete già lì a scegliere le nuove musiche e le nuove transizioni per l'anno prossimo, provando qualcosa di nuovo per tenervi in allenamento. Ci rivediamo a settembre, cariche e pronte ad affrontare nuove sfide. Sempre a testa alta e con il sorriso! Pronte a ricominciare!  
Forza TRITIUM  
Monica

Apprendere mediante il movimento aiuta la percezione di sé e del mondo. Saper usare il ritmo e il linguaggio espressivo del corpo come mezzo di relazione e comunicazione è un privilegio che le nostre bambine



# GINNASTICA ARTISTICA

## **CORSI BASE:**

### **Basiano**

Arianna, Egle, Sveva, Eva, Viola,  
Giorgia, Sofia, Alice, Luca, Giulia,  
Vittoria, Julia, Isotta, Cora, Aurora,  
Zoe

**Pag. 56**

### **Capriate San Gervasio** **Pag. 58**

Celeste, Emma, Adela, Azzurra,  
Viola, Ceci, Giada, Rebecca,  
Prudence, Yasmin, Elisabetta,  
Delia, Bea, Cloe, Ajda, Reina, Leila,  
Sabrina, Roaa, Ludovica, Amalia,  
Malak, Sophia, Kleissa, Francesca,  
Alice, Anhelina, Eleonora, Elisa,  
Adele, Adelina, Melody, Daniela,  
Beatrice, Sara, Alma, Aurora,  
Melissa, Zeldia, Sole, Rokia, Rim,  
Yasmin, Sabrina, Milena, Camilla,  
Serena, Hakima, Chiara, Juliette

### **Carvico**

Mia B., Arianna, Anna, Mia D.,  
Anastasia, Matilde B., Bianca C.,  
Aurora, Clara, Diletta, Bianca P.,  
Alice, Caterina, Asia, Matilde B.,  
Ginevra, Emma, Elena, Emilia, Lucia,  
Camilla, Eleonora, Ginevra, Sara,  
Aida, Linda, Alessia, Gloria, Greta,  
Chloe, Sharon, Matilda, Sofia P.,  
Dafne, Matilde, Valentina, Viola,  
Anna S., Sofia S., Letizia F., Linda,  
Klara, Anna C., Diana F., Alice,  
Michela, Laura, Emma G., Letizia N.,  
Elisa, Giorgia, Anna M., Giulia B.,  
Sofia I., Shirley, Emma D., Chiara,  
Giada, Diana C., Giulia R.

**Pag. 62**

### **Pozzo d'Adda**

Mia, Irene, Elisa, Daria B., Angela,  
Melissa, Sofia C., Micol, Alice F.,  
Celeste, Sofia I., Mikaela, Chloe,  
Daria M., Marika, Alice N., Nives,  
Nicole, Daniela, Martina, Cloe

**Pag. 66**

### **Trezzo sull'Adda**

Arianna, Nathalie, Irene, Michelle,  
Anita, Malak, Marwa, Melissa,  
Martina, Nzola Dorcas, Giorgia,  
Iris, Stella, Nicoletta, Ambra

**Pag. 68**

### **Vaprio d'Adda**

Ambra, Livia, Greta, Celeste,  
Vanessa, Noemi, Malika, Alessia,  
Gloria, Luna, Lea, Tekla

**Pag. 70**

### **Villa d'Adda**

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

**Pag. 72**

### **GAM:**

Giacomo, Edoardo, Leonardo,  
Mattia, Giorgio

**Pag. 74**

### **CORSO 1° LIVELLO:**

Miranda, Gaia, Giulia S., Aurora,  
Angelica, Chiara, Giulia V., Claudia,  
Emma, Bianca, Alice, Arianna, Aysel,  
Camilla, Giada, Erika

**Pag. 76**

### **CORSO 2° LIVELLO:**

Rebecca A., Lavinia, Dominique,  
Aurora C., Sofia F., Sofia G.,  
Beatrice, Aryana, Arianna,  
Ginevra, Cristina, Aurora S., Alice  
T., Eleonora, Alice B., Asia, Chiara,  
Elisa, Emily, Gaia, Giada, Giuditta,  
Letizia, Linda, Lucia, Luna, Melissa,  
Mia, Noemi, Rebecca B., Sara, Sofia  
B.

**Pag. 78**

### **PREAGONISTICA:**

Matilde, Lara, Letizia C., Honey,  
Linda, Ambra, Ginevra, Amalia,  
Lilith, Emma, Letizia B., Eva, Sofia

**Pag. 86**

# GINNASTICA ARTISTICA



**ISTRUTTORI:** Camilla A., Elisa B., Matilde B., Alessia C., Asia C., Laura C., Aurora C., Gloria C., David D., Nicole F., Laura F., Sara G., Giada G., Laura G., Asia L., Dario M., Annalisa N., Arianna P., Gaia P., Monica R., Francesca S., Paola S., Marta S., Veronica S., Giulia T., Silvia T., Selvaggia V., Elena V.

