



- Pag. 1 Mental Coach Antonio Daino
- Pag. 2 Paolo Cevoli al Club La Meridiana 11 novembre, 21:30
- Pag. 3 Acquatica Mostra d'arte
- Pag. 4 Studenti a tutto mondo 6 novembre, 16:00
- Pag. 5 Ripresa la presentazione di libri
- Pag. 5 Festa di San Martino 11 Novembre
- Pag. 5 Benvenuto ai nuovi associati
- Pag. 6 Stefano Boschi, dal fioretto alla racchetta
- Pag. 6 Regolamento armadietti annuali
- Pag. 7 Claudio Brida: ecco i miei nuovi corsi fitness
- Pag. 7 Scuola tennis - Fit Junior Program
- Pag. 8 Palestra: corsi fitness
- Pag. 8 Palestra: assistenza sala pesi

Motivazione, emozione, concentrazione e autoconvinzione: le 4 parole magiche del 'Mental Coach' Antonio Daino

Un 'mental coach' per seguire passo passo la crescita dei giovani tennisti del Club La Meridiana. **Antonio Daino**, responsabile per la Federazione Italiana Tennis dell'area mentale, periodicamente segue gli allenamenti fornendo consigli e suggerimenti, attraverso un modello

definito **MECA**, acronimo che racchiude le parole Motivazione, Emozione, Concentrazione e Autoconvinzione.

“L'impostazione della preparazione mentale viene proposta sotto forma di gioco – spiega l'esperto – si inizia dai più piccoli e, salendo di

livello, maggiore diventa la preparazione e l'approfondimento agonistico. Questo è un programma che è stato avviato nel 2012 sotto la direzione dell'Istituto di formazione 'Roberto Lombardi' di Michele



Al lavoro con i ragazzi



Antonio Daino

langelo Dell'Edera, che ha fortemente voluto l'inserimento dell'area mentale nel curriculum formativo del giocatore”. Da cinque anni il percorso formativo, oltre che i maestri di tennis, riguarda anche gli psicologi i quali sono interessati a operare in questo contesto, creando due livelli di preparazione. “Il mio background è iniziato nel 1982 quando sono diventato maestro di tennis – racconta Daino – mi sono laureato in Psicologia, lavorando a cavallo tra l'insegnamento con atleti di spicco e contesti come quello universitario”. Ma come si segue concretamente un atleta a livello mentale? “In primo luogo si lavora per il proprio benessere – risponde l'esperto – e poi rispetto alle attitudini e alle propensioni, lavoriamo per rendere eccellenti le relative qualità. L'idea di chiamare questo procedimento 'preparazione mentale' viene dalla necessità di por-



Intervista
Antonio Daino

continua da pagina 1

re questo cammino in una chiave positiva e di fiducia, che non subisca il significato dato da alcuni alla parola 'psicologia'. Cerchiamo anche di entrare maggiormente nel vivo del modello MECA: "La motivazione è la *conditio sine qua non* per arrivare in alto – sono le parole del 'mental coach' – poi bisogna imparare a **gestire le emozioni** provate sul campo, riconoscerle e padroneggiarle. Successivamente occorre focalizzare sulle diverse situazioni di servizio e di risposta. Infine l'**autoconvincimento**:

se non ci si crede quando si tira un colpo verso il campo, la capacità di riuscita sarà sicuramente minore. Su questo aspetto lavoriamo per rendere più forte il ragazzo: abbiamo dei questionari che ci aiutano anche a capire meglio i punti forti e quelli deboli". Insomma, l'intento è partire dagli aspetti migliori, quelli che forniscono auto-stima, per poi andare a correggere quelli più critici: l'importante è non andare a scontrarsi con la personalità di un atleta. "Penso a Fognini – conclude Daino – dove per esempio, andare a imbrigliare un talento naturale come il suo si possono correre anche forti rischi".



