



- Pag. 1 **Presentazione libro
"101 modi di dire
in Emilia Romagna"**
26 settembre
- Pag. 2 **Cuochi per un giorno**
5-6 ottobre
- Pag. 2 **Meridiana Solidarietà Onlus**
- Pag. 2 **Piscina**
- Pag. 2 **Assistenza palestra**
- Pag. 2 **Festa di fine estate**
20 settembre
- Pag. 3 **Rassegna musicale
"La grande musica
per il grande cinema"**
Dal 20 ottobre
- Pag. 3 **Regolamenti modificati**
- Pag. 3 **La voce dei Soci**
- Pag. 4 **Torneo Sociale di Tennis 2019
The Great Challenge**
- Pag. 4 **Meri Zeta**
- Pag. 4 **Open day**
- Pag. 5 **XXXVI Memorial Fontana
2° Trofeo Servomech**
- Pag. 6 **Ferragosto 2019**
- Pag. 6 **Settimana promozionale allievi Sat**
- Pag. 6 **Settembre formiginese**
- Pag. 7 **A settembre torna la scuola tennis**
- Pag. 7 **Settimana gratuita**
- Pag. 7 **Copertura campi 10 e 11**
- Pag. 8 **Tennis Summer Camp**
- Pag. 8 **Mental coach**
- Pag. 8 **Torneo di terza categoria**
- Pag. 9 **Open day scuola tennis alla Meridiana**
- Pag. 9 **Fun cup**
- Pag. 9 **Old fashion**
- Pag. 10 **Novità palestra**
- Pag. 10 **Inizio corsi**

PRESENTAZIONE LIBRO

"101 modi di dire in Emilia Romagna"

Sara Prati e Giorgio Rinaldi

Giovedì 26 Settembre alle ore 21:15, i professori Sara Prati e Giorgio Rinaldi presentano il loro ultimo libro "101 MODI DI DIRE IN EMILIA ROMAGNA".

L'evento si svolgerà presso le sale della prestigiosa villa settecentesca del Club La Meridiana di Casinalbo.

Quante volte nel quotidiano utilizziamo modi di dire come "scoprire gli altarini", "cadere dal pero", "prendere una cantonata", "far su baracca e burattini", "è tutto un ambaradan", "tirare un bidone" eccetera, senza conoscerne l'origine?

Al fine di soddisfare tale curiosità Sara Prati e Giorgio Rinaldi hanno intrapreso una curiosa e divertente ricerca volta a fornire informazioni su significati, origini ed eventuali trasformazioni di 101 modi

di dire emiliano-romagnoli e italiani, entrati ormai da tempo nel linguaggio di tutti i giorni.

La lettura di queste pagine riconduce alla vita dei nostri predecessori, svelando concezioni e pensieri sull'esistenza dell'uomo che, sebbene strettamente legati all'ambiente e al tempo in cui sono nati, si possono considerare universali.

Questo libro è la loro 30ª pubblicazione.

AUTORI - Sara Prati e Giorgio Rinaldi, professori modenesi, dediti allo studio di storia, tradizioni locali e dialetto,

noti al pubblico televisivo di TRC, essendo da oltre 13 anni intervistati quali esperti di etimologia e folclore contadino nella trasmissione televisiva **Mo Pensa Te**, diretta da Andrea Barbi.

Entrambi si dedicano, da oltre quarant'anni, alla divulgazione della cultura contadina emiliano-romagnola, mediante conferenze, pubblicazioni, spettacoli dialettali e trasmissioni televisive. Hanno fondato nel 2006, assieme alla giornalista Claudia Rinaldi, il seguitissimo mensile online www.folclorecontadino.it

Per informazioni e prenotazione, settore sportivo tel. 059 550153 o settoresportivo@clublameridiana.it

SARA PRATI - GIORGIO RINALDI

101 MODI DI DIRE in Emilia-Romagna

Pendragon

ASSISTENZA PALESTRA



Il nuovo istruttore palestra Aurelio Saija

Per fornire un servizio migliore e capillare, da settembre aumenterà lo staff palestra.