# BASIANO



**G  
A  
F**

**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 bimbe!**

**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**



# CAPRIATE SAN GERVASIO



**G**  
**A**  
**F**

Ed eccoci arrivati al termine di questo anno: per molte, quasi tutte, il primo... bello vedervi approciare con gli attrezzi, fare le vostre prime capovolte fatte bene (alzati senza appoggiarti!!!), le ruote (sono ancora da migliorare!).

E nelle due gare fatte vi siete dimostrate capaci di mettervi in discussione e superare le vostre paure: BRAVE!!!!

Siamo fiere di voi e sicure di potervi seguire ancora con più entusiasmo e passione anche il prossimo anno!!

Con affetto

Le vostre istruttrici

Laura, Aurora, Elena e Special guest Linda



# CAPRIATE SAN GERVASIO



**G**  
**A**  
**F**

Ragazze, siamo arrivati alla fine dell'anno sportivo.

Vogliamo ringraziarvi per l'impegno e la costanza che avete dimostrato durante gli allenamenti. Non è sempre stato facile, ma avete continuato a lavorare con serietà, migliorando esercizio dopo esercizio.

Nel corso dei mesi si sono visti progressi concreti: maggiore sicurezza nei movimenti, più controllo e una migliore capacità di

lavorare insieme.

Anche nei momenti di difficoltà avete saputo mettervi alla prova e cercare di superare gli ostacoli.

Lo sport richiede disciplina, attenzione e pazienza. Sono aspetti che avete iniziato a costruire e che sarà importante continuare a sviluppare nel tempo.

I risultati arrivano con il lavoro costante, e questo è un punto da tenere a mente.

Vi ringraziamo anche per il rispetto



dimostrato durante le attività e per aver contribuito a mantenere un buon clima in palestra.

Ora è tempo di concludere la stagione, riposarsi e recuperare le energie. Se continuerete ad allenarvi con lo stesso impegno, potrete ottenere risultati sempre migliori.

Buona estate a tutte.

Camilla e Sofia



# CARVICO



**G** Quest'anno le bambine della scuola primaria hanno affrontato tante nuove esperienze in palestra, vivendo ogni allenamento con entusiasmo e curiosità. Sono arrivate anche tante bimbe nuove del corso delle piccoline che hanno portato tanta allegria e spensieratezza! In ogni lezione non sono mancati il divertimento, la collaborazione e la felicità di condividere i progressi con le compagne. Ciascuna di loro ha potuto esprimersi, migliorare e sentirsi parte di un gruppo unito.

Ogni piccolo traguardo raggiunto è stato importante soprattutto per la

crescita personale, la fiducia acquistata e il coraggio dimostrato durante tutto l'anno.

Vi auguriamo una splendida estate, buon riposo, fate tante ruote!!

Ci vediamo a settembre,  
le vostre allenatrici  
Laura, Gaia, Sara, Matilde



# CARVICO



**G** Le nostre ragazze, ormai una vera  
colonna portante della palestra,  
quest'anno sono cresciute tantissimo, sia  
come ginnaste che come gruppo. Insieme  
abbiamo scelto di affrontare un percorso  
che le aiutasse a mettersi sempre più alla  
prova, a credere maggiormente nelle  
proprie capacità e a sentirsi orgogliose  
dei traguardi raggiunti. Per loro la  
ginnastica artistica è diventata una vera  
passione: si allenano con impegno e  
determinazione, conquistando risultati  
che all'inizio sembravano lontani.  
**A** Il gruppo è sempre più unito e, anno  
dopo anno, nascono nuove amicizie e  
legami speciali. Questo ci rende fiore del

percorso che stanno costruendo insieme,  
dentro e fuori dalla palestra. Ogni  
allenamento porta con sé nuove sfide,  
tanta voglia di migliorare e, soprattutto,  
tanto divertimento. Continuate così  
ragazze: siamo davvero orgogliose dei  
vostri progressi, dei sacrifici fatti e della  
costanza che dimostrate ogni giorno.  
**F** Ora godetevi l'estate e ricaricate le  
energie perché a settembre si torna più  
cariche che mai con il potenziamento!

Le vostre allenatrici,  
Matilde, Laura F, Laura C, Sara, Alessia,  
Sofia



# SBL

Maintenance & Development

“Costruzione di edifici residenziali e non residenziali” L’indirizzo dell’azienda SBL MAINTENANCE & DEVELOPMENT S.R.L. è VIA S. LORENZO, SNC FARA OLIVANA CON SOLA 24058.

Email: [info@sblservizi.com](mailto:info@sblservizi.com) Tel. 3409780776

# POZZO D'ADDA



**G** Eccoci arrivate alla fine di un altro bellissimo anno insieme! Anche quest'anno siete entrate in palestra con entusiasmo, energia e tanta voglia di imparare, trasformando ogni allenamento in un momento speciale da condividere insieme. Vi siete messe alla prova con nuovi esercizi ed elementi, affrontandoli con impegno, determinazione e senza mai perdere il sorriso. Avete affrontato con determinazione la gara intersocietaria, confermando il lavoro svolto in palestra, l'entusiasmo e la voglia di far bene (nonostante le difficoltà). Ecco i vostri risultati: secondo

posto di squadra nel livello Giovanissime A e secondo posto di squadra nel livello Giovanissime B; a livello individuale, primo posto di Micol C. nel livello Giovanissime A, terzo posto di Elisa B. nel livello Giovanissime B.

