



**asterix**  
SERVIZI DI PULIZIA  
INDUSTRIALE E CIVILE

Via dell'Arcoveggio, 80  
BOLOGNA  
Tel. 051.76.57.27

info@asterixcooperativa.it  
www.asterixcooperativa.it

# GiornaLame

MARZO 2013



**I.S.B.**  
Società  
DISINFESTAZIONE  
INSETTICAZIONE

- Asportazione guano •
- Trattamenti dal verde •
- Endoterapia •
- Disinfestazioni antibatteriche e virali •
- Trattamenti contro biastella germanica •
- Trattamenti contro zanzara tigre •

VIA FRANCESCO BARBIERI, 9/C - BOLOGNA  
Tel. 051.364.961 - Fax 051.270.943  
Cell. 339.80.84.021  
www.leserbi.com - info@leserbi.com

## “4° Sport Camp”



Tre notizie, secche. La foto dice tutto: la Polisportiva Lame è già in campo per organizzare il 4° Sport Camp, con appuntamento alla chiusura delle scuole e per cinque settimane, in giugno, luglio e, come l'anno passato, all'inizio di settembre. Tutte le informazioni in segreteria. Secondo (ma forse ve ne siete già accorti): il GiornaLame si rinnova, cambia impostazione e diventa - diciamo - più

professionale. Con un partner importante in più, la società di grafica e raccolta pubblicitaria Eventi, che ci affiancherà nel cammino per poter arrivare in tutte le case e nei luoghi del Quartiere, per presentare, sempre di più e meglio, i valori e le mille attività della Polisportiva Lame. Terza e ultima: l'1 e il 2 giugno la Polisportiva vi aspetta con la Grande Festa di tutti i settori!

### ALL'INTERNO

Polisportiva in Festa	> pag. 3
Calcio	> pag. 4
Danza	> pag. 5
Ciclismo	> pag. 6
Pattinaggio	> pag. 7
Basket	> pag. 8
Zumba	> pag. 9
Memory e Pilates	> pag. 10
Ginnastica Artistica	> pag. 11
Ginnastica Over	> pag. 12
Judo	> pag. 13
Yoga	> pag. 14

### IL 5 PER MILLE PER LO SPORT: SCEGLI LA POLISPORTIVA LAME

Il contributo non è in alcun modo alternativo a quello dell'8 per mille e non comporta alcun aggravio per il contribuente.

Invitiamo tutti i soci e gli amici della Polisportiva Lame ad indirizzarci il loro contributo indicando il Codice Fiscale della Polisportiva:

**03532140377**

La mia  
**INFORTUNISTICA**



- CONSULENZE GRATUITE • ASSISTENZA LEGALE
- ANTICIPO SPESE MEDICHE • TERAPIE A DOMICILIO
- CARROZZERIE CONVENZIONATE
- AUTO SOSTITUTIVA

**IL RISARCIMENTO da INCIDENTE STRADALE NON è Finito... nemmeno il «COLPO DI FRUSTA»**



AG. CORTICELLA: Massimo Castellari • Via G. Bentini 71/E • BOLOGNA • Tel. 051-70.12.87 • Cell. 335-67.96.359

**bologna@lamiainfortunistica.it - www.lamiainfortunistica.it**

**NUOVA APERTURA**  
Centro Commerciale  
Lame



Nuova Apertura  
Centro Commerciale Lame • Bologna



**ORIGINAL  
MARINES**

**30<sup>th</sup>**  
anniversary

Chi vive original, veste original!

Il valore  
della tradizione  
nel rispetto  
dell'ambiente



*Principi di Porcia*  
un dal 1181 un

800 vendemmie  
in Friuli Venezia Giulia

Via Zuiano, 29  
33082 AZZANO DECIMO (PN)  
TEL. 0434 631001  
[WWW.PORCIA.COM](http://WWW.PORCIA.COM)

**SPEDIZIONI A DOMICILIO  
IN TUTTA ITALIA**

INFO  
SIG. EUGENIO TESOLIN  
[LOGISTICA@PORCIA.COM](mailto:LOGISTICA@PORCIA.COM)



# Giugno, due giorni imperdibili

Quest'anno il primo e il due giugno saranno due giorni speciali: tutti i settori della Polisportiva, e con loro gli atleti e le famiglie, gli allenatori e i dirigenti, ma anche amici e simpatizzanti che in queste occasioni non fanno mai mancare la loro presenza, vivranno un intenso fine settimana all'insegna dello sport e dello stare insieme. Infatti la Polisportiva Lame rinnova il suo annuale appuntamento con la **Festa Sociale** che da un lato è un *must* stagionale, ma dall'altro in ogni edizione propone sempre sorprese e novità.