Tutte le sere dalle 18:00 alle 20:30, dal lunedì al venerdì, l'assistenza palestra sarà effettuata da Aurelio Saija, una new entry nello Staff della Palestra.

Ci auguriamo che il prolungamento dell'orario possa offrire a più soci la possibilità di fruire di tale servizio.

FESTA DI FINE ESTATE

Venerdì 20 settembre alle ore 21:30, presso la zona bar-ristorante del Club, festeggeremo la fine dell'estate con una cena a tema ed intrattenimento musicale.

Seguiranno maggiori dettagli attraverso i canali d'informazione del Club. Se non sei ancora iscritto al servizio di newsletter, non esitare... www.clublameridiana.it.

Cuochi per un giorno

Il 5 e 6 ottobre torna al Club La Meridiana, l'evento di cucina rivolto ai bambini under 12, più famoso d'Italia: "Cuochi per un giorno". Nel prossimo notiziario usciremo con tutti i dettagli sull'iniziativa ma ci preme informare i nostri soci che la collaborazione con l'organizzatore dell'evento, "La Bottega di Merlino", riserva

ai nostri associati uno sconto del 10% acquistando i biglietti on line. Ricordiamo inoltre che l'evento è molto gettonato, soprattutto in alcuni laboratori, ed è pertanto consigliato non attendere gli ultimi giorni per iscriversi. Per ulteriori informazioni consultare il sito web: www.cuochipeperungiorno.it

Meridiana Solidarietà Onlus

Carissimi Soci ben ritrovati! Spero che abbiate trascorso serenamente le vacanze e, nel contempo, abbiate trovato gli spazi dedicati al completo relax e al recupero delle energie necessarie per riprendere la vita quotidiana lavorativa.

La zona piscina, nel periodo estivo, è sempre una location meravigliosa goduta ed apprezzata dai soci e dagli ospiti, che volentieri accedono beneficiando dei servizi e degli scorci panoramici sem-

pre emozionanti e suggestivi.

Anche quest'anno per ben due volte sono stati ospitati i bambini di Chernobyl che, come di consueto, hanno impiegato i pomeriggi con grande entusiasmo e gioia, giocando in acqua assieme ad altri bimbi del centro estivo.

A conclusione delle giornate tutti assieme hanno trovato ristoro nel cibo gustando dolci squisiti e bevande offerti da Eric Organization, che ringraziamo per la collaborazione e la manifesta generosità.

Piscina

Informiamo i Sig.ri Soci che gli orari di apertura nei prossimi mesi saranno i seguenti:

Settembre: dal 1 al 15: 10:00 - 19:30 dal 16 al 30: 10:30 - 19:00

Ottobre: 11:00 - 19:00

Regolamento inviti:

Per ogni quota sociale sono a disposizione 10 inviti gratuiti e 12 a pagamento (€ 10,00 cd.)

A Settembre si potranno fare inviti tutti i giorni, sabato e domenica compresi. Corsi di Aquadynamic circuito LesMills, continueranno fino al 15 settembre:

- Lunedì ore 18:00

- Martedì ore 13:15

- Giovedì ore 13:15

- Domenica ore 11:00

CORSI IN PISCINA

Fino a domenica 15 settembre i corsi in acqua rimarranno invariati. Da lunedì 16 tali corsi subiranno delle variazioni in funzione delle adesioni e del meteo.



RASSEGNA MUSICALE

La Grande Musica per il Grande Cinema

Dal 20 Ottobre presso la Club House

Il progetto di chiacchierate concerto La Grande Musica per il Grande Cinema si basa sull'esperienza maturata negli ultimi due anni, con gli appuntamenti sulla musica d'autore. **L'appuntamento sarà sempre la terza domenica del mese a partire dal prossimo mese di ottobre fino a marzo 2020, alle ore 17:00 in Villa presso il Club La Meridiana.**

Quest'anno verranno celebrate e riprodotte le migliori colonne sonore in un arrangiamento per violino, magistralmente presentato dal M° Gentjan Llukaci, che unitamente al M° Stefano Malferrari, al pianoforte, sapranno coinvolgere i Soci del Club ed i loro ospiti.