Molto positivi anche i risultati agli attrezzi ottenuti da Nicole S., Sofia S., Alice F., Angela B., Irene B., Amelia M. e Nives R. Al di là dei risultati, vogliamo fare i complimenti a tutte le ginnaste per l'impegno, l'attenzione e l'entusiasmo con cui hanno affrontato ogni allenamento e ogni gara. Siamo molto orgogliose di voi!

**Le vostre allenatrici**  
Gaia, Marta e Selvaggia



# TREZZO SULL'ADDA



**G** Eccoci arrivate ad un altro fantastico anno con voi! Quest'anno vi ha messo davanti a qualcosa di nuovo: un livello più impegnativo, esercizi più complessi e obiettivi più alti. Eppure, con pazienza e determinazione, siete riuscite ad affrontare tutto... e a trasformarlo in ottimi risultati.

**A** Grazie per i sorrisi, per gli abbracci spontanei e per quel modo speciale che avete di rendere la palestra un posto ancora più bello con la vostra presenza costante e quella voglia di fare che non manca mai, nemmeno nei momenti più faticosi. Avete fatto vedere quanto contano la costanza e l'impegno quotidiano: ogni piccolo miglioramento, ogni esercizio ripetuto con cura, ogni

**F** volta che avete deciso di non arrendervi

ha fatto la differenza. E si vede. Ma la cosa più bella è come lo avete fatto: insieme. Aiutandovi, aspettandovi, facendo il tifo l'una per l'altra e condividendo ogni traguardo, grande o piccolo.

Ecco qui i vostri risultati individuali: primo posto di Manzoni Melissa e Paris Iris, secondo posto di Passoni Stella e Occhino Giorgia, e terzo posto di Balacchi Arianna e Nsingi Nzola Dorcas. Continuate così, con la voglia di crescere, di imparare e di mettervi alla prova senza paura. Siete sulla strada giusta, e noi non potremmo essere più orgogliose di voi.

Le vostre allenatrici  
Arianna e Giada



# VAPRIO D'ADDA



**Al corso base di Vaprio ci sono atlete che con dedizione frequentano la palestra da tempo e le nuove atlete che con entusiasmo si impegnano per restare al passo con le altre. Siamo tutti felici di ritrovarci per gli allenamenti, atleti e istruttori.**

**Un grazie di cuore all' aiuto istruttore David Di Cosmo, atleta di ginnastica artistica e ritmica, insieme a me anche per il corso baby. E grazie a Monica Ranieri per il suo supporto.**

**Annalisa Nodari**



# VILLA D'ADDA



**G** Care ragazze, siamo molto fiera di voi. Quest'anno vi siete impegnate tanto, dimostrando ogni giorno quanto la costanza, la determinazione e la passione possano fare la differenza. Avete affrontato difficoltà, superato paure e raggiunto obiettivi che all'inizio sembravano lontani, ma che con impegno e coraggio siete riuscite a conquistare. Ogni allenamento è stato un piccolo passo avanti: una verticale tenuta meglio, un esercizio imparato, una caduta trasformata in occasione per riprovarci con ancora più grinta.

Ed è proprio in questi momenti che abbiamo visto la vostra crescita più bella. I pomeriggi in palestra sono volati tra esercizi, risate, fatica e tanta complicità. Abbiamo condiviso tanto: momenti di concentrazione, di gioco, di incoraggiamento reciproco, di tensione creando insieme un gruppo unito e speciale. È stato un anno ricco di emozioni, di soddisfazioni e di piccoli grandi traguardi che porterete con voi. Ma soprattutto è stato un anno pieno di sorrisi, quelli che ogni settimana avete portato in palestra, rendendo



**ogni giovedì la lezione più viva, più allegra e più significativa anche per noi. Sappiate che siamo orgogliose di ognuna di voi, non solo per i risultati raggiunti, ma per l'impegno, l'atteggiamento e la voglia di mettervi in gioco che avete dimostrato.**

**Vi aspettiamo a settembre, ancora più cariche, pronte per affrontare insieme un nuovo anno ricco di nuove sfide, soddisfazioni e traguardi da raggiungere.**

**Con affetto,  
le vostre istruttrici  
Alessia e Asia**

# CORSO BASE



G  
A  
M

Concludiamo quest'anno in modo molto positivo! L'arrivo di nuovi atleti appassionati e la costanza di chi è con noi da più anni, coinvolge e ispira anche noi istruttori! Io, Annalisa Nodari, con il prezioso aiuto di Silvia Tartaglione come istruttrice e Monica Ranieri che dietro le quinte coordina e tiene i contatti direttamente con la sezione maschile della federazione, alleniamo 5 atleti! Tutti promettono bene e con 2 di loro abbiamo partecipato alle gare regionali con soddisfazione! Colgo l'occasione per ringraziare due istruttrici esterne al corso gam, Selvaggia e Asia che con la loro presenza hanno permesso il secondo appuntamento alle gare regionali. Con questo voglio ricordare che siamo una grande famiglia, pronti a occuparci di questioni che non ci coinvolgono direttamente, ma uniti in una grande passione: LA GINNASTICA!