Le iniziative per il 2013 sono tante: si parte **sabato 1 giugno** con un pomeriggio caratterizzato dagli sport di squadra: in prima linea il Basket, con la partecipazione (oltre che di tutti gli atleti invitati a prendere parte a dimostrazioni e tornei) dei ragazzi e delle famiglie che aderiscono al Progetto Calamai "*Mi passo a te e faccio canestro*". Non mancherà il Calcio, che schiererà in campo tutti i suoi piccoli-grandi fuoriclasse! E avanti tutta con il settore Judo, grazie al quale assisteremo ad una dimostrazione di "combattimenti". Le discipline rivolte e praticate dagli adulti, che racchiudiamo nel termine di Ginnastiche, si riuniranno



anch'esse e troveranno spazio per esibirsi all'interno di questa straordinaria cornice sportiva che sarà il centro Vasco De Gama. Alla sera siete tutti invitati alla **cena sociale** della Polisportiva presso il PalaLame, un'occasione per incontrarsi, fare festa, assistere a speciali premiazioni e gustare le proposte culinarie dei nostri volontari. Ma non finisce qui: **domenica 2 giugno** il Centro Vasco De Gama sarà la *location* della Campagna promossa dall'Ausl Bologna "Datti una mossa", per promuovere uno stile di vita sano e salutare. Protagonisti

saranno i Settori che svolgono discipline artistiche: Danza, Ginnastica Artistica e Pattinaggio, che si alterneranno in uno spettacolo comune. E mentre nell'aria si libereranno le note delle dimostrazioni artistiche, altrove si diffonderanno le bollicine di cocktails speciali accompagnati da stuzzichini e golosità della casa! Nel corso e al termine di questo Gran Gala si terrà il sorteggio dei premi di una ricchissima lotteria, la cui prevendita dei biglietti è già iniziata presso i responsabili dei vari Settori e la segreteria centrale. Non potete mancare!

**CENTRO ESTETICA DENTALE**



**Odonto Ceramic Center**  
di Marcello Balletti

**SCONTO DEL 10%**  
RISERVATO AI LETTORI DEL GIORNALE

**Laboratorio Odontotecnico**  
**SERVIZIO A DOMICILIO**  
rivolto a persone anziane o invalide

Consulenze tecniche odonto-protesiche  
all'interno di vari studi odontoiatrici affiliati

**Preventivi e Progettazioni Gratuite**

**Riparazioni in giornata di protesi dentali**  
anche presso strutture, residenze sanitarie  
e case di riposo  
per urgenze anche in giornate festive  
e tutto agosto



Via Agucchi, 216/A - Bologna  
Tel. 051.63.46.122  
Cell. 349.89.29.338  
www.odontoceramiccenter.it  
AUL N° 3471 del 05/01/2004



## “Progetto Lame”

In questa fase di cambiamenti e di trasformazioni epocali che si giocano all'interno di una profonda crisi non solo economica, il Settore Calcio continua la sua navigazione iniziata oltre dieci anni fa. Sulla nostra “barca”, in questi anni, sono saliti nuovi passeggeri e, ahimè, ne sono scesi altri, come recentemente il nostro Giorgio. Ma la rotta è sempre molto ben delineata: la nostra forza consiste non solo nella chiarezza degli obiettivi che ci siamo prefissati, ma anche in quella dell'alta motivazione e delle elevate competenze possedute da tutto l'equipaggio.

Questa nota vorremmo dedicarla a “noi”, a coloro che giornalmente rendono concreto il “Progetto Lame”, con impegno volontario ma anche con senso critico costruttivo e una costante tensione verso il miglioramento del “prodotto educativo”.

Ciò è possibile grazie ad un clima collaborativo ove tutti, nel rispetto dei ruoli specifici e delle relative competenze, danno il proprio contributo personale. Lo spirito di squadra diventa anche l'obiet-

tivo educativo da fare vivere ai ragazzi che giocano a calcio. Lo sappiamo che queste sono cose che dicono tutti, *ma da noi queste cose non si predicano: si fanno!* Come sarebbe possibile mantenere vivo, attivo e stabile il gruppo degli Istruttori e dei dirigenti che da anni sono impegnati in questa navigazione, se non ci fosse questo alto tasso di motivazione e collaborazione? Certo che navigare in questo mondo spesso non è facile, considerando anche i pressanti vincoli economici, ma la nostra realtà dimostra che ce la possiamo ancora fare, essendo capace di “dribblare” vincoli che a prima vista paiono insormontabili. Tutto ciò si basa su alcuni pilastri fondamentali: chiarezza e condivisione degli obiettivi, profonda onestà intellettuale, qualità delle relazioni umane, condivisione di regole definite collettivamente e rispettate come condizione necessaria per lo sviluppo efficace ed efficiente dell'attività.