L'interpretazione musicale verrà accompagnata dalla riproduzione di sequenze dei film di riferimento, e il M° Matteo Malferrari, laureato con lode in composizione al Conservatorio G.B. Martini di Bologna, affermato compositore, sia di musica d'autore che di colonne sonore di numerosi film, oltre che docente di corsi di composizione, illustrerà le strutture e le funzionalità delle colonne sonore delle più celebrate pellicole cinematografiche, per farci conoscere meglio quelle straordinarie pagine che, importanti compositori del novecento, hanno dedicato alle imma-

gini di capolavori cinematografici. Nell'arco dei cinque appuntamenti proposti, verranno illustrate ed eseguite, celebri brani legati sia al Cinema italiano che straniero: il primo incontro sarà dedicato ai brani di uno dei massimi geni della musica italiana: Ennio Morricone, mentre il quarto incontro sarà riservato a compositori italiani quali Rota, Piovani e altri.

Il secondo appuntamento verrà dedicato alle colonne sonore del Cinema

americano e quello successivo si interesserà delle colonne sonore dei Musical tra i più conosciuti, prestati al grande schermo.

Nell'ultimo appuntamento potremo lasciarci trasportare dalle famosissime musiche degli straordinari cartoni animati della immortale produzione di Walt Disney.

Con questo ciclo di incontri i nostri interpreti cercheranno di unire le sonorità alle rappresentazioni delle pellicole più celebri, offrendo al pubblico quelle colonne sonore che, realizzate come accompagnamento musicale delle immagini, sono rimaste impresse in quella "pellicola emozionale" che è nella mente di ogni spettatore.

Questa serie di appuntamenti domenicali, che si concluderà con il consueto buffet in villa.



REGOLAMENTI MODIFICATI

S'informano gli associati che, nella riunione di Consiglio Direttivo del 27 luglio 2019, è stata apportata una modifica al regolamento interno.

1) L'ART. 14 del regolamento interno menziona:

“La quota sociale ed eventuali contributi straordinari dovranno essere versati nella misura e secondo le modalità stabilite dal Consiglio Direttivo. I soci morosi non potranno avere accesso al Club trascorsi 90 (novanta) giorni dalla data fissata per il versamento.

L'ART. 14 del regolamento interno, che entrerà in vigore dal 1 gennaio 2020, menziona:

“La quota sociale ed eventuali contributi straordinari dovranno essere versati nella misura e secondo le modalità stabilite dal Consiglio Direttivo. I soci morosi non potranno avere accesso al Club trascorsi 45 (quarantacinque) giorni dalla data fissata per il versamento.

LA VOCE DEI SOCI

Qualora i soci volessero proporre eventi, iniziative sportive, culturali o ricreative, potranno scrivere al Consiglio Direttivo utilizzando il seguente indirizzo di posta elettronica: Segreteria@clublameridiana.it

NOTIZIE SPORTIVE

TORNEO SOCIALE DI TENNIS 2019

The Great Challenge

Tutti i soci sono inviati a partecipare e ad assistere al Torneo Sociale Di Tennis 2019 Over 14 (nati nel 2005 o prima).

DOPPIO MASCHILE - FEMMINILE e MISTO - dal 02/09 al 13/09

Si gioca sui campi in terra rossa outdoor.

Formula 2 set su 3, con tie-break ai 7 punti per i primi 2 set, in caso di 3° set super-tiebreak ai 10.

SINGOLARE MASCHILE e FEMMINILE - dal 30/09 al 13/10

The poster is divided into two columns. The left column is for the period 'DAL 02 AL 13 SETTEMBRE' and features 'DOPPIO OVER 14 MASCHILE FEMMINILE & MISTO'. The right column is for 'DAL 30 SETTEMBRE AL 13 OTTOBRE' and features 'SINGOLARE OVER 14 MASCHILE & FEMMINILE'. Both columns specify the venue as 'Su campo in terra rossa outdoor o indoor' and provide registration deadlines: 'Iscrizioni a coppie entro giovedì 29 agosto' and 'Iscrizioni entro giovedì 26 settembre'. At the bottom, contact information for the sports secretary is provided: 'Segreteria sportiva 059 550153 - settore sportivo@clublameridiana.it'.