Grazie alla costanza e all'impegno dei genitori sempre!  
Annalisa



# CORSO 1° LIVELLO



**G** Siamo arrivati quasi al termine di questa stagione sportiva e, come ogni anno, è bello fermarsi un momento per pensare a quanta strada è stata fatta insieme. Prima di chiudere definitivamente l'anno ci aspetta ancora un appuntamento importante: i Nazionali di Rimini, un'esperienza che affronteremo con emozione, impegno e tanta voglia di dare il massimo. Questo anno ha portato tanti cambiamenti e tanti piccoli traguardi che, messi insieme, hanno reso il gruppo ancora più unito. Le ragazze hanno imparato a conoscersi meglio, ad aiutarsi nei momenti di difficoltà e a condividere soddisfazioni ed emozioni dentro e fuori dalla palestra. È stato bello vedere come, col passare dei mesi, si sia creato un ambiente in cui ognuna si sente parte del gruppo.

Durante gli allenamenti non sono mancati impegno e determinazione. La ginnastica artistica è uno sport che richiede pazienza, attenzione e tanto lavoro: dietro ogni esercizio riuscito ci sono tentativi, fatica e voglia di migliorarsi. Le ragazze stanno imparando proprio questo, cioè che ogni piccolo passo avanti è frutto della costanza e dell'impegno che mettono ogni settimana. La cosa che più ci rende orgogliose è vedere l'entusiasmo con cui affrontano gli allenamenti. Entrano in palestra con energia, pronte a mettersi in gioco, a superare le proprie paure e a sostenersi a vicenda. Questo clima positivo rende ogni allenamento speciale e ci permette di vivere insieme momenti davvero belli. Per noi allenatrici è una soddisfazione



accompagnarle in questo percorso di crescita, non solo sportiva ma anche personale. Vederle diventare più sicure, più responsabili e sempre più affiatate è sicuramente uno degli aspetti più belli del nostro lavoro. Adesso ci aspetta l'ultima sfida: viviamola con il sorriso, con la stessa passione che ci ha accompagnato durante tutto l'anno e con la voglia di continuare a crescere insieme. Forza ragazze, un abbraccio dalle vostre allenatrici Asia, Selvy e Gaia.

#### **I nostri traguardi:**

**Gara individuale LA3 Base: 1° posto cat. Senior per Camilla, cat. Junior Erika, 2° posto cat. Senior per Giada.**

**Gara individuale LB3 avanzato: 2° posto cat. Junior per Aurora, 1° posto cat. Senior per Gaia.**

**Gara individuale LB3 base: 1° posto cat. Allieve per Claudia.**

**Gara di squadra LA3 base: 1° per Camilla, Giada, e Giulia V.**



# CORSO 2° LIVELLO



**G  
A  
F**

L'anno sportivo si avvicina alla fine e ci fermiamo un attimo a ripensare a tutto quello che abbiamo vissuto insieme, anche se manca ancora un ultimo importante appuntamento: i Nazionali di Rimini a fine giugno, che affronteremo con entusiasmo e tanta voglia di fare bene.

È stato un anno bello e intenso, in cui abbiamo visto questo gruppo crescere ancora di più. Molte di loro si allenano insieme già da tempo, e proprio per questo è stato ancora più bello vedere come il loro legame

si sia rafforzato: in palestra si respira amicizia vera, fatta di sorrisi, incoraggiamenti e tanta complicità. Allo stesso modo le più piccole, nuove arrivate, sono state accolte con semplicità e affetto ed entrate subito a far parte del gruppo.

Quello che ci fa sempre piacere vedere è la loro voglia di venire in palestra: arrivano con il sorriso, con energia e con una passione che si vede in ogni allenamento. Non è uno sport facile, e loro lo stanno capendo bene: non tutto riesce subito, spesso



# CORSO 2° LIVELLO



**G  
A  
F**

bisogna riprovare tante volte, ma stanno imparando a non mollare e a credere in quello che fanno. Giorno dopo giorno stanno costruendo qualcosa di importante, grazie all'impegno e alla costanza. Per noi allenatrici è un piacere vivere tutto questo insieme a loro: entrare in palestra e respirare un clima sereno e positivo rende ogni allenamento più piacevole. Con il tempo si è creato un legame speciale, fatto di fiducia, condivisione e crescita

reciproca.