L'adesione sempre più numerosa di soci nelle nostre squadre conferma il gradimento della nostra offerta formativa, anche se dobbiamo ancora lavorare molto con

i genitori per renderli sempre più attivi nel nostro progetto, cosa che cerchiamo già di fare con le periodiche riunioni di verifica con i vari gruppi squadra.

Scusateci se abbiamo parlato di “noi”, ma forse era giunto il momento di esplicitare (probabilmente anche a noi stessi) quanto stiamo realizzando.

Forse siamo stati indotti a questi ragionamenti anche a seguito dello shock che abbiamo vissuto con la scomparsa di Giorgio, che ci ha fatto sentire fragili e soli, e magari qualcuno si è chiesto “ma ce la possiamo fare anche senza di Lui?”

I fatti dimostrano che sì, ce la possiamo fare, grazie anche alle modalità con cui abbiamo costruito questo fantastico gruppo.

### Il Calcio

*Ps: Ringraziamo sentitamente le 24 squadre (11 società) che hanno partecipato da dicembre a febbraio all'undicesima edizione di “Un bambino che gioca vince sempre- 1° Memorial Giorgio Lenzi” con sottoscrizione per il GVC Italia.*

**Rag. BROCCOLI CRISTINA**

ELABORAZIONE DATI CONTABILI  
CONSULENZA COMMERCIALE E FISCALE  
SOCIETÀ SPORTIVE - COOPERATIVE - DITTE INDIVIDUALI E SOCIETÀ

Via della Grazia n. 8/5 - 40131 Bologna - Tel. e Fax: 051.634.68.94  
E-mail: broccolieristina@mieso.net



# Istantanee Forme



"Istantanee forme": questo è il titolo dello spettacolo che si terrà **sabato 8 giugno 2013** al Teatro Arena del Sole. Sarà un evento speciale che condurrà il pubblico in un viaggio ricco di riflessioni, giocato sulle emozioni e sulle sensazioni.

I nostri interpreti spaziano dai bambini agli adulti dei corsi di danza, alle ginnaste dell'agonismo della ginnastica artistica. La preparazione dello spettacolo vede impegnate le insegnanti Irene Manzi, Elena Marchetti,



Veronica Lenzi, Laura Lefosse, Francesca Pallotta, Marzia Benassi, Giorgia Vezzani e i volontari; questo staff mette a disposizione tempo e professionalità per dare vita ad un momento veramente unico.

L'evento avrà come protagoniste la danza, l'arte visiva e il canto, il che richiederà una notevole attenzione per gli aspetti tecnici. Il nostro motto è "non essere banali!"

I nostri spettacoli avvengono sempre attraverso un percorso formativo-creativo a partire dai più piccoli fino agli adulti ponendosi in un atteggiamento di ascolto nei confronti degli allievi che esprimono se stessi attraverso la danza.

Il lavoro degli insegnanti è proprio quello di accogliere e convogliare le energie e l'espressività dei singoli e dei gruppi in una composizione coreografica.

Vi invitiamo a partecipare numerosi! Per informazioni sui biglietti potrete rivolgervi alla segreteria della Polisportiva.

**Veronica Lenzi**

**Melotti** 

Vendita - Assistenza - Abbigliamento  
Costruzioni telai su misura  
Corso M.T.B.

CONCESSIONARIO

Via Fioravanti, 119 - 40129 BOLOGNA  
Tel. e Fax 051.359.381  
www.melottibici.com - melottibici@libero.it



**FARMACIA  
S. MARTINO**

VIA ZANARDI, 184 - BOLOGNA  
TEL. 051 6345686  
farsanmartino@libero.it

**Bottega del macellaio**

di Gianni e Mauro  
via F. Zanardi, 189/C - Bologna  
Tel. 051.6343050



Insaccati  
ns. produzione  
Rosticceria  
Salumeria  
Pollame

**jli**  
OUTLET

JLI di Silvia Zappoli

Via Zanardi, 298 - 40131 Bologna  
Tel. e Fax 051 634 71 94  
info@jlioutlet.it - www.jlioutlet.it



