



IN QUESTO NUMERO

Pag.1

- Editoriale
- E' successo a Gennaio
- Succede a Febbraio
- Il Cimento sul Cemento

Pag.2

- Olona Staff: la palestra
- Tennis Olona: gli Over 55 Campioni Regionali!
- Special Class Olona

Pag. 3

- Torneo di Carnevale
- Gli appuntamenti con il Movero
- In trasferta a Montecarlo
- Le gare del Propaganda

EDITORIALE

Cari Amici,

Il 2015 è cominciato con lo svolgimento di un'antica e gloriosa tradizione promossa come sempre dalla Canottieri Olona, il Cimento Invernale. Per via dell'assenza di acqua nel Naviglio, il Cimento è andato in scena in una forma rivisitata e limitata a questa stagione sportiva: una corsa goliardica in costume di bagno con secchiata d'acqua finale, di pura ed intrepida ispirazione *cimentisa*. Il futuro del nostro Club, non può che partire dal nostro grande passato, ed è proprio per questo che abbiamo voluto a tutti i costi disputare quest'antica manifestazione se pur in maniera diversa dal solito, perché crediamo con forza nel nostro futuro, e celebriamo con onore la nostra storia.

E' appena terminato il Cimento, ma non abbiamo minimamente intenzione di fermarci qui: il Torneo di Carnevale e gli altri tornei di tennis, le trasferte di Montecarlo e Roma, le gare del Propaganda, le nuovissime Special Class di fitness, l'estate al Club...siamo già al lavoro per tutto questo ed altro ancora, con l'obiettivo di rendere le vostre giornate con noi sempre più ricche di alternative e novità.

SUCCEDE A FEBBRAIO

- 8.02: TORNEO DI CARNEVALE
- 14.02: FESTA DEGLI INNAMORATI: OLONA IN LOVE
- 15.02: MASTER CLASS MOVERO FITNESS nr. 2
- 21.02: SPECIAL CLASS YOGA ED EQUILIBRIO
- 28.02: MASTER CLASS MOVERO FITNESS nr. 3

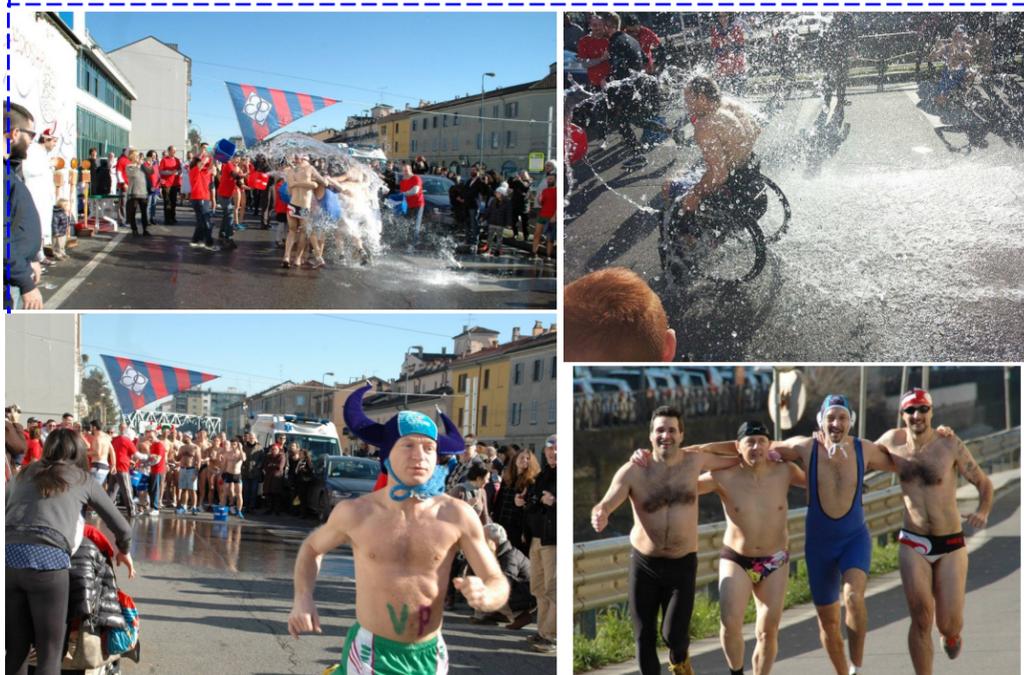
E' SUCCESSO A GENNAIO

- 11.01: TORNEO DI TENNIS CON CAMBIO VOLANTE
- 23.01: PRESENTAZIONE LIBRO "MILANO NELLO SPORT"
- 24.01: MASTER CLASS FITNESS MOVERO
- 25.01: IL CIMENTO SUL CEMENTO