Al lavoro con i ragazzi



A. Daino con il tecnico Alessandro Arginelli

Paolo Cevoli al Club La Meridiana

giovedì 11 novembre

È iniziato il *countdown*, ci siamo quasi, lo spettacolo di cabaret di Paolo Cevoli è alle porte. I posti sono andati letteralmente a ruba (i primi 300 posti sono stati prenotati in meno di 4 ore), per questo motivo, congiuntamente alla possibilità di capienza al 100%, il Consiglio Direttivo e il Direttore hanno deciso di aumentare i posti a 500...ma anche quelli sono stati prenotati immediatamente!!!

Di seguito alcune importanti informazioni:

- **DATA:** giovedì 11 novembre;
- **ORA:** inizio ore 21:30, chiediamo di arrivare con almeno 30 minuti di anticipo per svolgere le operazioni e i controlli per l'accesso;
- **DOVE:** l'evento si svolgerà presso i campi coperti del Club La Meridiana, con entrata dalla porta principale del settore sportivo, le porte a vetri scorrevoli.
- **GREEN PASS:** obbligatorio per soci e ospiti. Chiediamo di prestarvi particolare attenzione perché nel caso non sia valido, sia rovinato o per qualsiasi motivo lo scanner non lo legga, non si potrà entrare.
- **POSTI:** i posti sono assegnati a seconda dell'ordine di prenotazione, che comunicheremo pochi giorni prima l'evento,



- il posto rimane **riservato fino alle ore 21:30**, dopo di che i posti non occupati potranno essere riassegnati ai presenti e chi arriva in ritardo potrà sedersi in quelli lasciati liberi,

- è possibile **modificare** uno o più nominativi mandando una e-mail all'indirizzo prenotazioniclublameridiana@gmail.com entro e non oltre venerdì 5 novembre. Causa raggiungimento numero massimo di ospiti, **NON** è possibile sostituire il nome di un socio con il nome di un ospite,
- chiediamo la cortesia di comunicare tempestivamente eventuali **disdette** all'indirizzo prenotazioniclublameridiana@gmail.com, in modo da consentire ai soci in lista di attesa di partecipare,
- possono accedere **solo le persone prenotate**, non sono ammesse sostituzioni la sera stessa ("sono venuto al posto di..." non sarà possibile),
- non è possibile accedere senza prenotazione anche in presenza di eventuali posti liberi.

Sarà una serata speciale all'insegna della convivialità e del divertimento e siamo sicuri che la vostra collaborazione non mancherà. Informazioni presso la segreteria sportiva telefonando allo 059 550153 o scrivendo al settore sportivo@clublameridiana.it

Acquatica

dal 13 al 28 Novembre 2021

MOSTRA DI PITTURA E VETRATE ARTISTICHE di Barbara Ghisi

Barbara Ghisi classe 1971 diplomata all'Accademia di Belle Arti di Bologna, da molti anni è curatrice di mostre d'arte al Palazzo Ducale di Revere di Borgo Mantovano, nell'Abbazia di San Benedetto Po (MN) e nella villa del Club La Meridiana nel modenese. Insegna pittura all'UPF Università Popolare di Formigine (MO) e dal 2005 tiene la rubrica artistica sul periodico MCG Magazine di Mantova.

Ma resta principalmente **artista, pittrice e scultrice**. Grazie ai suoi personali temi marini dipinti ad olio e all'utilizzo di resine liquide su tele tonde, posizionate su plexiglas, nel 2021 ha dato origine alla serie degli **Oblò**. Questa serie di opere per originalità e stile le ha permesso di entrare fra gli artisti prescelti della Galleria Murano Art Glass di Venezia e di Tivat a Porto Montenegro.