Si gioca sui campi in terra rossa outdoor o indoor.

Formula 2 set su 3, con tie-break ai 7 punti in tutti i set sul 6/6

Iscrizioni entro giovedì 26 settembre

Tabelloni ed orari saranno disponibili presso la segreteria dalla domenica precedente l'inizio del torneo.

Per informazioni e iscrizioni: tel. 059 550153 settore sportivo

Email: settoresportivo@clublameridiana.it

OPEN DAY



Sabato 14 settembre dalle 15:00 alle 18:30, open day palestra con prove gratuite dei corsi a tutti i soci. In caso di maltempo, l'iniziativa verrà svolta all'interno. Maggiori aggiornamenti tramite newsletter.

MERI ZETA

Domenica 22 settembre alle ore 09:30 si correrà, per la nona volta, la prestigiosa Merizeta: corsa podistica dilettantistica tra il Club Zeta Due e il Club La Meridiana con due percorsi: uno sviluppato sulla distanza di km. 10,7 ed un altro da km. 2,5 circa dedicato ai bambini e alle famiglie che desiderano, semplicemente, stare insieme. La corsa, aperta a tutti i runners e camminatori soci e non, si svolgerà in contemporanea al trofeo Merizeta che vedrà sfidarsi i runner Team dei due Club. Come sempre, chi piazierà più soci

runners, tra i primi venti arrivati, vincerà il prestigioso e ambito trofeo. Tutti i gruppi podistici sono invitati a partecipare con i loro runners per rendere più avvincente e competitiva la sfida. A metà gara presso il Club Zeta Due ci sarà un ristoro volante. Al termine ci sarà un'area ristoro per tutti. Il servizio medico e soccorso è garantito da AVAP Formigine. Il percorso sarà segnalato e gli incroci più importanti saranno presidiati dai vigili urbani. Regolamento e iscrizioni la mattina stessa presso il Club La Meridiana dalle ore 08:30.

NOTIZIE SPORTIVE

XXXVI MEMORIAL FONTANA 2° TROFEO SERVOMECH

8 - 14 Luglio 2019

Il 36° memorial Eugenio Fontana, 2° TROFEO SERVOMECH, termina nelle mani dello svedese Lindell che in finale batte l'australiano O'Connell.

E' stata una finale bellissima quella dell'edizione 2019 che ha visto come protagonisti due atleti stranieri: lo svedese LINDELL Christian (già numero 177 del mondo, classe 1991) e l'australiano O'CONNELL Christopher (già numero 219 ATP), classe 1994. Lo svedese, dopo aver battuto al primo turno, solo al terzo set, l'italiano Galoppini, ha estromesso l'olandese Sels (testa di serie numero 1 e vincitore della 35a edizione del Fontana) e in sequenza l'italiano Forti e il rumeno Jecan. E' opportuno ricordare che contro Sels, partita disputata in notturna nella giornata di mercoledì e sospesa per pioggia, lo svedese si era trovato in svantaggio per 5-3 al terzo set.

Il percorso dell'australiano, invece, è stato agevole nei primi due turni, nei quali si è sbarazzato degli avversari Avidzba (russo testa di serie n°7) e dell'italiano Fonio, in due set. Al terzo turno ha dovuto tirare fuori il meglio di sé per battere la testa di serie n°2, il peruviano Varillas (6/4 al terzo). In semifinale, ha sconfitto l'olandese Brouwer al tie break del terzo set dopo essersi trovato in svantaggio per 4-2 nella frazione finale.

Dopo oltre due ore e trenta di gioco, lo svedese LINDELL si aggiudica il 36° memorial Fontana.



