



## IN QUESTO NUMERO

Pag.1

- Editoriale
- Succede a Marzo
- E' successo a febbraio

Pag.2

- Run to be Woman
- Fiocco rosa in Olona
- Atleti mondiali al Club
- Ci aggiorniamo per voi: Olona al Forum Club

Pag. 3

- Special Class "Functional e Tabata"
- Una nuova barca per noi!
- Olona Staff: il tennis

## EDITORIALE

Cari Amici,  
Stiamo arrivando ormai alla primavera tra piacevoli conferme ed ulteriori novità. Il circuito di tornei di tenni "Olona Tennis Master" sta continuando ad avere grande partecipazione da parte di tutti voi, lo studio pilates è apprezzato da tutti gli utenti, le novità delle Special Class e del Movero Fitness hanno riscosso un piacevole successo e sono state confermate, la trasferta a Montecarlo in Aprile vedrà la presenza di ben 58 *olonia-ni*. Per la grande partecipazione che state dimostrando alle iniziative vi ringraziamo, ci stimola a continuare su questa strada e non smettere di organizzare ed inventare. Ma non crediate che abbiamo finito con le sorprese! Per "festeggiare" il ritorno dell'acqua nel Naviglio, prevista per fine mese, abbiamo deciso di regalare una piacevole sorpresa agli utenti del settore che storicamente ci rappresenta: il canottaggio! Di cosa parliamo? Scopritelo insieme a noi leggendo le pagine di questo numero di Olona News!

## SUCCEDE A MARZO

- 8.03: PRESENTAZIONE PROGETTO "RUN TO BE WOMAN"
- 8.03: MASTER CLASS MOVERO FITNESS nr. 4
- 15.03: TORNEO DI TENNIS "OLONA MASTER" - 6ª tappa
- 21.03: SPECIAL CLASS FUNCTIONAL E TABATA TRAINING
- 28.03: MASTER CLASS MOVERO FITNESS. Nr. 5

## FOLLOW US ON:



Facebook.com/ Olona1894



Twitter.com/ Olona1894



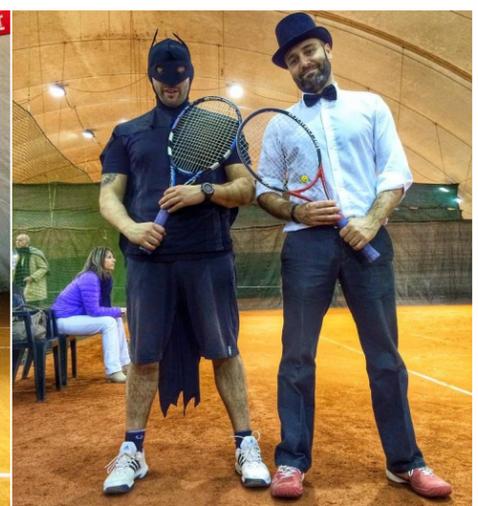
Youtubecom/ Olona1894



www.olona1894.it

## E' SUCCESSO A FEBBRAIO

### TORNEO DI TENNIS IN MASCHERA - 08.02



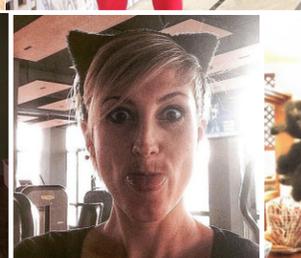
### CRAZY OLONA-CARNIVAL DAYS



### MIZUNO IN OLONA 21.02



### PRESENTAZIONE "LIBRI D'ACQUA" - 26.02



## RUN TO BE WOMAN

### RUN TO BE WOMAN

Domenica 8 marzo 2015 - ore 11.30  
Presentazione progetto "Run to be Woman"  
c.o. Canottieri Olona 1894  
Alzaia Naviglio Grande 146, 20144 - Milano  
www.olona1894.it - 02.48951494

Relatori:  
Chiara Nichetti  
Fitness Trainer ed ex atleta mezzofondista professionista  
Simone Lunghi  
Direttore Sportivo Canottieri Olona 1894

Attraverso la corsa, riappropriamoci del nostro spazio interiore e del nostro Naviglio, a piccoli passi...