Ma partiamo dagli inizi con solo alcune delle **principali esposizioni**: 1987: Collettiva Galleria Marescalchi Bologna. 1991: Collettiva, Galleria d'arte Spazio Cultura Navile- Bologna. 1992: 3^a mostra internazionale del Manifesto oncologico, Palazzo della Ragione- Mantova. 2001-2003-2007-2009: Biennale Nazionale di Pittura della Città di Soliera- Modena. 2002: Biennale Nazionale di Rimini. 2005: Personale "Natura" Fortezza di Montepulciano - Siena. 2007: Personale alla trasmissione "Vini d'Autore" condotta da Franco Oppini e Fabrizio Nonis, network 7Gold. 2008: Personale "Mondi sommersi" Galleria Hotel Alexander Museum Palace- Pesaro. Fiera d'arte AAM Arte Accessibile Milano, Palazzo Il Sole 24Ore, Milano. Expò Immagina Arte, fiera d'arte moderna e contemporanea di Reggio Emilia. 2010: Personale "Luci su Mantova" Studio d'arte Il Sagittario, Mantova. 2011: Collettiva di pittura a Weingarten- Germania. Dal 21 al 24 ottobre: Immagina Arte in Fiera, fiera d'arte moderna e contemporanea di Reggio Emilia. 2012: ArteCremona presso Galleria ArteArte di Maurizio Allegretti. Fiera d'Arte Artisti in Mostra a Parma con l'opera premiata da Philippe Daverio. Mostra Personale presso il prestigioso "Circolo del Castellazzo" di Parma. 2013: Collettiva alla Galleria NoA a Milano con progetto ARTISTAR con 2 sculture pubblicate sul Catalogo Design For 2013. Personale presso il Palazzo Ducale di Revere (Mantova). 2015: Personale presso Dogana Veneta, Lazise (Verona). 2016: Personale presso Palazzo Contarelli, Correggio (Reggio Emilia). 2017: Mostra presso "La Marguttiana" a Forte dei Marmi. 2019: Personale all'Ottagono spazio espositivo di Bibbiano (RE). Personale "Aqua lumen" presso lo spazio d'Arte del Museo del Mare di Capoliveri, Isola d'Elba. 2020: Collettiva alla Marguttiana di Forte dei Marmi. Personale "Corallia" presso lo spazio d'Arte del Museo del mare di Capoliveri, Isola d'Elba. 2021: Personale "Le luci di Atlantide" presso l'ex refettorio monastico dell'Abbazia di San Benedetto Po (MN). Personale "In Atlantide" presso lo spazio d'Arte del Museo del mare di Capoliveri, Isola d'Elba.



Blu profondo, cm 60x60. Tecnica mista su tela 2020



Barbara Ghisi e Oblò n 2 cm diametro 80 su plexiglas diam cm 100



Santuario degli abissi

2019: Personale all'Ottagono spazio espositivo di Bibbiano (RE). Personale "Aqua lumen" presso lo spazio d'Arte del Museo del Mare di Capoliveri, Isola d'Elba. 2020: Collettiva alla Marguttiana di Forte dei Marmi. Personale "Corallia" presso lo spazio d'Arte del Museo del mare di Capoliveri, Isola d'Elba. 2021: Personale "Le luci di Atlantide" presso l'ex refettorio monastico dell'Abbazia di San Benedetto Po (MN). Personale "In Atlantide" presso lo spazio d'Arte del Museo del mare di Capoliveri, Isola d'Elba.

Tutto questo percorso è visibile nella **mostra Personale che inaugura sabato 13 novembre** presso la villa del **Club La Meridiana** di Casinalbo di Formigine (MO) alle ore 17.30, alla presenza della giornalista Cristina Boschini. Sarà possibile visitarla tutti i sabati e le domeniche dalle ore 10.30 alle 19.00. Entrata libera con Green Pass e mascherina. Info cell. 328 8662152

Presentazione libro: 'Studenti a tutto mondo' Katja Iuorio

sabato 6 novembre un incontro con l'autrice per conoscere
le opportunità di studio universitario all'estero

Un evento per parlare delle opportunità che sono presenti all'estero e per avere un'adeguata formazione universitaria, con uno sguardo verso la internazionalizzazione.