Il nostro augurio è che continuino a vivere questo sport con lo stesso entusiasmo e che questa passione le accompagni ancora a lungo. E adesso... avanti tutta verso Rimini!!!  
Franci, Selvi, Asia, Gaia



# CORSO 2° LIVELLO



**G** Per il gruppo GAF 2° livello grandi, questa stagione sportiva racconta una storia fatta di cambiamenti, sfide e crescita. Ci sono stati momenti in salita, attimi in cui tutto sembrava più complicato e fasi in cui i progressi apparivano rallentare. Eppure, proprio lì, tra fatica e tentativi, ognuna ha continuato ad andare avanti, allenamento dopo allenamento, costruendo qualcosa che va oltre la tecnica: sicurezza, determinazione e capacità di affrontare le difficoltà. Nulla è stato immediato, ma ogni passo ha contribuito a costruire

qualcosa di solido.

Le gare hanno scandito questo cammino, mettendo ogni atleta di fronte a se stessa prima ancora che alle altre. Emozioni forti, soddisfazioni, ma anche qualche delusione: tutto ha contribuito a dare valore all'esperienza. In questo percorso fatto di cambiamenti, il gruppo ha vissuto una vera trasformazione. L'arrivo di nuove atlete ha richiesto tempo, pazienza e la disponibilità a mettersi in gioco. Trovare nuovi equilibri non è mai immediato, ma è proprio in queste fasi che nasce una crescita



# CORSO 2° LIVELLO



**G**  
**A**  
**F**

più profonda, fatta di apertura e maturità.

Tra le novità di questa stagione, un gruppo di atlete — Gaia, Giada, Linda, Luna e Mia — ha affrontato una sfida nuova, partecipando alle gare regionali di squadra del livello Eccellenza. È stata una scelta coraggiosa, che le ha portate a uscire dalla propria zona di comfort e a confrontarsi con un tipo di competizione diverso, dove la collaborazione e l'intesa diventano fondamentali. Un'esperienza che ha richiesto impegno, ma che ha dato tanto in termini di crescita personale e di squadra.

Ora la stagione si avvia alla conclusione, ma il lavoro fatto fin qui non si ferma. Tutto ciò che è stato costruito rappresenta un punto di partenza per ciò che verrà. Nuovi obiettivi, nuove sfide e nuove opportunità attendono questo gruppo, che ha dimostrato di avere le qualità per affrontarle insieme. L'ultimo passo di questo percorso ci aspetta a Rimini, con le finali nazionali: un'occasione per chiudere insieme questa stagione dando il meglio di sé. Forza ragazze!

Le vostre allenatrici:  
Giulia, Paola, Sara



# PREAGONISTICA



Hanno tra i 5 e i 10 anni, ma negli occhi brillano già determinazione e passione. Sono le nostre piccole ginnaste del corso UNDER, bimbe che ogni settimana entrano in palestra con entusiasmo e si allenano con impegno, imparando che dietro ogni sorriso in pedana c'è tanto lavoro costanza e coraggio.

Gli allenamenti non sono sempre facili: esercizi ripetuti, cadute da cui rialzarsi, movimenti da perfezionare. Eppure, proprio in queste sfide quotidiane, le bambine crescono non solo come atlete, ma anche come persone, imparando a credere in sé stesse ed affrontare le difficoltà quotidiane.

Per molte di loro è stato il primo anno di gare nel livello Gold e per altre il 2° anno, un traguardo importantissimo che segna l'inizio di un percorso pieno

di emozioni. In pedana hanno portato non solo il frutto di tanti allenamenti, ma anche la passione che le unisce come una vera squadra.

Ma quando arriva il momento della gara, soprattutto quelle di alto livello, insieme all'entusiasmo possono comparire emozioni intense: ansia, paura, agitazione. Sensazioni che, per bambine tra i 5 e i 10 anni, possono sembrare difficili da gestire.

È importante sapere che tutto questo è normale. Anche le grandi campionesse, come Simone Biles, hanno raccontato di aver provato ansia prima delle competizioni più importanti. L'emozione, infatti, non è un ostacolo: è il segnale che ciò che si sta per affrontare è importante. Per le giovani atlete, però, distinguere tra emozione "utile" e paura che

G  
A  
F



# PREAGONISTICA



blocca non è sempre facile. Pensieri come “non sono abbastanza brava” o “e se sbaglio?” possono prendere il sopravvento, togliendo spazio alla fiducia costruita durante gli allenamenti. Imparare a gestire i propri pensieri è un passo importante tanto quanto allenare il corpo. Sostituire frasi negative con altre più incoraggianti - come “farò del mio meglio” o “mi sono preparata per questo” - aiuta a ritrovare sicurezza.

Un altro elemento chiave è il significato che si dà alla gara. Vincere è sicuramente emozionante, ma non è l'unico obiettivo. Ogni competizione rappresenta un'occasione per crescere, imparare e conoscersi meglio. Anche gli errori fanno parte del percorso e contribuiscono a costruire atlete più consapevoli e resilienti.

Allenatori e genitori hanno un ruolo fondamentale in questo processo: creare un ambiente sereno, dove la prestazione non sia l'unico metro di giudizio, aiuta le bambine a vivere lo

sport con equilibrio e piacere.