IL CIMENTO SUL CEMENTO



Ad una temperatura esterna di 6°, oltre 50 "intrepidi" hanno dato vita alla Limited Edition del "Cimento sul Cemento"! Anche senza acqua nel Naviglio, abbiamo salvato la tradizione! Vi aspettiamo il prossimo anno al prossimo Cimento Invernale, nella sua forma tradizionale con i tuffi in acqua.





GLI OVER 55 CAMPIONI REGIONALI



Sabato 17 gennaio alle ore 14.00 a Chiavenna (So) la squadra degli Over 55 della sezione Tennis dell'Olona 1894 si è laureata Campione Regionale per la propria categoria, aggiudicandosi il titolo per la seconda volta consecutiva! Alessandro Costella, Gilberto Gomitoni, Amedeo Rodolfi, Raffaele Sacco e Paolo Zanibon hanno dato vita ad un match entusiasmante contro la temibile squadra del CIS Chiavenna, riuscendo a vincere 2-1 e laureandosi nuovamente campioni. Dopo aver dominato il proprio girone di qualificazione, grazie a due vittorie per 3-0 contro il TC Robbio ed il CIS Chiavenna, la squadra dell'Olona ha eliminato in semi-finale il CT Giussano, prima di vincere nuovamente in finale con il CIS Chiavenna. Agli atleti della "Over 55" vanno i nostri complimenti per questo nuovo importante successo sportivo! Forza Olona!!!

OLONA STAFF: LA PALESTRA

Per la sezione "Olona Staff", è il momento di presentarvi gli istruttori della nuova area fitness del Club. Lo staff della "Palestra sul Naviglio" è coordinato da **Dario Giannella** detto **Druido**, istruttore di fitness, personal trainer e preparatore atletico in Olona da Ottobre, specializzato nel recupero funzionale di spalla e ginocchio. Dario è l'ideale per chi vuole sperimentare l'allenamento in sospensione (TRX), l'allenamento funzionale (kettlebell) o...discutere di Inter! **Davide Bottaro** detto "Dado" collabora con il Club da diverso tempo: appassionato di running e diplomato in osteopatia, è anche personal posturale. Se dovete preparare un maratona o una mezza, sapete a chi rivolgervi... **Chiara Nichetti** è anche lei una collaboratrice dell'Olona da diverso tempo: ex atleta professionista, cura la preparazione atletica per il running, sport per il quale nutre grande passione, il tennis, e gli sport individuali. Altro collaboratore "di vecchia data" è **Stefano Perre** detto "Stefanino", specializzato nel recupero funzionale di spalla, caviglia e ginocchio ed esperto in protocolli per il lavoro in ipertrofia. Tra i nuovi dello staff di Olona Fitness vi sono **Simona Carioni**, **Davide Rinaldi** ed **Alfredo Nicolardi**. Simona, che trovate in sala principalmente la domenica, è esperta nella preparazione atletica del nuoto e cura l'allenamento di diverse atlete di nuoto sincronizzato di livello mondiale. Davide R., oltre ad essere personal trainer qualificato di "Kettlebell" e preparatore atletico per lo sci e il tennis, è appassionato di musica e chitarrista praticante. Alfredo si è specializzato nel recupero funzionale di spalla e ginocchio e nella ginnastica posturale e propriocettiva. Allenatore di sport di combattimento è anche appassionato di wrestling e gestisce una scuola di questa particolare disciplina. B