# Pedalando, pedalando...

Il gruppo ciclistico della Polisportiva Lame dedica un caloroso saluto al nostro amico Valoris Ventura, prematuramente scomparso, ed è vicino a tutti i suoi familiari in questo momento di dolore. Riguardo la nostra attività, con la conclusione positiva di un 2012 ricco di successi e dopo i festeggiamenti per il nuovo campione sociale, eccoci all'inizio di una nuova stagione sportiva. Il gruppo è pronto a rimettersi in marcia con la solita grinta e l'entusiasmo che lo contraddistinguono. Nei mesi in cui il freddo ed il maltempo la fanno da padroni, il gruppo non è andato in letargo ma si è dato da fare per organizzare un'altra annata ricca di appuntamenti e gite imperdibili. Il Consiglio Direttivo è molto soddisfatto dei progressi fatti e ringrazia sentitamente i nuovi soci che hanno permesso al gruppo ciclistico di raggiungere



re i 76 iscritti. Come ogni anno prenderemo parte ai raduni del Campionato Provinciale UISP che si svolgono la domenica sul nostro territorio bolognese e che sono iniziati in febbraio: quest'anno il raduno organizzato dalla nostra società si terrà domenica 13 ottobre presso la sede del nostro sponsor, Bullonerie Vibolt, a Castelmaggiore. Per quanto riguarda le varie attività in programma in questa stagione ecco una

piccola panoramica: il 16 maggio andremo in Trentino per un giro sulle Prealpi intorno ad Arco (TN), mentre il 9 giugno ci sarà la ormai classica gita sociale "Vasco de Gama-Cervia" con pranzo a base di pesce. La ormai imperdibile gita di 4 giorni (dal 30 giugno al 3 luglio) quest'anno farà visita alla mitica salita del Passo dello Stelvio, per un dislivello totale di più di 6000 metri. Come gli scorsi anni parteciperemo al 7°

Giro Appennino Bolognese e Valli di Comacchio: si tratta di un Circuito di 6 Gran Fondo cicloturistiche non competitive, in cui saremo impegnati attivamente domenica 12 Maggio nell'organizzazione della Gran Fondo Gaggio Montano, con partenza ed arrivo dalla nostra sede della Polisportiva in Via Vasco de Gama. Ora non ci resta che tornare in sella e accogliere con entusiasmo i nuovi arrivati.

**Il ciclismo**

**AUTOMECCANICA**  
Tagliani Domenico

 OFFICINA AUTORIZZATA



Via della Selva Pescarola, 12/F  
40131 BOLOGNA  
Tel. 051 6341297 - Fax 0516354112

**FONTANA HI FI CAR**  
=AUDIO=VIDEO=SYSTEM=

Navigazione,  
Sistemi Satellitari  
e Elettronica per auto

Antifurti Satellitari

Via della Selva Pescarola, 6/5  
40131 BOLOGNA  
Tel. e Fax: 051.31.09.18  
Cell. 347.800.00.95  
E-mail: info@fontanahificar.com

**STA**  
SERVIZI TECNICI AUTOFORNITURE S.r.l.



**RICAMBI AUTO, AUTOCARRI E MOTO**

Via Zanardi, 16/F Angolo Via Inviti, 2/A  
40131 BOLOGNA  
Tel. 051.558.424 - 051.558.490  
Fax 051.558.424  
E-mail: commerciale@staaautoriscambi.it



## “Le nostre grandi imprese”

Il settore Pattinaggio si lascia alle spalle un primo quadrimestre caratterizzato dalla perfetta riuscita di due grandi imprese: il Lame Christmas Gala e la partecipazione al Trofeo Mariele Ventre. I gruppi di lavoro successivi a quelli di avviamento, ovvero le due squadre agonistiche dell'artistico e della corsa, hanno iniziato la stagione agonistica ufficiale. Per l'Artistico apertura al Trofeo Dozza, e avanti tutta con le varie prove dei campionati provinciali Uisp e Fihp, gli stage nazionali federali delle specialità Solo Danze e Coppia Danza e la partecipazione dei nostri due quartetti alle rassegne regionale e nazionale Uisp e al Campionato Regionale Fihp. Per la Corsa, pioggia di podi e coppe al Campionato Regionale Indoor Fihp di Forlì, al Trofeo Città di Imola e all'altro Nazionale Indoor

Uisp ancora a Forlì. Interessanti e utili gli stages a livello nazionale. Ci aspetta un secondo quadrimestre intenso fatto di gare selettive per tentare di accedere a varie prove nazionali e caratterizzato da un calendario fittissimo di eventi ed iniziative.

