



Gita al Rolex Monte-Carlo Masters

14 e 15 aprile

Il Club La Meridiana organizza una **trasferta a MONTE CARLO** per gli allievi della Scuola Tennis "Nanni Medici" con l'intento di far vivere ai giovani atleti un'esperienza diversa ed entusiasmante.

La gita è aperta anche a tutti i soci del Club e rispettivi ospiti.

Di seguito il **programma**:

Martedì 14 Aprile 2020

Ore 00:00 Ritrovo al Club La Meridiana; Partenza in Pullman

Ore 07:00 Arrivo a Monte Carlo e sosta per la colazione.

Ore 08:30 Trasferimento in pullman all'ingresso del Country Club

Intera giornata dedicata agli incontri di tennis (pranzo libero);

Ore 18:00 Trasferimento in pullman all'Hotel Mediterranee a Menton;

Ore 20:00 Cena e pernottamento.

Mercoledì 15 Aprile 2020

Ore 08:00 Prima colazione in Hotel;

Ore 09:00 Trasferimento in pullman al Country Club Monte Carlo;

Intera giornata dedicata agli incontri di tennis (pranzo libero);

Ore 18:00 Partenza da Monte Carlo.

Ore 00:00 Arrivo al Club La Meridiana

COSTO: € 260,00 per gli allievi

della S.A.T e under 15

€ 295,00 per tutti gli altri;

La quota comprende:

Pullman (2 autisti);

Biglietti per l'ingresso al C.C. Monte Carlo

Trattamento B&B con sistemazione in camere multiple da tre e quattro letti;

Servizio transfer come da programma.

La quota non comprende:

Pranzo e cena del martedì;

Pranzo e cena del mercoledì;

Note:

Per i nati dal 2011 in poi, è obbligatoria la presenza di un tutore.

Per l'occasione

tutti gli allievi dovranno indossare, già alla partenza, la divisa della Scuola Tennis ed il cappellino identificativo che verrà consegnato dai Maestri.

E' consigliato portare un bagaglio poco ingombrante;

Per motivi organizzativi, il viaggio si organizza per un minimo di 30 presenze e fino ad esaurimento posti disponibili;

Le iscrizioni verranno accolte con il versamento della quota di partecipazione e la consegna dell'autorizzazione firmata da un genitore e i dati per l'hotel. In caso di disdetta, il rimborso della quota è previsto solo a sostituzione avvenuta.

Informazioni e prenotazioni al settore sportivo
059-550153 settoresportivo@clublameridiana.it

Pag. 1 Gita al Rolex Monte Carlo Masters 14 e 15 aprile

Pag. 2 Apericena con cabaret Claudio Lauretta 3 aprile ore 20:00

Pag. 2 Cena dello sportivo 1.0 19 marzo ore 20:30

Pag. 2 Gita a Courmayeur

Pag. 2 Allerta Coronavirus

Pag. 3 Pre qualificazioni femminili, internazionali BNL d'Italia, XII Memorial Stefano Antichi

Pag. 3 Interclub

Pag. 3 Running Club

Pag. 3 Campi da tennis estivi

Pag. 4 Ball boys e ball girls

Pag. 4 Palestra



14 e 15 APRILE
LA SCUOLA TENNIS DEL CLUB LA MERIDIANA TI PORTA A MONTE-CARLO

Martedì 14 Aprile 2020
Ore 00:00 Ritrovo al Club La Meridiana e partenza in Pullman
Ore 07:00 Arrivo a Monte Carlo e sosta per la colazione.
Ore 08:30 Trasferimento in pullman all'ingresso del Country Club
Ore 18:00 Intera giornata dedicata agli incontri di tennis (pranzo libero);
Ore 20:00 Trasferimento in pullman all'Hotel Mediterranee a Menton; Cena e Pernottamento.