SPECIAL CLASS OLONA

Novità 2015 nel settore fitness-wellness di Olona 1894: A partire da febbraio cominciano gli appuntamenti mensili con le "Special Class Olona"! Ogni terza settimana del mese i nostri istruttori vi proporranno delle lezioni di fitness e wellness speciali, fuori dal classico palinsesto del Club, presentandovi e facendovi provare nuove tecniche e discipline o variazioni ed approfondimenti delle discipline comunemente praticate. Il primo appuntamento è per Sabato 21.02 dalle 14.30 alle 16.00 con lo "Yoga ed equilibrio" di Bianca. Le lezioni sono gratuite per i soci e a pagamento per gli esterni. Per "Yoga ed equilibrio" 30 posti disponibili, affrettatevi a prenotare il vostro posto in segreteria.

CANOTTIERI
OLONA1894

SPECIAL CLASS:
YOGA ED EQUILIBRIO
l'interazione tra corpo e mente
a cura di **BIANCA VELLO**
SABATO 21 FEBBRAIO, ORE 14.30 - 16.00

Prenotazione obbligatoria in segreteria | Gratuito per i Soci Olona | Esterni: 10,00€

c.o. Canottieri Olona 1894
Alzaia Naviglio Grande 146 - Milano

TORNEO DI CARNEVALE



TORNEO DI CARNEVALE In maschera con la racchetta!

Torneo di doppio a tema
Domenica 8 febbraio – ore 14.00
C.o. Canottieri Olona 1894

Scegli la tua maschera e vieni a giocare!!!

TEMA DELLE MASCHERE:

Personaggi sportivi – cartoni animati – eroi mascherati

Prezzo:
Soci e Scuola tennis Olona € 10,00
Esterni € 15,00

Iscrizioni in segreteria



LO SPORT DI OGGI
LO SPIRITO DI UN TEMPO

GLI APPUNTAMENTO CON IL MOVERO

MOVERO FITNESS



PROGRAMMA APPUNTAMENTI "MOVERO FITNESS"

By Daniela Conti

15 e 28 Febbraio
8 e 28 Marzo
19 Aprile
16 Maggio
6 Giugno

Gli orari della master class verranno comunicati di volta in volta

Prenotazione obbligatoria: moverofitness@gmail.com
Soci Olona: € 13,00 (1 ora e mezza di lezione)
Esterni: € 15,00 (1 ora e mezza di lezione)

IN TRASFERTA A MONTECARLO



Grande adesione per la trasferta di Club a Montecarlo, in programma Mercoledì 15 Aprile. Ben 58 *oloniani* partiranno dal Club in pullman alla volta della Francia per assistere al Torneo "ATP Rolex Masters". Per tutti i partecipanti ci sarà l'occasione di vedere giocare dal vivo i migliori tennisti del mondo, come Federer, Nadal, Djokovic, Raonic, Murray, Ferrer e molti altri ancora. Una bella esperienza che riproporremo sicuramente in seguito, a partire dagli ATP di Roma!

LE GARE DEL PROPAGANDA

Si è tenuto domenica 1 febbraio il primo appuntamento con le gare di nuoto del circuito Propaganda per il 2015. Per l'Olona ottimi risultati e grande partecipazione da parte dei ragazzi iscritti alla manifestazione. Tra gli atleti *oloniani* si sono distinti: Giacomo Bacci ed Edoardo Chiari, 3° e 4° nei 100 misti maschili; Carola Sutti, 5° nei 100 SL femminili; Giovanni Taje, 2° nei 100 SL maschili; Maria Vittoria Cecchi e Maria Chiara Pallovi, 2° e 4° nei 100 SL cadetti; Ettore Lopes, Pietro Vitiello e Eduardo Marra, rispettivamente 1°, 3° e 4° nei 100 SL cadetti; Alessia Giorgetti, 1° nei 25 RANA femminili esordienti; Bianca Losco, 5° nei 25 RANA femminili giovanissimi. Complimenti a tutti i ragazzi partecipanti che hanno partecipato con gioia ed impegno e buona fortuna per il prossimo impegno del circuito propaganda!



Vi aspettiamo a Febbraio con un nuovo numero di "Olona News". Per tutte le notizie:

www.olona1894.it – facebook.com/Olona1894