Da sinistra l'ing. Cataldo, direttore generale Servomech e a destra il vincitore del XXXVI memorial Fontana, Lindell

Suggestiva la premiazione preceduta dalle domande che, il giornalista Filippo Marelli, ha posto alle autorità intervenute alle premiazioni. Presenti il Consigliere del Club La Meridiana dott. Stefano Boschi, l'Assessore allo Sport del Comune di Formigine, dott. Paolo Zarzana, il Vice Presidente del Comitato Regionale Fit, Roberto Vitale, il dott., Antonio Fontana e il Direttore Generale della Servomech, ing. Vito Cataldo.

Una lotteria ha premiato anche il pubblico presente con una serie di premi messi in palio dal Club La Meridiana e dai giocatori. Poi il gran finale con

la premiazione degli atleti accerchiati dai giudici di linea e raccattapalle, seguita dai ringraziamenti agli sponsor e allo staff e le interviste ai giocatori.

Con la giornata di domenica si è conclusa anche questa edizione del Memorial Fontana, Trofeo Servomech: una settimana che ha coinvolto e appassionato tutto il Club La Meridiana e i tanti spettatori venuti dall'esterno, che hanno potuto assistere a partite di altissimo livello. E ora si guarda già al futuro: la volontà del Club è di riproporlo nel 2020 migliorandolo ulteriormente.

NOTIZIE SPORTIVE

SETTIMANA PROMOZIONALE ALLIEVI SAT

Dal 9 al 13 Settembre 2019, gli allievi che hanno frequentato la Scuola Tennis nella stagione 2018/19, possono riprendere il loro percorso formativo partendo dal livello raggiunto in stagione.

Verranno riformati gli stessi gruppi e nei soliti orari di allenamento e potranno giocare a tennis e divertirsi, come se non si fossero mai lasciati.

Informazioni in segreteria sportiva, 059 550153 settoresportivo@clubla-meridiana.it

SETTEMBRE FORMIGINESE

Sabato 14 Settembre, dalle 16:00 alle 18:30, in piazza Italia a Formigine, la Scuola Tennis del Club La Meridiana sarà presente con un mini-campo da tennis, racchette, palle, bersagli, a disposizione di tutti i bambini presenti per provare il gioco del tennis. Informazioni in segreteria sportiva, 059 550153 settoresportivo@clubla-meridiana.it

FERRAGOSTO 2019

Tanto atteso non ha deluso nessuno..... la giornata è volato via in un soffio come sempre accade, quando ci si diverte!

Il Ferragosto della Meridiana quest'anno ha accontentato proprio tutti.

Alla mattina colazione offerta ai soci, poi il via al torneo di tennis (doppio) gestito dal maestro Carlo. I vincitori sono stati Alberto Carpi in coppia con Federico Chiossi, battendo Corrado Guidotti e Andrea Vandelli.

Nel tabellone di "consolazione" si sono aggiudicati il primo posto Luca Bazzi e Glauco Greco contro Cecilia Messori e Valentina Chiossi.

Nel pomeriggio ha preso in mano "le redini" del gioco il preparatore fisico Fabio che ha gestito i tornei di Beach tennis, Ping Pong (anche junior) e un'amichevole di calcio.

Il Beach tennis è



Da sinistra: Alberto Carpi, Federico Chiossi, Corrado Guidotti, Andrea Vandelli



Da sinistra: Glauco Greco, Luca Bazzi, Cecilia Messori, Valentina Chiossi



Da sinistra: Cecilia Messori, Federico Chiossi, Matteo Spagni, Riccardo Guidotti



Da sinistra: Giorgio Spagni, Cecilia Messori, Federico Chiossi, Matteo Spagni



Da sinistra: Guido Bizzari, Brando Greco

stato vinto da Cecilia Messori in coppia con Federico Chiossi, battendo la coppia Matteo Spagni e Riccardo Guidotti. A Ping Pong ha vinto Federico Chiossi su Matteo Spagni, mentre il ping pong junior ha visto prevalere Brando Greco su Guido Bizzari.

I vincitori, oltre alla soddisfazione di aver vinto i tornei di Ferragosto, si sono aggiudicati dei bellissimi premi messi a disposizione dal Club La Meridiana. La piscina non è stata da meno con un programma di fitness e tanti giochi in acqua.