CORRERE SUL NAVIGLIO PER RIAPPROPRIARSI DEL TERRITORIO. "Da domani comincio la dieta!", "Il prossimo mese mi iscrivo in palestra!", "Basta: devo trovare lo spazio per cominciare a correre, per passare un po' di tempo con me stessa!". Quante volte ci siamo ripromessi di dedicare più tempo a noi, allo sport, alla nostra salute? Ma poi ci sono gli impegni lavorativi, i doveri famigliari, il marito, i figli, la scarsa sicurezza di alcuni luoghi all'aria aperta...tutti impedimenti che, in un modo o nell'altro, ci fanno rimandare di continuo i nostri buoni propositi, con ripercussioni negative sulla nostra salute. Canottieri Olona 1894 lancia a questo proposito "Run to be Woman", progetto di avvicinamento alla corsa amatoriale completamente dedicato alle donne, che verrà presentato ufficialmente **Domenica 8 marzo 2015 alle ore 11.30** presso la Club House. Il progetto, sotto la guida esperta di Chiara Nichetti, ex atleta mezzofondista professionista istruttrice di fitness presso l'Olona, ha lo scopo di

avvicinare le donne alla disciplina della corsa al solo fine di intraprendere, in gruppo e non da sole, una delle discipline sportive più semplici, naturali e salutari. Un appuntamento da un'ora a settimana da metà marzo a fine maggio per approcciare la corsa, "staccare" la spina, socializzare, recuperare energie, riappropriarsi del territorio e dei propri spazi, e soprattutto stare bene. Chiara Nichetti seguirà le iscritte durante tutto il loro percorso, mettendo al loro servizio la sua esperienza in materia, i suoi consigli tecnici e pratici, la sua carica emotiva per affrontare tutte insieme questa bellissima sfida. Correre per star bene, correre per stare insieme, correre in sicurezza per Milano. Vi aspettiamo alla presentazione Domenica 8 marzo, **correre non è mai stato così bello!**

## FIOCO ROSA IN OLONA



San Valentino speciale per la nostra **Alessandra**, responsabile della scuola nuoto, e il nostro **Salvatore**, istruttore di nuoto e canottaggio: il 14 febbraio è infatti nata la loro piccola **Emma**! Da tutto lo staff di Olona un caloroso augurio ad entrambi!

## CI AGGIORNIAMO PER VOI: OLONA AL FORUM CLUB



*"Quando una azienda investe sulle risorse umane, significa che la recessione è alle spalle"* - Antonino Borghese, Presidente Great Place To Work Italia.

La professionalità e le competenze non finiscono mai di evolversi ed aggiornarsi. Il mondo corre alla velocità della luce e dunque è necessario continuamente studiare, apprendere, esplorare, sperimentare. E' per questo che lo staff di Olona ha deciso di partecipare a febbraio al "Forum Club 2015" di Bologna, il più importante forum di settore che porta esperienze da tutto il mondo. 3 giorni di formazione ed informazione importanti, durante i quali abbiamo conosciuto realtà di diverse dimensioni con diverse caratteristiche, abbiamo visto le più importanti novità tecnologiche, testato le innovazioni tecniche e raccolto spunti importanti per l'Olona che verrà. Perché offrirvi la massima qualità sarà il nostro fine, non soltanto in termini di strutture ma anche di servizio e professionalità. "Olona 4.0" passa anche da questo, un importante segnale che la società investe, oltre che sulle strutture, sulle persone!

## ATLETI MONDIALI AL CLUB



CHIARA BERETTA



BEATRICE AMADEI

Due nuove atlete "azzurre" si allenano al nostro Club: sono **Chiara Beretta** e **Beatrice Amadei**, giovani promesse del nuoto sincronizzato italiano. Nonostante la giovane età, le due atlete vantano già diversi titoli a livello nazionale e parecchie convocazioni con la rappresentativa italiana in tornei di livello internazionale. Per Canottieri Olona 1894 è un onore che abbiano scelto la nostra struttura e i nostri istruttori per la loro preparazione atletica. Due nuove atlete "oloniane" cui vanno i nostri migliori auguri per i futuri impegni sportivi.