Ci teniamo a sottolineare la festa organizzata venerdì 8 febbraio per celebrare la riapertura delle palestre Bottego e Salvo D'Acquisto, senza le quali il settore è stato pesantemente penalizzato nella prima parte della stagione. Dal momento che i nostri compagni di viaggio hanno deciso di non abbandonare la nave, ma di proseguire la navigazione assieme a noi, i dirigenti del settore non possono che ringraziare sentitamente tutti coloro che hanno riposto fiducia, adattandosi nel frattempo alle varie situazioni proposte in alternativa

e, se ce l'abbiamo fatta, buona parte del merito è senza dubbio degli allenatori, che sono stati le nostre ancore di salvezza, inventandosi l'impossibi-

le per proporre agli atleti allenamenti ugualmente efficaci che hanno permesso loro di progredire e di divertirsi.

**Il Pattinaggio**



*Il gruppo al trofeo Mariele Ventre*



*Alcuni atleti al Regionale Indoor Fihp*

**MOTOAUTO**  
di Bedonni Maurizio

**RIPARAZIONI  
MOTO  
SCOOTER  
MINICAR**

**LAVAGGIO  
INTERNI AUTO**

Via Zanardi, 92/E-F (Int. cortile) - 40131 Bologna  
Tel. 0516349185 - maurizio.bedonni@gmail.com

**CZ DESIGN**  
Carrozzeria Zanardi

Riparazioni in genere  
Preparazione Tuning  
Verniciature  
moto  
Preparazione  
fuoristrada

Via Zanardi, 137/3C - BOLOGNA  
Tel. 051 6345162 - Cell. 338 5636240  
info@carrozzeriazanardi.it

**Officina F.A.B.**  
s.r.l. di FINELLI ENRICO & C.

**Riparazioni auto - Assistenza camper**  
Installazione e assistenza impianti metano e G.P.L.  
Vendita e montaggio accessori camper  
Appendici e rimorchi  
Installazione gonci traino - Collaudo in sede

**SCONTI PARTICOLARI  
PER I SOCI DELLA POLISPORTIVA**

Via F. Zanardi, 92 a/b - Bologna  
Tel. e Fax 051 634 52 52  
Cell. 335 6188925  
Cell. 347 3030494  
www.officinafab.com  
info@officinafab.com - officinafab@libero.it



## Verso le finali

Si avviano alle fasi decisive i campionati di basket, maschili e femminili.

Seguitemi sul nostro sito [www.polisportivalame.bologna.it](http://www.polisportivalame.bologna.it) per tutti i risultati e i commenti in diretta. Nel maschile, Prima Divisione e Amatori vanno ai play off nei tornei senior; mentre i giovani - campionati in collaborazione con Vis Trebbo (Under 19, Under 17, Under 15) - hanno confermato le aspettative, ossia la creazione e il miglioramento di gruppi relativamente nuovi.

Under 13 e minibasket più altalenanti con problemi di presenze alle partite nei week end. Nel femminile la collaborazione con Magika, Budrio e Calderara sta

confermando gli ottimi risultati della passata stagione. Una delle formazioni Under 17 è in corsa per le finali nazionali, Under 15 insegue un sogno, e ottime

performance anche dalle Under 14. Staff rafforzato, da qualche tempo, per le Under 13, da cui ci si aspetta una rapida crescita.

**Il Basket**



# ASSO.AUTOSCUOLA

**3 buoni motivi per sceglierci:**

- 1 CORSI DI TEORIA PERSONALIZZATI
- 2 AULA MULTIMEDIALE 10 PC TOUCH-SCREEN CON PROVE FAC-SIMILE D'ESAME
- 3 SERIETÀ, PROFESSIONALITÀ E SIMPATIA DEGLI INSEGNANTI ED ISTRUTTORI

**ALCUNI NOSTRI SERVIZI:**

- patente "A" e "B" • corsi per il "AM" •
- revisione patente • conversione patente estere •
- corsi di guida per i patentati •
- guida accompagnata per i 17enni in possesso della patente "A1" •

**TI ASPETTIAMO IN SEDE PER PROPORCI LA NOSTRA PROMOZIONE**

Via Fioravanti 86/A ang. via Barbieri - BOLOGNA  
tel. e fax: 051.377.211 - cell. 392.55.48.735  
[bologna.asso@gmail.com](mailto:bologna.asso@gmail.com) - [www.assoautoscuola.com](http://www.assoautoscuola.com)

# PUNTO M

[www.puntom.com](http://www.puntom.com)

**vendita abbigliamento sportivo e da lavoro personalizzazioni**

Rivenditore Ufficiale per Bologna e Provincia



## Ballo e fitness

Movimento e divertimento: due parole che fanno parte di una bellissima disciplina, la zumba!