Finiti i giochi, i tornei, le partite... per tutti i presenti una cena nello splendido parco della piscina per gustare un menù, magistralmente eseguito dallo chef Eric.

Vi aspettiamo il prossimo anno, sempre più numerosi con tanta voglia di divertirsi!

NOTIZIE SPORTIVE

A SETTEMBRE TORNA LA SCUOLA TENNIS

Ci siamo lasciati venerdì 31 maggio quando, presso gli spazi verdi antistanti la splendida villa del Club La Meridiana, si è svolta la tradizionale festa della scuola tennis con una serie di sorprese che hanno coinvolto e divertito i ragazzi presenti. Dal gonfiabile di 26 metri, con un percorso sportivo

tornei del FJP sia presso il Club La Meridiana che gli altri Club di Modena e provincia. La finalità principale di tale progetto è abituare i ragazzi ad affrontare, già da piccoli, le prime partite con determinazione e serenità, prepararli a vivere le innumerevoli sensazioni ed emozioni che tali tornei pos-



composto da salti, arrampicate, scivoli e passaggi avventurosi e all'ebbrezza di un tuffo senza freni sul telo insaponato. Inoltre i ragazzi hanno organizzato le immancabili partite di calcio e mini-tennis sull'erba come a Wimbledon. Non poteva mancare la storica foto ricordo con la t-shirt esclusiva e la premiazione dei tornei della scuola tennis con coppe e medaglie per i nostri atleti.

Un evento, quello della festa, organizzato e pensato dallo Staff della scuola tennis, che rappresenta il culmine di otto mesi di attività che pone, i bambini e i ragazzi al centro del nostro progetto-tennis.

L'obiettivo della prossima stagione, che a breve ripartirà, è quello di stimolare sempre più i "nostri bambini" attraverso la partecipazione e l'organizzazione di diversi

sono provocare in loro facendoli arrivare preparati e più sicuri nei propri mezzi per affrontare al meglio la partita successiva.

Nel nostro progetto-bambini, abbiamo introdotto con successo il corso di psicomotricità (anni 4) che ha come finalità lo sviluppo delle capacità coordinative. Attraverso il gioco infatti, gli allievi scoprono tutti i movimenti del corpo.

La nostra scuola tennis è composta anche da gruppi di ragazzi e ragazze più grandi, che continuano a seguirci frequentando con passione e divertimento il tennis alla Meridiana. Tali ragazzi formano i gruppi del Perfezionamento e durante la stagione sono stati impegnati in una serie di amichevoli con i ragazzi coetanei di altri Club come Maranello e Zeta Due.

Buon Tennis a tutti.

SETTIMANA GRATUITA

Dal 16 al 20 Settembre 2019 si svolgerà la settimana gratuita, riservata ai ragazzi e bambini, soci e non soci, che l'anno precedente non hanno frequentato la scuola tennis del Club La Meridiana.

Sarà possibile prenotare gratuitamente la prova con i Maestri del Club la Meridiana, per conoscerli e farsi conoscere per capire il livello di gioco, necessario all'inserimento in un gruppo di lavoro idoneo.

Informazioni in segreteria sportiva, 059 550153 settoresportivo@clubla-meridiana.it

COPERTURA CAMPI 10 E 11

Sabato 14 settembre, sarà installato il pallone pressostatico sui campi n° 10 e n° 11.

In caso di maltempo, garantirà il regolare svolgimento del torneo FIT, in programma dal 20 al 29 settembre, e l'avvio di tutte le attività della stagione invernale.

NOTIZIE SPORTIVE

MENTAL COACH

La scuola tennis 2019-2020 si arricchisce della collaborazione del dott. Antonio Daino, docente di preparazione mentale per la federazione italiana tennis. A partire dal mese di ottobre, il dott. Daino effettuerà una serie d'incontri con lo staff tecnico, con i tennisti che aderiranno al progetto agonistico e pre agonistico e ai rispettivi genitori al fine di migliorare i rapporti interpersonali allievo-insegnante-famiglia ed insegnare una serie di tecniche propedeutiche alla gestione della paura e dell'ansia nelle fasi di gara.