È quello che il Club La Meridiana ospiterà sabato 6 novembre alle ore 16:00 all'interno della storica villa grazie alla presenza della dottoressa Katja Iuorio, *educational consultant*, la quale presenterà il proprio libro 'Studenti a tutto mondo', edito da Guerrieri e Associati.

Il target dell'incontro, aperto anche ai non soci del Club previa registrazione, sono principalmente **gli adolescenti e i loro genitori**, chiamati insieme a fare delle scelte per il futuro e a valutare tutte le possibilità di formazione.

"L'idea di questa iniziativa – sottolinea Iuorio – è quella di una **conversazione aperta, le domande** che i genitori hanno in questo tipo



INCONTRO CON L'AUTORE



@ Villa del
CLUB LA MERIDIANA
Via Fiori 23
Casinalbo di Formigine (MO)

**Dialogo aperto con
KATJA IUORIO**

Educational
Consultant



Prenotazioni sul sito
www.clublameridiana.it

SABATO 6
NOVEMBRE

ore 16:00



Evento gratuito Aperto a tutti Richiesto Green Pass

Informazioni presso segreteria sportiva
settoresportivo@clublameridiana.it 059 550153



Dott.ssa Katja Iuorio

di appuntamenti sono tantissime: dalle più tecniche sul come prepararsi e cosa studiare, a quelle più personali come le conseguenze di una scelta, il percorso che si intende intraprendere e altro ancora.

Ecco perché un evento in cui si condividono le domande e i dubbi ci aiuta a fare luce su tutte le principali questioni".

A moderare l'incontro sarà il professor Tommaso Fabbri, socio del Club e direttore del Dipartimento di Economia 'Marco Biagi', specializzato in Risorse Umane.

Tutti i presenti per accedere al luogo dell'evento dovranno esibire il Green Pass.

Per partecipare è necessario prenotarsi sul sito www.clublameridiana.it, mentre per informazioni è possibile chiamare il numero di telefono 059 550153 o scrivere all'indirizzo di posta elettronica settoresportivo@clublameridiana.it.



A ottobre è finalmente ripresa la presentazione di libri

Doppia **presentazione di libri** nel mese di ottobre. Finalmente, dopo un lungo periodo di sospensione forzata dovuta al Covid, anche l'importante promozione di opere editoriali è ripartita.

Resta contingentato il numero di persone che possono accedere, ma a giudicare dai primi riscontri la voglia di partecipare ad eventi di questa natura è tanta. Nel ricordare quindi i due libri presentati – il



Tino Casolari

romanzo *Mio padre il colonnello Sanders* di Silvia Nocera e *Tèera da bèegh*, raccolta di poesie in dialetto modenese di Tino Casolari – segnaliamo che **sabato 6 novembre** è in calendario l'appuntamento con Katja luorio, educational consultant, che presenterà il suo ultimo libro *Studenti a tutto mondo*, a cui è dedicato un articolo.



Silvia Nocera

Festa di San Martino

Giovedì 11 Novembre

Festeggiare San Martino fa parte delle nostre tradizioni e anche quest'anno vorremmo festeggiarlo insieme. Giovedì 11 novembre, da metà pomeriggio e fino a sera, il "mitico" Claudio Rossi sarà presente per cuocere e offrire ai soci e ospiti prelibatissime **caldarroste accompagnate da Lambrusco**.

A cena, lo chef Eric propone un menù semplice, schietto, da gustare allegramente con gli amici o con la famiglia. Dalle ore 19:30 presso il ristorante La Serra, verranno serviti:

- * Gnocco fritto con salame e crudo;
- * Risotto pilota con puntei;
- * Insalata mista;
- * Sbrisolona;
- * Il tutto accompagnato da Lambrusco e Pignoletto della casa.