Mercoledì 15 Aprile 2020
Ore 08:00 Prima colazione in Hotel;
Ore 09:00 Trasferimento in pullman al Country Club Monte Carlo;
Ore 18:00 Intera giornata dedicata agli incontri di tennis (pranzo libero);
Ore 00:00 Partenza da Monte Carlo.
Ore 00:00 Arrivo al Club La Meridiana

COSTI
€ 260,00 allievi S.A.T e under 15
€ 295,00 tutti gli altri

FINO AL 15/02
prenotazioni
RISERVATE agli allievi
della scuola tennis

INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI IN SEGRETERIA SPORTIVA
059 550153 settoresportivo@clublameridiana.it

GITA A COURMAYEUR



La Gita sulla neve a Courmayeur è stato un bellissimo momento condiviso tra i soci del Club La Meridiana, certo il tempo praticamente perfetto ha fatto la sua parte, ma anche il clima tra i soci ha reso questi pochi giorni indimenticabili.

L'appuntamento è per la prossima...nevicata!

ALLERTA CORONAVIRUS

Il Club La Meridiana, in recezione del Decreto del Presidente del Consiglio dei Ministri e del Decreto del Presidente della Regione Emilia Romagna, in merito all'allerta Coronavirus, ha disposto modifiche allo svolgimento delle attività all'interno del Club e agli eventi che sono in programma.

Non saranno elencate in questo articolo, per il motivo che sono in continua evoluzione, di conseguenza potrebbero non essere aggiornate nel momento in cui il notiziario viene consultato.

Consigliamo tutti i soci a rimanere informati e aggiornati, consultando l'apposita sezione creata sul sito www.clubla-meridiana.it e leggendo le e-mail che vengono inviate. Nel caso non siate iscritti al servizio di newsletter del Club La Meridiana, vi invitiamo a farlo attraverso il sito internet o comunicando il proprio indirizzo e-mail in segreteria.

APERICENA CON CABARET

Claudio Laretta - in Imitamorfosi

Nuova data - Venerdì 3 Aprile

Precedenti prenotazioni e lista d'attesa valide

Riproposta in nuova data l'APERICENA CON CABARET, rimandata causa allert

ta Coronavirus. **Venerdì 3 Aprile** presso il Gazebo dalle ore 20.00 lo chef Eric e il suo staff vi aspettano per deliziarvi con un ricco buffet e alle 21:30 l'apericena sarà allietata dallo spettacolo di cabaret di **Claudio Laretta**. In arte Mister Voice, per la capacità di modulare e modificare la sua voce, riesce ad imitare una moltitudine di personaggi più o meno famosi, non solo replicandone la loro voce, la loro fisionomia, ma al tempo stesso riesce a calarsi nel loro modo di pensare

e di esprimersi, offrendo vere e proprie esilaranti copie.



€ 15,00 ricco buffet drink a parte 20:00 inizio apericena 21:30 inizio cabaret

Le prenotazioni effettuate rimangono valide. Chiunque fosse impossibilitato a partecipare è pregato di comunicarlo il prima possibile. Anche le liste d'attesa rimangono invariate. 059 550153 sett. RISTORANTE

Il buffet ha un costo di €15,00 con drink a parte. Evento aperto ai Soci e loro ospiti. ****Le prenotazioni effettuate per la precedente data rimangono valide.** Chiunque fosse impossibilitato a partecipare causa lo spostamento della data, è pregato di comunicarlo il prima possibile. **Anche le liste d'attesa rimangono invariate**, quindi in caso di disdette sarà nostra cura chiamare nell'ordine d'attesa attuale.

**** Informazioni presso ristorante 059 550153**

RISTORAZIONE

Cena dello sportivo 1.0

19 Marzo

Riproposta in nuova data la Cena dello Sportivo, rimandata causa allerta Coronavirus. **Giovedì 19 Marzo**, lo chef Eric propone piatti studiati ad hoc per chi fa sport e per chi in generale segue uno stile di vita sano ed equilibrato.

Tennis, running, palestra, fitness... il popolo della Meridiana che pratica sport è veramente ampio e tutti hanno un solo scopo: stare bene, sentirsi bene e quindi mangiare bene. Queste cene sono un'occasione per incontrarsi e condividere passioni comuni... ma soprattutto passare una bella e sana serata in compagnia!!! Saranno **presenti** i professori e preparatori atletici della palestra, gli istruttori dei corsi fitness e la nu-

trizionista Dott.ssa Federica Cavallini.