*Zumba Fitness* è un nuovo modo di fare ginnastica, nato negli anni '90 grazie a Beto Perez, personal trainer delle star hollywoodiane.

All'attività aerobica si affianca il ballo latino americano. Quattro i generi affrontati: *salsa*, *merengue*, *cumbia* e *reggaeton*.

La lezione è divisa in tre fasi: riscaldamento, una fase centrale con le core-

ografie proposte dall'insegnante e defaticamento.

Non ci sono limiti di età, il corso è aperto tutti, basta solo "unirsi alla festa"; 60 minuti di puro divertimento dove si alternano ballo e fitness. Una volta iniziata l'attività ci si renderà conto dei benefici che questa disciplina apporta, si possono bruciare fino a 800 calorie in un'ora di lezione. Notevoli, infatti, i risultati: rassodamento muscolare, articolazioni sciolte, chili di troppo che vanno via senza accorgersene, ma so-



prattutto benessere psicofisico che aumenta grazie alla conciliazione di musica e danza.

Non occorre essere ballerini ma serve tanta voglia di muoversi e divertirsi. Questo nuovo corso ha susci-

tato molto interesse fin dai primi giorni, e numerose iscrizioni ne confermano la buona riuscita. Non perdetevi tempo, vi aspettiamo numerosi!

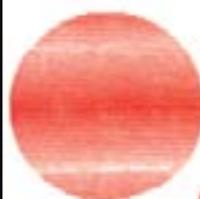
**Laura Giuseppina Lefosse**

# STUDIO OTTICO FIORAVANTI

di Luca Muzzolli

- ottica •
- lenti a contatto •
- optometria •

Via Fioravanti, 113 (Bo) Tel e Fax 051.356163  
E-mail: otticafioravanti@alice.it



## BOTTEGA DEL CAMPEGGIATORE

di CALESINI SAURO



### CARAVAN e AUTOCARAVAN

ARTICOLI DA CAMPEGGIO - TENDE  
ACCESSORI - CARRELLI APPENDICI  
RIMESSAGGIO

Via Beverara, 157 - BOLOGNA Uscita Tangenziale n.5  
Tel. 051 6341504 • 051 6353497 • Fax 051 6341504  
info@bottegacampeggiatore.com

## LA DIETA TISANOREICA®

la trovi a Bologna presso il

## Centro INTISANOREICA®

via della Repubblica, 33/A - 40127 Bologna - Tel. 051 84 94 313

Sito: [www.dimagrirebologna.com](http://www.dimagrirebologna.com) - Facebook: [www.facebook.com/CentroIntisanoreicaFiera](http://www.facebook.com/CentroIntisanoreicaFiera)

**VIENI A TROVARCI! E PRENOTA LA TUA CONSULENZA DIETETICA GRATUITA!**

SIAMO APERTI **DAL 18 MARZO** DAL LUNEDÌ AL SABATO  
ORARIO CONTINUATO DALLE 10.30 ALLE 19.30



# Dal Memory al Pilates

Oggi giorno l'attività fisica è diventata un'esigenza vitale, in particolare nell'età adulta.

La quotidianità invia dei segnali alla nostra mente e al nostro corpo che ci dicono che il tempo passa e che le capacità fisiche non sono più le stesse. La ginnastica posturale mira a rinforzare la muscolatura profonda per far sì che i nostri movimenti più semplici e di ogni giorno possano ancora essere svolti facilmente.

La ginnastica Memory, il Pilates, quella Posturale, hanno tutte gli stessi fini: la lotta contro l'invecchiamento, attraverso esercizi per tutte le funzioni vitali (respiratoria, cardiovascolare, muscolare); la sensazione di benessere, permettendo di prendere coscienza del proprio corpo e del piacere di muoversi; l'autonomia, liberandosi della sedentarietà e di conseguenza prendendo fiducia in noi stessi. Sen-

za tralasciare la capacità di concentrazione e quella di coordinazione, l'equilibrio, e il divertimento.

Perché se ormai noi tutti sappiamo che la ginnastica fa bene, forse non immaginiamo che non sempre è facile accantonare gli impegni, e, quando è fred-

do, abbandonare il calduccio di casa propria, per uscire e andare in palestra. La volontà, la costanza e l'impegno sono premiati dalla soddisfazione di aver fatto qualcosa di buono per noi stessi. Per questo vogliamo fare i complimenti a tutti coloro che nonostante il

maltempo, la neve e i mille impegni si sforzano a venire in palestra, dove non solo si fa ginnastica, ma ci si scambia parole, idee ed esperienze, con un giovamento per lo spirito che a volte anche la ginnastica può dare.