Il costo è di € 28,00 a persona e occorre prenotare al numero 059 550153 interno 3 (la prenotazione verrà con-

fermata al versamento di un acconto di € 10,00 a persona)

Infine, a partire dalle ore 21:30, i soci prenotati potranno assistere allo **spettacolo di cabaret** di Paolo Cevoli.

Vi aspettiamo!!!



BENVENUTO AI NUOVI ASSOCIATI



E' con grande piacere che il Consiglio Direttivo, il Presidente, il Direttore, insieme a tutto il Club La Meridiana, danno il benvenuto ai nuovi associati: **Zini Matteo, Di Giuseppe Roberto, Summo Giuseppe, Fogliani Fabrizio, Giacobazzi Roberto**. Auguriamo a loro e alle loro famiglie tanti piacevoli momenti da trascorrere al Club La Meridiana.

NOTIZIE SPORTIVE

STEFANO BOSCHI, DAL FIORETTO ALLA RACCHETTA: “LA MERIDIANA, UN CLUB CHE OFFRE TANTE POSSIBILITÀ”

Un vero atleta sa che il tempo delle sfide non finisce mai, nemmeno quando si hanno 59 anni e si è capitani di una squadra tennistica di D2. Stefano Boschi, socio da oltre 15 anni del Club La Meridiana, conosciuto ai più per il pregevole palmarès nell'ambito della scherma, ha raccontato alcuni degli aspetti più personali della propria vita, divisa tra **sport e medicina**, in cui queste due anime in qualche modo si sono saldate in

REGOLAMENTO ARMADIETTI ANNUALI

Un servizio molto gradito ai soci del Club è l'armadietto annuale. È possibile infatti affittare, per la durata di un anno (riconfermabile annualmente) uno degli armadietti presenti negli spogliatoi maschili e femminili. L'offerta però non riesce a soddisfare completamente la richiesta, soprattutto in momenti come questi in cui le regole anti Covid ci spingono a contingentare e ad ottimizzare gli spazi. Per questo motivo sensibilizziamo tutti coloro che detengono l'armadietto annuale e che non lo utilizzano, a renderlo disponibile per gli associati in lista d'attesa. Per il 2022 sono previste due novità, l'affitto annuale dell'armadietto passa da € 90,00 ad € 105,00 e il servizio viene sospeso per gli associati che NON effettueranno il pagamento entro il 31 gennaio 2022.

maniera indissolubile. “Ho scelto di fare il chirurgo ortopedico perché la vedevo come una cosa talmente legata allo sport da dare continuità alla mia carriera di atleta, completandola. Ho sempre avuto grande rispetto per gli ortopedici che mi curavano, rimanendo incantato da loro – racconta Boschi – e ciò mi ha portato a fare questa scelta”. Nella sua carriera da schermidore figurano successi a livello italiano, in gare di Coppa del Mondo, alle Universiadi, ai Mondiali Militari e persino a quelli dei Medici. Ha mancato di fatto solo l'Olimpiade ma, con grande lucidità, accetta questo vuoto serenamente. “Nel 1980, l'Olimpiade dei blocchi, andò un solo italiano – spiega l'atleta – anche se va detto come a quei tempi per i miei risultati sarebbe stato prematuro. Nel 1984 c'erano cinque persone scelte prima di me che hanno ottenuto risultati magnifici. Purtroppo, o per fortuna, la concorrenza nella squadra italiana era molto forte: chi veniva convocato probabilmente diventava campione olimpico. Rimpianti? Forse proprio quello, però va considerato con freddezza. Chi in quel momento è andato alle Olimpiadi, aveva i risultati migliori dei miei. Per chi fa scherma l'Olimpiade è il punto di arrivo di una carriera”. Poi, al Club La Meridiana, è sbocciato l'amore per la racchetta