Di seguito il **menù**:

antipasto: tartare di verdure di stagione con croccante di pane nero al sesamo e cupola al rosso d'uovo,

primo: riso venere saltato alle nocciole coulisse di pomodorino giallo confit e julienne di ricotta salata,

secondo: bocconcini di pollo al curry, puré di patate viola e misticanza con mela caramellata avocado e salsa yogurt. Compreso acqua, caffè, vino della casa. **€ 25,00** a persona

L'appuntamento è per giovedì 19 Marzo, alle ore 20:30, presso il Ristorantino del Club. Per informazioni e prenotazioni 059 550153 settore ristorante.



€ 25,00 a persona

Per informazioni e prenotazioni 059 550153 settore ristorante.

NOTIZIE SPORTIVE

PRE QUALIFICAZIONI FEMMINILI, INTERNAZIONALI BNL D'ITALIA, XII MEMORIAL STEFANO ANTICHI

E' ormai diventato un appuntamento fisso quello delle "pre qualificazioni femminili agli Internazionali BNL d'Italia, XII memorial Antichi". Per il quinto anno consecutivo, il Club La Meridiana ospita questo meraviglioso "talent show" che premia le due finaliste del singolare e la coppia che si aggiudicherà la gara di doppio. In che modo? Con un trofeo, un cospicuo premio in denaro, un omaggio

floreale e il pass per disputare la finalissima a Roma.

Dal 9 al 25 aprile 2020, sui campi all'aperto del Club, oltre cento atlete si daranno battaglia per raggiungere il podio e la qualificazione. Nel prossimo notiziario di aprile, spiegheremo nel dettaglio le caratteristiche della competizione e i cambiamenti rispetto alla passata edizione.



INTERCLUB

Anche quest'anno come da tradizione, il Club La Meridiana partecipa al **Torneo Interclub a squadre**. La prima partita è stata giocata presso il nostro Club domenica 19 gennaio contro il CT Caviago, finita con il punteggio di **5 a 0 per la Meridiana**. La domenica successiva è stata la volta del TC Castellazzo, in trasferta a Parma, la nostra squadra si è difesa bene, ma ha dovuto cedere contro la squadra ospitante 2 a 3. Il 9 Febbraio abbiamo ospitato lo Sporting Club di Sassuolo. Il derby modenese è stato **vinto dal Club La Meridiana con il punteggio di 4 a 1**. Rimane l'ultima partita a data da definirsi causa i decreti di tutela sanitaria. Intanto ci prepariamo a fare il tifo per la nostra squadra!

CAMPI DA TENNIS ESTIVI



Comunichiamo ai soci che con l'avvento della bella stagione, le attività proposte si sposteranno sempre di più negli ampi spazi all'aperto. Stiamo già provvedendo alla manutenzione dei **campi da tennis estivi**, per renderli disponibili quanto prima. Nell'ottica di fornire continuità a tutte le iniziative sociali e federali, anche in caso di maltempo, le due strutture pressostatiche saranno rimosse tra la fine del mese di aprile e l'inizio del mese di maggio, anche in funzione dell'andamento delle perturbazioni.

RUNNING CLUB

Nuovi appuntamenti per il **Running Club** della Meridiana.

Un allenamento rivolto a tutti, ai principianti che vogliono avvicinarsi alla corsa e migliorare la propria tecnica, e a runners già più esperti che vogliono condividere un divertente allenamento per migliorare nuovi obiettivi.

A **Marzo** sono previsti 2 appuntamenti: **Sabato 14** 9:30-11:00 e **Sabato 28** 9:30-11:00

Tutti gli interessati, possono rivolgersi al prof. Fabio Spezzani per maggiori informazioni.