**Michaela Bovi**



**idea** SALONE  
acconciature

Via Beverara, 134 A-B - BOLOGNA  
**PER APPUNTAMENTO**  
Tel. 0516345324  
è gradita la telefonata

Martedì-Giovedì 9,00-12,00/15,00-18,00  
Venerdì-Sabato 9,00-18,00

**Mingozzi Luigi**  
AGENTE DI ASSICURAZIONI

*Linea Personale,  
Linea Artigiani, Commercianti, Aziende  
Previdenza Complementare*

Via L. Alberti, 65/a - 40137 BOLOGNA  
tel. 051 34 13 67 - fax 051 39 79 93  
mail: d89@coopcsi.it

**U  
O  
M  
O**

*Acconciature maschili*  
di Brunetti e Cardullo

dal martedì al venerdì:  
8,00-12,30/15,30-19,30  
sabato: 8,00-12,30/15,00-19,30  
domenica e lunedì: chiuso

Via Garzin, 10/C - Bologna - Tel. 0516345368

**€ 11,00**  
TAGLIO RASATO  
e BIMBI



# Artistica tra gare e saggi

Degna conclusione delle attività del primo quadrimestre della ginnastica artistica, è stato il saggio portato in scena al Pattinodromo domenica 10 febbraio, nel quale le atlete hanno interpretato il ruolo degli artisti che lavorano nell'ambiente circense. Questo evento ha coinvolto un numero elevato sia di spettatori, che con i loro applausi hanno dimostrato ancora una volta di apprezzare il nostro lavoro, sia di ginnaste, dalle bambine più piccole di quattro anni alle ragazze più grandi, fino ai vent'anni, che sembrano essere sempre più soddisfatte dei risultati ottenuti.

E senza prendersi neanche un momento di respiro, le atlete del gruppo agonistico si sono lanciate nella preparazione delle gare del campionato regionale UISP in programma nelle prime settimane di marzo. Sicuramente l'emozione di



potersi confrontare con altre ginnaste appartenenti a società diverse e l'adrenalina che sprona bambine e ragazze a crescere sempre di più e a cercare di dare il massimo ripagheranno le atlete di ogni allenamento stancante.

Ricordiamo che la ginnastica artistica è uno sport difficile e molto impegnativo, eppure ogni anno i

bambini vi si avvicinano numerosi proprio perché si rivela sempre spettacolare, completo e formativo. E' con grande entusiasmo infatti che il settore della ginnastica artistica può vantare anche in questo inizio di 2013 un numero di iscrizioni elevato, a dimostrazione che non mancano mai l'entusiasmo e la capacità di coinvolgere da

parte delle insegnanti Marzia, Giorgia, Nicole e Alice. Questi sono solo alcuni dei progetti che occupano il nostro calendario fino al mese di giugno.

Vi aspettiamo numerosi a tutti gli spettacoli e ai saggi da noi preparati per la conclusione dell'anno trascorso insieme!

*Elena Marchetti*

  
 dal 1969  
 forno artigiano  
 produzione propria  
 specialità pane e biscotti  
**MATRISCIANO**  
 Salvatore & C. s.n.c.  
 Via F. Zanardi, 83 - Bologna - Tel. 0518345103

  
**OIL Navile**  
 oleodinamica  
 antifortunistica  
 macchine e prodotti per la pulizia industriale  
 via del Sostegno 26/3 - 40131 Bologna  
 Tangenziale: uscita n. 5 Lame  
 Tel. 051 63 47 969  
 Fax. 051 74 59 556  
 www.oilnavile.it  
 oilnavile@oilnavile.it

  
 www.MEGU.it  
 ASIAN FUSION RESTAURANT - TAKE AWAY  
**All You Can Eat**  
**Pranzo a 10€ - Cena a 18€**  
 BEVANDE ESCLUSE  
 VIA DELLA GRAZIA, 35 - BOLOGNA  
 ROTONDA MARCO POLO - ZANARDI  
 (A POCHI PASSI DAL CENTRO LAME)  
 CHIAMACI AL **051.99.16.521**  
 CHIUSO LUNEDÌ A PRANZO



## “Over”, via lo stress



Siamo ormai nel pieno del secondo quadrimestre del corso di ginnastica “over” che, come tutti gli anni, ha inizio in settembre presso la palestra Pizzoli. Il corso è composto da due turni: nei giorni di lunedì e giovedì dalle 9.30 alle 10.30 e dalle 10.30 alle 11.30; quindi martedì e venerdì dalle 14.45 alle 15.45, e dalle 15.45 alle 16.45.