TORNEO DI TERZA CATEGORIA

Dal 20 al 29 settembre, sui campi in terra rossa del Club, avrà luogo la terza edizione del torneo di tennis maschile riservato agli atleti di terza e quarta categoria, in possesso della tessera agonistica F.I.T. 2019. **Le iscrizioni (da effettuarsi dal sito web del Club) sono aperte fino alle ore 12:00 di mercoledì 18 settembre.**

TENNIS SUMMER CAMP

Riprende il Tennis Summer Camp!

Le ferie sono finite e nell'attesa che le scuole riaprano, la "Cri" con tutto lo staff di animatori e allenatori, aspetta i bambini al Tennis Summer Camp **dal 2 al 13 Settembre**.

Il Club dispone di ampi e splendidi spazi adatti ad accogliere i vostri ragazzi, permette loro di svolgere molteplici attività per rendere indimenticabili le loro giornate: due campi da calcio, uno spazio per il basket, 11 campi da tennis, un campo da beach, un parco immenso e bellissimo e, ciliegina sulla torta e una splendida piscina.

La giornata (soggetta a variazioni in caso di maltempo) è così suddivisa:

- dalle 8:00 alle 9:00 accoglienza dei ragazzi;
- tennis, piscina e attività sportive dalle 9:00 alle 12:20 con pausa merenda alle 10:00;
- 12:30 pranzo;
- compiti per le vacanze e attività ricreative di riposo fino alle 15:00;
- tennis/attività ludica/piscina dalle

15:00 alle 17:20;

- dalle 17:30 alle 18:00 merenda e ritiro dei ragazzi.

Il pomeriggio prevede giochi sportivi alternati a tennis e nuoto libero in piscina (a seconda dei giorni), mentre il venerdì viene organizzata la festa di fine turno.

Ogni settimana saranno formate 3 squadre miste (grandi, medi e piccoli) che si sfideranno nell'arco della settimana. La squadra che totalizzerà il maggior punteggio vincerà un premio.

Per i soci il costo è di €. 130,00 a settimana (€. 170,00 per i non soci) e sono previsti sconti per i fratelli e per la prenotazione della 2° settimana, anche non consecutiva.

L'iscrizione deve avvenire con la compilazione del modulo presente in segreteria sportiva o scaricabile dal sito web www.clublameridiana.it.

Per informazioni 059 550153 settore sportivo@clublameridiana.it





NOTIZIE SPORTIVE

OPEN-DAY SCUOLA TENNIS ALLA MERIDIANA

Giornata riservata ai bambini e ragazzi, soci e non soci, che l'anno precedente non hanno frequentato la scuola tennis del Club La Meridiana.

Durante la giornata si potrà visitare il Club, conoscere lo staff tecnico e utilizzare le strutture partecipando a lezioni dimostrative di tennis.

Vi aspettiamo Domenica 8 settembre

Programma Open Day:
Alle ore 9:00 under 12

Alle ore 10:00
under 8 e under 6

Alle ore 11:00
under 10

Alle ore 12:00
under 14

Il pomeriggio sarà dedicato alla dimostrazione dei corsi Clinic, ai soci che non vi hanno mai preso parte. L'evento è gratuito.

Informazioni in segreteria sportiva, 059

550153. settoresportivo@clubla-meridiana.it

OLD FASHION

Il 14 e 15 settembre, presso il Tennis Modena, avrà luogo l'ottava edizione dell'Old Fashion, iniziativa tennistica a squadre, con finalità amatoriali, tra alcuni Club modenesi. L'iniziativa sportiva è nata con il desiderio di rievocare i tempi passati, in cui si giocava con le racchette di legno e l'abbigliamento indossato era tassativamente bianco, ma anche con la volontà di ricordare Cesare Ferrari Amorotti, socio storico del Tennis Modena.