## SPECIAL CLASS FUNCTIONAL E TABATA

Sabato 21 marzo alle ore 14.00 torna l'appuntamento con le Special Class di Olona! Simona Giaccherini vi aspetta per una lezione di "Functional & Tabata Training", nella quale userete il vostro corpo come unico "attrezzo" utilizzando una metodologia d'allenamento diverso dai soliti canoni, sviluppando gesti che impegnano il corpo nel suo insieme attivando diverse catene cinetiche sinergicamente. Prenota subito il tuo posto!

Info e prenotazioni  
02.48951494  
[segreteriaolona@olona1894.it](mailto:segreteriaolona@olona1894.it)  
[olona1894.it](http://olona1894.it)

## FUNCTIONAL & TABATA TRAINING

Master Trainer: Simona Giaccherini

Sabato 21 Marzo - ore 14.00

@ Canottieri Olona 1894

Alzaia Naviglio Grande 146 - Milano

Soci Gratuito - Esterni € 10,00

LO SPORT DI OGGI  
LO SPIRITO DI UN TEMPO

## UNA NUOVA BARCA PER NOI



In Olona la Primavera fa rima con...remare! Ecco allora che, con il ritorno delle belle giornate e soprattutto dell'acqua nel Naviglio prevista per fine mese, ci siamo regalati una bella novità per tutti i canottieri del Club: una barca tutta nuova! La nuova imbarcazione arriverà per la fine di marzo ed andrà ad arricchire la "flotta" già a disposizione del Club, che diventerà dunque di 3 barche. Per la data in cui sarà consegnata la barca organizzeremo un piccolo "varo" ufficiale, come vuole la tradizione, a cui vi inviteremo. Nel frattempo vi invitiamo invece a partecipare con noi alla scelta del nome delle nostre barche! Seguiteci sulla nostra pagina facebook ufficiale ([facebook.com/Olona1894](https://facebook.com/Olona1894)) e partecipate al sondaggio che lanceremo nei prossimi giorni, attraverso il quale sceglieremo il nome della nuova arrivata, ma anche delle barche già in nostro possesso!

## OLONA STAFF: IL TENNIS

I "4 moschettieri" che formano il team di Maestri di Tennis della Canottieri Olona 1894 sono "capitanati" dal Maestro **Marco Mornati**. Oltre che da Marco, la squadra è formata anche da **Davide Jacks**, **Matteo Bruno** ed **Erika Zanoboni**. Erika è l'unica fanciulla del gruppo: simpatica, sempre sorridente e solare si occupa quotidianamente degli Allievi della S.A.T. di Olona. In forza al nostro Club da 4 anni è appassionata di danza e...di travestimenti! Alle feste in maschera è sempre la prima! Se avete bisogno di consigli su come mascherarvi, la trovate sui campi da tennis! Davide Jacks è il "surfista" del gruppo. Oltre ad essere un Maestro Federale è infatti un forte appassionato di surf, ed appena ha un po' di tempo libero viaggia per il mondo alla scoperta di nuovi mari da domare...



Ma sarà bravo con la tavola quanto con la racchetta? A sentire lui sembrerebbe di sì! Marco Mornati "il Comandante" è più a suo agio sulla terra ferma (meglio se rossa) che in acqua. Famoso nei circoli di tennis per il suo "rovescio in back", secondo solo a quello di Ken Roswall, ama la neve (superficie sulla quale può usare le racchette in modo alternativo) e i viaggi. In Olona da ben 14 anni ha creato la Scuola SAT del Club. Matteo Bruno, istruttore federale di origini lodigiane, ha respirato tennis fin da bambino. Entusiasmato per le vittorie dei fratelli e appassionato a questo sport è diventato istruttore per trasmettere la sua passione ai bambini. In campo trasferisce l'energia e il piacere della sfida, che gli derivano dall'agonismo (che pratica ancora, anche a tennis-tavolo!). La passione per i bambini di Matteo lo rende anche "attore protagonista" dei Camp estivi in Olona.

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

[www.olona1894.it](http://www.olona1894.it) - [facebook.com/Olona1894](https://facebook.com/Olona1894)