CLUB LA MERIDIANA

RUNNING CLUB

CALENDARIO DI MARZO

Sabato 14 9:30-11:00

Sabato 28 9:30-11:00

Allenamento adatto a tutti, sia principianti che corridori allenati

Per informazioni rivolgersi direttamente a Fabio Spezzani

NOTIZIE SPORTIVE

BALL BOYS e BALL GIRLS

Il grande tennis torna sui campi del Club La Meridiana. Dal 09 al 25 Aprile il Torneo di Pre Qualificazioni Femminili agli Internazionali BNL d'Italia e dall' 6 al 12 luglio il Torneo Internazionale "Futures" XXXVII Memorial Eugenio Fontana, Trofeo Servomech USD 25.000+H.

Nei tornei di questo livello, ruolo importantissimo riveste la figura dei **BALL BOYS e BALL GIRLS**. Li chiamiamo raccattapalle, i ragazzi che, spesso sotto un sole cocente, instancabili e impettiti sulle loro divise, non perdono di vista la pallina in campo. Rapidi e scattanti forniscono un servizio fondamentale ai giocatori.

Capacità di concentrazione, perspicacia e velocità sono requisiti indispensabili, ma occorre anche addestramento e tecnica per trasformare un semplice appassionato di tennis, in un raccattapalle.

Il reclutamento dei ragazzi presuppone la conoscenza delle regole del gioco del tennis e del punteggio, rispetto

dei ruoli da seguire durante la partita e comportamento corretto in campo e fuori.

Per questi motivi il Club la Meridiana organizza sessioni di allenamento pratico per i candidati.



Ai ragazzi viene fornita un'occasione unica per stare a diretto contatto ed essere di supporto ai protagonisti del torneo e vivere l'esperienza di *parte attiva* dello staff.

La prima parte del programma riguarda il reclutamento dei ball boys e ball girls per il Torneo di

Pre-Qualificazioni Femminili BNL d'Italia 2020.

I ragazzi interessati potranno dare la loro adesione in segreteria sportiva, previa sottoscrizione del **modulo**.

Possono candidarsi ragazze e ragazzi nati fino al 2013, ed è riservato ai **figli dei soci e loro amici**.

Per informazioni e iscrizioni potete contattare la segreteria sportiva al numero 059 550153 o settoresportivo@clublameridiana.it

PALESTRA

Da qualche mese in palestra è presente una macchina molto importante per l'allenamento di tutto il corpo, ma forse poco conosciuta: lo **Skillrow** o vogatore. Mentre i tapis roulant e le cyclette sono stati a lungo il fulcro della palestra, il vogatore, sta rapidamente guadagnando attenzione nel settore del fitness, tanto che alcuni, addirittura prevedono che le classi di



canottaggio potrebbero presto rivaleggiare come la nuova attività di gruppo per eccellenza.

Il motivo della ritrovata popolarità del canottaggio è semplice. Per stare in forma, aumentare la forza fisica o bruciare calorie più velocemente, ci sono pochi esercizi migliori di questo.

La buona notizia è che non è necessario essere un atleta olimpico o dedicare molto tempo alla vogata per ottenere benefici in breve tempo. **In appena 20 minuti** su un vogatore, svolgendo un intenso allenamento cardio, è pos-

sibile bruciare fino a 300 calorie.

Secondo il Dr. Cameron Nichol - medico ed ex vogatore internazionale - è proprio il modo in cui il canottaggio **utilizza praticamente tutti i muscoli del corpo** che lo rende così efficace

come esercizio fisico.

Ricordiamo:

-orario di apertura: da lunedì a venerdì 07:45 - 23:00 I sabato, domenica e festivi 07:45 -



20:00;

-assistenza sala pesi: da lunedì a venerdì 18:00 - 20:30 - per tutti quelli che vogliono un intraprendente percorso personalizzato invece ci sarà la possibilità di affidarsi alle **lezioni personali**.

Per limitare lo spreco di carta, invitiamo i Sig.ri soci a usare sugli attrezzi della palestra gli **asciugamani di spugna**. A tal scopo in segreteria sono in vendita i nuovi asciugamani da palestra del Club La Meridiana, ad un prezzo molto conveniente.