Il nostro Club si è aggiudicato l'edizione 2018 e stiamo reclutando i componenti per l'edizione 2019.

Per ulteriori informazioni, contattare i maestri di tennis.

FUN CUP

Per gli appassionati di tennis amatoriale, dal **9 al 13 ottobre** avrà luogo la XXIV edizione del campionato di tennis a squadre maschile e femminile "FUN CUP". Tale manifestazione si svolgerà nella bellissima località slovena di Portorose che, oltre ad impianti sportivi d'eccellenza, in grado di ospitare questo tradizionale evento, offre anche Hotels di lusso, terme e il



PORTOROSE - SLOVENIA

casinò. Il pacchetto soggiorno (mercoledì-domenica) prevede prezzi davvero agevolati da un minimo di €. 200,00 ad un massimo di €. 430,00 (CD.) a seconda della formula. Per saperne di più, **giovedì 12 settembre alle ore 19:30, presso la sala verde del Club, il socio Francesco Graziano (esperto di questo evento) illustrerà a tutti gli interessati l'iniziativa.**

NOTIZIE SPORTIVE

NOVITÀ PALESTRA

A partire dalla metà di settembre, la palestra del Club verrà arricchita con l'ultima "creazione" di Technogym, lo SKILLROW. Comunemente chiamato vogatore, SKILLROW è stato progettato per fornire una sensazione senza pari che simula l'atto reale del canottaggio sull'acqua: grazie alla tecnologia AQUAFEEL. La resistenza di SKILLROW segue la curva naturale della remata in acqua e con AQUAFEEL la resistenza è graduale, rendendo fluido il movimento ed evitando l'effetto del colpo di frusta sulla parte bassa della schiena.



Grazie alla tecnologia MULTIDRIVE di Technogym (patent-pending), gli utenti posso-

no aggiungere un'ulteriore resistenza all'aria. Questa innovazione pionieristica consente agli utenti di passare dall'allenamento cardiovascolare all'allenamento esplosivo semplicemente regolando il livello di resistenza. Impostando una resistenza bassa, media o alta, gli utenti possono eseguire il movimento di canottaggio a vari livelli di difficoltà durante l'esecuzione di esercizi di potenza. La tecnologia MULTIDRIVE permette inoltre di eseguire in tutta sicurezza la tripla estensione (centrata su fianchi, ginocchia e caviglie) con movimenti esplosivi e potenti, proprio come si farebbe durante la fase di spinta al salto e di sprint.

INIZIO CORSI

Da lunedì 16 settembre inizieranno i corsi come da palinsesto:

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
09:00-09:30	TBC ANNA			TBC ANNA			
09:30-10:00							
10:00-10:30	GINN.DOLCE FABIO						
10:30-11:00							
11:00-11:30	PILATES ANNA		PILATES ANNA			GAG	
11:30-12:00							
12:00-12:30							
12:30-13:00							
13:00-13:15	TOTAL BODY NICOLETTA	STRONG CIRCUIT FABIO	LOGMILLS 45° BODYBALANCE	GRIT 30'	CARDIO CIRCUIT FABIO		
13:15-13:30				GRIT 30'			
13:30-14:00				GRIT 30'			
14:00-14:30							
14:30-15:00							
15:00-15:30							
15:30-16:00							
16:00-16:30							
16:30-17:00							
17:00-17:30							
17:30-18:00		STRONG NICOLETTA		STRONG NICOLETTA			
18:00-18:30	TOTAL BODY ANNA	STRONG NICOLETTA	TOTAL BODY ANNA	STRONG NICOLETTA	LOGMILLS 45° BODYBALANCE		
18:30-19:00		STEP&TONE NICOLETTA		STEP&TONE NICOLETTA			
19:00-19:30	PILATES ANNA		PILATES ANNA		YOGA LETIZIA		
19:30-20:00		YOGA LETIZIA		ADDOMINALI NICOLETTA			
20:00-20:30			YOGA LETIZIA				
20:30-21:00							

- MODERATO
- TONIFICAZIONE
- CARDIO INTENSO
- MOBILITÀ e FLESSIBILITÀ