senza dimenticare quello per il fioretto. “Siamo un unico gruppo in cui, assieme ad altri atleti, partecipiamo sia al campionato federale di D2 che agli Over 45 e Over 55 – fa sapere Boschi – quest'anno abbiamo perso agli spareggi per andare in D1, è stato un peccato ma ci riproveremo. Il mio colpo migliore nel tennis? Il dritto incrociato. Sicuramente tornarsi indietro inizierei a prendere lezioni dal maestro molto prima anche per una maggiore dimestichezza dei movimenti. Quelli della scherma li ho imparati a sette anni, quando ho provato lo sport che frequentava il mio compagno di banco delle elementari”. Come è arrivato a La Meridiana? “Seguendo degli amici – conclude – **il Club è straordinario e bellissimo**, offre tante

possibilità e ho conosciuto tante persone con le quali condivido gran parte del mio tempo libero”. (foto 1 - A 16 anni, ultima stoccata per la vittoria dei campionati italiani di categoria; foto 2 - In nazionale per la medaglia d'oro nel fioretto a squadre alle Universiadi di Bucarest primo grande successo delle squadre di fioretto maschile di cui facevano parte da sx Cervi, Scuri, Numa (medaglia d'oro individuale a Los Angeles 1984) Boschi e Borella, plurivincitore di mondiali e coppe del mondo; foto 3 – Boschi in azioni sui campi interni)



Foto 1



Foto 2



Foto 3

Intervista
Stefano Boschi



NOTIZIE SPORTIVE

CLAUDIO BRIDA: ECCO I MIEI NUOVI CORSI FITNESS

Frequenta il Club dall'estate 2014 quando iniziò come bagnino a lavorare nei mesi estivi al Club.

La sua passione per lo sport e la laurea in scienze motorie lo hanno avvicinato al mondo fitness prima con i corsi in acqua e poi con i corsi in palestra.

Oggi Claudio Brida, classe 1990, è uno degli istruttori del Club che propone svariati corsi nel palinsesto.

Claudio quest'anno hai rinnovato i tuoi corsi con l'obiettivo di renderli adatti a tutti, ci puoi spiegare meglio?

Ho voluto personalizzare i corsi rendendoli adatti a tutti gli utenti del Club che frequentano la

palestra. Mi sono fatto conoscere i primi anni con i corsi intensi "Les Mills" che avevano determinate caratteristiche, ma dopo un paio d'anni ho voluto creare un corso che mi rispecchi a pieno e che sia funzionale a tutti, adattandolo a tutti i soci che vogliono provarlo.

Ci puoi spiegare una lezione tipo?

Inizio sempre con una mobilità iniziale che consente a tutti di attivarsi ed essere pronti per la lezione. Proseguo poi

con la fase centrale che ogni settimana è diversa in base all'obiettivo del programma: tonificazione, endurance, cardio intenso, oppure un mix. Termino la lezione con alcuni minuti di stretching.

Ci sono differenze tra i vari corsi della settimana?

Sì, quello del mercoledì mattina alle 7:15 è diverso perché possiamo sfruttare le macchine della sala pesi per cui spesso mi sposto dalla sala corsi alla sala attrezzi sfruttando al meglio il fatto che siamo soli.

Quelli della pausa pranzo del martedì e giovedì ed il corso del mercoledì alle 18:00 hanno invece caratteristi-

che molto simili e mi regolo in funzione di chi ho davanti.

Dopo 7 anni qui, che rapporto hai con il Club?

Ormai mi sento come a casa. Ho passato estati ad insegnare ai bambini a nuotare in piscina, ed oggi mi trovo i loro genitori a sudare in palestra con me. Con i rapporti umani instaurati e con una location così unica, la Meridiana è per me un posto speciale.



Claudio Brida



Un momento del corso

SCUOLA TENNIS - FIT JUNIOR PROGRAM



Timidamente e un po' alla chetichella è ripartito anche il **FJP Fit Junior Program**, il circuito di incontri riservato bimbi della scuola tennis nati dal 2016 al 2010 e divisi in 4 categorie Red, Orange, Super-Orange, Green e Super-Green.