Affrontare una gara importante, quindi, non significa non avere paura, ma imparare a starci dentro senza farsi sopraffare. È un percorso che si costruisce nel tempo, passo dopo passo, allenamento dopo allenamento.

Perché, alla fine, le vere vittorie non sono solo quelle sul podio, ma quelle che permettono a ogni giovane atleta di scoprire quanto può essere forte, dentro e fuori dal campo!

Quindi... continuate così piccole grandi atlete con passione e determinazione che fanno venir voglia anche a noi istruttrici di arrivare in palestra sempre cariche per potervi insegnare nuove cose!!

Un particolare in bocca al lupo alle nostre piccole ginnaste che saranno impegnate nelle finali nazionali a Fermo il 13/14 giugno e a Rimini il 20/22 giugno! GAMBAAAAAAA

Veronica Spadaro, Nicole Fontana,  
Camilla Agazzi, Sala Francesca

G  
A  
F



# **G**INNASTICA **R**ITMICA

## **CORSI BASE:**

### **Concesa**

**Anna, Matilde,  
Nicole Sara, Nicole, Kimberly, Giulia**

**Pag. 92**

### **Pozzo d'Adda**

**Amira, Arij, Camilla, Chiara, Giulia**

**Pag. 93**

## **CORSO 1° Livello:**

**Isabella, Greta, Alessia, Miriam, Federica**

**Pag. 94**

## **CORSO 2° Livello:**

**Anna, Elide, Francesca, Gaia, Nicole**

**Pag. 95**

## **CORSO 3° Livello:**

**Marta, Aleida, Giada, Esterina, Diana, Zoe**

**Pag. 96**

## **GOLD:**

**Valentina, Martina , Sofia, David e Cris**

**Pag. 97**



**ISTRUTTRICI:** Alma P., Chiara C., Emanuela R., Cris B., David D.

# CONCESA



**G**  
**R**

Un altro anno è ormai giunto al termine, se penso a tutto quello che avete imparato impegnandovi sempre al massimo posso solo essere contenta e fiera del vostro lavoro.

Continuate a mettercela tutta e ricordatevi di non mettere da parte il sorriso, perché quando ci si diverte, si impara di più!

Buona estate, ma mi raccomando, ci vediamo a settembre!!

Chiara



# POZZO D'ADDA



Quest'anno per molte di voi è stato il primo in assoluto, e sono molto orgogliosa e contenta dei vostri miglioramenti! La vostra energia e voglia di divertirvi è sempre contagiosa, arricchisce le nostre lezioni e tiene molto unito il gruppo di bimbe che vengono in palestra. Grazie per tutti i bei momenti che abbiamo trascorso in palestra, buona estate!

**Alma**

# CORSO 1° LIVELLO



**G** Provenienti da un corso base, queste straordinarie atlete si sono fatte valere quest'anno, affrontando con determinazione nuove sfide e un livello di impegno e difficoltà decisamente maggiore. Per quattro di loro è arrivata anche l'occasione della prima gara, ottenendo ottimi risultati, ma, soprattutto, acquisendo esperienza preziosa in vista di competizioni future. Nel

corso di questi mesi di allenamento hanno lavorato con costanza, dimostrando grande voglia di fare e di migliorarsi.

Come allenatrice, sono molto fiera di tutte voi. Vi auguro buone vacanze e non vedo l'ora di rivedervi l'anno prossimo, pronte ad affrontare sfide ancora più grandi!

**Brambilla Anna**

# CORSO 2° LIVELLO



**Siamo ormai alla fine di un anno che è stato ricco di opportunità e progressi per tutte voi! Oltre alle prime medaglie, avete ottenuto anche una nuova consapevolezza e tanti bei momenti in palestra. Nonostante le difficoltà che potrete incontrare sul vostro cammino, non abbassate mai la testa, e continuate a credere in voi stesse. Sono fiera di tutte voi!**

**Alma**



# CORSO 3° LIVELLO



**G  
R**

Quest'anno il gruppo Preagonistica e L3 ha intrapreso un nuovo percorso di allenamento, più specifico e orientato a una preparazione tecnica sempre più qualificata e specializzata.

Le ragazze hanno potuto vivere una stagione più serena, stabile e costruttiva, ritrovando tranquillità, concentrazione e spirito di squadra. Questo clima positivo ha permesso loro di crescere molto non solo dal punto di vista sportivo, ma anche personale, affrontando

gli allenamenti con maggiore consapevolezza, impegno ed entusiasmo.

Il lavoro svolto durante l'anno ha posto basi solide per continuare a migliorare, valorizzando talento, determinazione e passione per la ginnastica ritmica.

Brave ragazze !