Nel mese di ottobre si sono svolti gli incontri individuali e i risultati per gli atleti del Club La Meridiana non sono mancati. A novembre è la volta delle squadre, il Club sarà presente con 4 squadre. Avvincenti ed emozionanti le mini-partite, che vedranno protagonisti i nostri allievi, insieme agli allievi delle altre scuole della provincia.

Progetto, questo del Fit Junior Program, rivolto a tutti i bambini che si appassionano al nostro splendido sport e vogliono cominciare a vivere le emozioni di un torneo. Un arricchimento per i protagonisti sotto tutti i punti di vista, sia tecnico-tattico, sia comportamentale, oltre che accrescere le conoscenze di tutti i piccoli tennisti che proveranno questa esperienza.

Per avere informazioni è possibile contattare la segreteria sportiva al n° 059 550153 int 1 o settoresportivo@clublameridiana.it.

NOTIZIE SPORTIVE

PALESTRA: CORSI FITNESS

Per il mese di novembre non sono previste modifiche al palinsesto che quindi viene confermato per tutto il mese. I corsi si svolgeranno tutti all'interno della sala fitness.

Inquadra il QR code



Palinsesto

CORSI FITNESS 2021 ORARIO dal 04 OTTOBRE						
	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
07:15			Breakfast CLUB CLAUDIO			
08:00						
10:00	TOTAL BODY FEDERICA S.	GINN. DOLCE FABIO		GINN. DOLCE FABIO	TOTAL BODY FEDERICA S.	
11:00	PILATES FEDERICA S.				PILATES FEDERICA S.	TOTAL BODY rotazione
13:00	GAG NICOLETTA	CROSS TRAINING CLAUDIO	YOGA MIRIAM	CROSS TRAINING CLAUDIO	GAG NICOLETTA	
14:00	ADDOMINALI NICOLETTA				ADDOMINALI NICOLETTA	
14:30						
17:30	PRESCIISTICA FABIO	STRONG NICOLETTA		STRONG NICOLETTA		
18:00			CROSS TRAINING CLAUDIO			
18:30		STEP & TONE NICOLETTA		STEP & TONE NICOLETTA		
19:00	PILATES FEDERICA C.	ADDOMINALI NICOLETTA	YOGA PAOLA	YOGA MIRIAM	PILATES FEDERICA S.	
19:30	YOGA PAOLA					
20:00						
20:30						
21:00						

● MOBILITA' e FLESSIBILITA'
 ● TONIFICAZIONE
 ● CARDIO INTENSO

PALESTRA: ASSISTENZA SALA PESI

La palestra è frequentabile dal lunedì al venerdì dalle ore 7:45 alle ore 23:00, al sabato, domenica e festivi dalle 7:45 alle 21:00. L'accesso è consentito per fasce orarie prenotabili su Wansport. Per ogni fascia saranno a disposizione 20 posti.

L'assistenza del prof. Aurelio Saja è garantita da lunedì a venerdì, dalle ore 18:00 alle ore 20:30 anche per il servizio di schede personalizzate che verranno stilate secondo le esigenze individuali grazie all'App EvolutionFit, utilizzata in palestra. L'assistenza è un servizio gratuito riservato ai soci del Club. Ricordarsi di igienizzare sempre le mani e gli attrezzi.

Per partecipare a tutti i corsi fitness e per la presenza in palestra, occorre:

- aver consegnato il certificato sportivo in corso di validità,
- prenotarsi sul sito <https://clublameridiana.wansport.com/>
- munirsi di proprio asciugamano e tappetino,
- durante lo svolgimento dell'attività fisica si può stare senza mascherina, ma occorre indossarla durante gli spostamenti.

Per informazioni, settore sportivo: - tel 059 550153 int. 1 - email settoresportivo@clublameridiana.it