Maria Emanuela, David e Cris

# GOLD



Il gruppo GOLD ha intrapreso quest'anno un nuovo percorso di alta specializzazione, costruito attraverso un lavoro sempre più professionale, mirato e orientato alla crescita tecnica e personale delle atlete. Per Valentina è arrivata anche un'esperienza speciale: il rientro per allenamento nella "Casa delle Farfalle", accanto ad istruttrici e atlete che rappresenteranno l'Italia nelle prossime competizioni internazionali. Un'occasione importante, capace di lasciare il segno e alimentare sogni, ambizione e determinazione. Per lei è stata la prima volta in questo ambiente così prestigioso: una giornata intensa, ricca di emozioni, nuovi stimoli e grande voglia di mettersi in gioco. Ha affrontato ogni momento con maturità, impegno e consapevolezza, dimostrando ancora una volta di essere all'altezza degli standard richiesti e

vivendo un passaggio significativo nel proprio percorso sportivo. Anche Sofia, Martina e Valentina hanno compiuto un importante salto di qualità, mostrando crescita tecnica, maggiore sicurezza e un netto miglioramento nel lavoro quotidiano. Tra le novità di quest'anno anche l'ingresso di Cris, nuova atleta del gruppo, che si sta distinguendo non solo per l'impegno e la determinazione, ma anche per la disponibilità e la predisposizione nel ruolo di aiuto istruttrice. Presenza speciale anche quella di David, unico atleta di ginnastica ritmica maschile del gruppo, punto di riferimento nel lavoro di potenziamento e supporto durante gli allenamenti. Il valore aggiunto di questa squadra resta l'unione: un gruppo affiatato, determinato e pronto a crescere insieme, condividendo sacrifici, obiettivi e soddisfazioni.

# GINNASTICA RITMICA MASCHILE

## IL NOSTRO PRIMO GINNASTA IN QUESTA DISCIPLINA INSERITA NEL 2026 DALLA FGI



### UN TRAGUARDO STORICO PER LA NOSTRA SOCIETÀ

La nostra società è orgogliosa di presentare il primo ragazzo di ginnastica ritmica maschile in Lombardia, una vera novità nel panorama regionale.

Un'opportunità importante e una nuova occasione di crescita che ha portato con sé un'esperienza unica, vissuta con determinazione e grande entusiasmo.

Durante la gara ha saputo distinguersi non solo per le sue capacità tecniche, ma anche per il messaggio che rappresenta: un esempio concreto di inclusione in uno sport tradizionalmente femminile. La sua presenza ha suscitato curiosità, interesse e ammirazione, tanto che molti presenti hanno voluto scattare una foto con lui, riconoscendo il valore di questo percorso.

A livello sportivo, i risultati parlano chiaro:

1° classificato a livello regionale nelle clavette e nel cerchio, confermando talento, impegno e qualità del lavoro svolto. Un risultato che segna un passo importante, non solo per l'atleta, ma per tutta la ginnastica ritmica, aprendo nuove prospettive per il futuro all'insegna dell'inclusione.

Emanuela

# TEAM TECNICO



**Un gruppo unito, ognuno con il proprio ruolo, le proprie qualità e un obiettivo comune: far crescere le nostre atlete con passione, impegno e cuore.**

**Ogni istruttore e aiuto istruttore porta qualcosa di unico:**

**chi guida, chi sostiene, chi motiva, chi ascolta, chi insegna a credere in sé stesse ogni giorno.**

**Un team costruito sulla collaborazione, sul rispetto e sulla voglia di migliorarsi insieme, dentro e fuori dalla pedana.**

**Perché dietro ogni piccolo traguardo**

**c'è sempre una squadra che lavora con dedizione, energia e amore per questo sport.**

**ISTRUTT.:**

**M.Emanuela, Anna, Alma, Chiara**

**Aiuto istr. David, Cris e Martina**

# TRAMPOLINO ELASTICO

## **CORSO BASE:**

**Janneat, Nourssin, Anastasia,  
Bianca Lucia, Emily Giuliana,  
Joy Elizabeth, Amalia Maria,  
Emma Elena, Emily, Emma,  
Gabriel, Andrea**

**Pag. 98**



TRAMPOLINO  
ELASTICO

**ISTRUTTORI:** Daniele G., Dario M.

# CORSO BASE



**T  
E**

**Trampolino Elastico**

**Tecnica, forza ed eleganza.**

**Può sembrare un gioco, ma questo sport richiede moltissimo impegno e costanza. Quest'anno non è stato particolarmente generoso in termini di prestazioni sportive. Da settembre dovremo cercare di aumentare il livello, mantenendo l'aspetto ludico senza però dimenticarci di dove vogliamo arrivare...sempre più in alto!**





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. Barzagli si occupa prevalentemente della parte contabile 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.

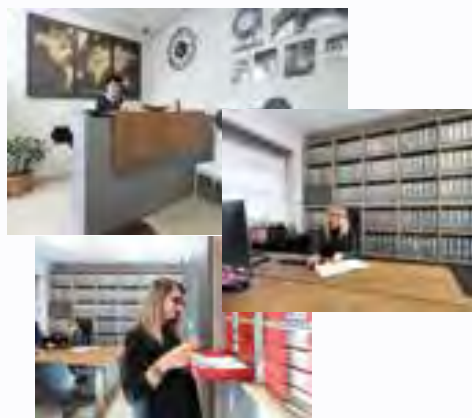
Al suo interno sono presenti diverse figure professionali, per offrire consulenze a 360° sulle problematiche condominiali



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



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.



Ci troviamo in:  
via Santa Marta ,20  
20056 Trezzo sull'Adda (MI)  
Tel. 02 82761266  
[www.studiobarzagli.eu](http://www.studiobarzagli.eu)

# CORSI PER ADULTI

## **DANCE WORKOUT:** Pag. 106

**Aurora, Giovanna,  
Hasime, Irene, Lara,  
Lidia, Livia, Maria,  
Maria Rosa, Monica,  
Monica, Sara, Valeria,  
Viviana**

## **PILATES:** Pag. 107

**Ilaria, Giusi, Vincenza,  
Michelle, Daniela I.,  
Glulia, Sara, Elisa,  
Laura, Katia, Daniela S.**



# CORSI PER MULTI



# DANCE WORKOUT



**DANCE WORKOUT** non è solo sport, è pura energia a tempo di musical! Ecco le caratteristiche principali del nostro corso:

1. Addio stress: muoversi a ritmo di musica libera endorfine, le molecole della felicità. È il miglior antidoto naturale per lo stress.

2. Cuore d'acciaio e muscoli tonici: la lezione di Dance Workout migliora la circolazione, la resistenza aerobica e tonifica soprattutto gambe e glutei.

3. Divertimento di gruppo: si impara e si sbagliano i passi insieme. Ci si diverte tra coreografe e tanti sorrisi.

Com'è strutturata una lezione?

Una tipica sessione si divide in tre fasi chiave:

- **Riscaldamento:** movimenti dolci per preparare le articolazioni ed aumentare la temperatura corporea

- **Fase Cardio:** il cuore della lezione, vede un alternarsi di passi e movimenti di coordinazione che si adattano ai diversi stili musicali

- **Stretching:** allungamento e rilassamento finale.

Quest'anno il corso di Dance Workout ha visto ben 14 atlete cimentarsi nei diversi balli. In ogni lezione sono riuscite a creare un perfetto mix esplosivo!!!

Dal calore dei Caraibi di salsa e merengue, agli altissimi BPM del cardio boxe, dal movimento sexy dell'anca nella bachata alla precisione dello stile country, insomma sono state fantastiche!!!

Grazie ragazze per l'energia ed i sorrisi che mi avete regalato ad ogni lezione!

Vi auguro una bellissima estate, piena di relax, ma con quel pizzico di tamarraggine che rende tutto memorabile!

"Quando si balla il tempo smette di essere un orologio e diventa un battito!"  
Ci rivediamo l'anno prossimo più cariche che mai!!! BUONE VACANZE!!!

La vostra coach Miky=0)

C  
A

# PILATES



Il corso di Ginnastica per tutti - metodo Pilates - di Pozzo d'Adda, che ho iniziato a condurre quest'anno, ha visto la formazione di un gruppo in costante progressione e miglioramento. Con pazienza ci siamo accostate ad un approccio di lavoro che trae origine dal metodo Pilates, volto allo sviluppo uniforme del corpo, alla correzione delle posture, al ripristino della vitalità fisica, rinvigorendo muscolatura, mente e spirito.

L'obiettivo è quello di fare un viaggio a ritroso, recuperando tutti i benefici dello sviluppo fisico naturale, che accompagna la nostra infanzia, ma che perdiamo durante la maturità, quando ci troviamo ad abitare corpi spesso non conformi al nostro ego. Ripristinare la flessibilità e la grazia naturale del movimento fluido attraverso una respirazione adeguata, significa risvegliare i sensi più profondi ed attivare la concentrazione ed il controllo esercitato dalla mente. Attivando i giusti canali è possibile svolgere esercizi complessi

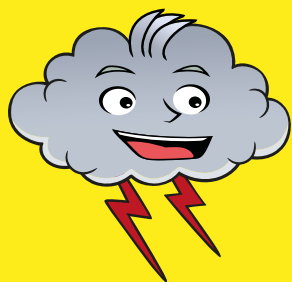
percependo minore affaticamento, con risultati sorprendenti.

Trasferire nei gesti quotidiani gli stratagemmi acquisiti dal corpo durante le lezioni allena la capacità di svolgere con gusto e piacere spontanei i nostri compiti abituali, numerosi e diversificati, in maniera naturale e soddisfacente. Il benessere fisico è il primo requisito per migliorare i nostri percorsi di vita.

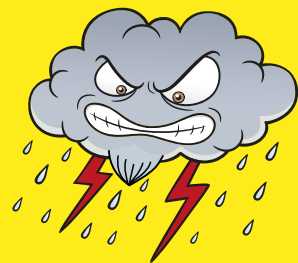
Spero di ritrovare a settembre il gruppo attento e disponibile dell'anno appena trascorso e di aver stimolato l'interesse di nuovi curiosi

Un abbraccio  
Sarah

# 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](http://fattilat-shirt.it)