La ginnastica svolta comprende diverse attività aerobiche con esercizi di ginnastica posturale dolce, di mobilità, tonificazione e allungamento. L'attività è accompagnata dal ritmo della musica che aiuta a scaricare tensione e stress migliorando la coordinazione dei movimenti divertendosi in compagnia. È noto che con l'avanzare dell'età il nostro organismo richiede maggiori cure, un'appropriata ginnastica garantisce notevoli benefici sia dal punto di vista fisico-motorio sia dal punto di vista psico-sociale. Con

la ginnastica si attenuano i processi d'invecchiamento in quanto è un ottimo aiuto contro l'indebolimento delle funzionalità dell'organismo. L'attività proposta è svolta in gruppo, ciò è fondamentale per garantire un beneficio dal punto di vista sociale promuovendo lo “stare insieme”, ossia valorizzando l'attività non solo dal punto di vista di mantenimento e tonificazione fisica ma anche dal punto di vista di condivisione e socializzazione, che a mio parere rappresenta un ulteriore valore aggiunto con l'avanzare dell'età. Infine, ne approfitto per ringraziare le persone che mi hanno aiutato nel progetto di tesi conclusosi a febbraio il cui obiettivo prevedeva il raggiungimento di obiettivi psicomotori legati all'attività svolta durante i corsi tenuti in palestra.

*Nicole Trambagioli*



# CONAD

Via Cà Bianca 5 - 40131 Bologna - Tel. 051.634.17.03

**ORARI: dal lunedì al sabato orario continuato 8.00-19.30**



## Nuove leve crescono

A fine gennaio, come sezione Judo, abbiamo partecipato al 25° Torneo di Cesena. 250 mini-atleti dai 4 ai 12 anni si sono confrontati sui 10 tatami allestiti dall'organizzazione in rappresentanza di tutta la regione. Peccato non fosse prevista una classifica per società, perché i nostri ragazzi più esperti hanno conquistato "solo" medaglie d'oro e d'argento.

Abbiamo dunque dimostrato che i tre anni di attività stanno dando i primi frutti. La diffusione dell'influenza stagionale ci ha costretto a saltare la manifestazione del 17 febbraio a Ferrara, ma ci siamo abbondantemente rifatti alla prima gara ufficiale a Castelfranco Emilia il 9 marzo, alla quale hanno partecipato le migliori società della regione. Lorenzo Tondini è arrivato secondo nella categoria 55 kg Esordienti, mentre Fabio Pilati terzo nei 40 kg Esordienti B. Risultati di prestigio, se si considera che entrambi gli atleti erano alla loro prima gara ufficiale.

Seguiranno varie attività a Bologna alle quali potranno partecipare anche le nuove leve. La più innovativa sarà la partecipazione della nostra squadra agli allenamenti provinciali per ragazzi ed esordienti, un'imperdibile occasione di crescita attraverso il confronto con altri atleti. A maggio, finita la stagione "agonistica", tutta l'attenzione sarà rivolta alla preparazione degli esami di cintura. Tappa fondamentale per ogni praticante di arti marziali: la conoscenza delle

tecniche fondamentali e della storia del judo che fa progredire il judoka grado dopo grado fino a raggiungere l'ambita cintura nera.

### Il Judo



Nella foto il gruppo dei preagonisti: in piedi Fabio, Mirko, Lisa, Francesco, Gabriele, Lorenzo, Matteo. In ginocchio Matteo, Erika, Noemi, Teresa, Lorenzo. Assenti Luca, Lorenzo e Ion. L'istruttore Valter Calori e i suoi assistenti Giovanni e Stefania.

PRODUZIONE E VENDITA  
PIANTE ORNAMENTALI  
E DA GIARDINO

**Floridea**

**Floridea Garden Center**  
Via Agucchi, 102/6 - 40131 Bologna  
Tel. 051 38 77 86

*atmosfere  
di casa*

*idee per arredare*

Via Yuri Gagarin, 8/G - 40131 Bologna  
Tel. e Fax 051.53.16.43  
e-mail: atmosferedicasa@libero.it

CUCINE

**-40%**  
SULL'ACQUISTO  
DI UNA CUCINA COMPLETA  
DI ELETTRODOMESTICI  
A CHI PRESENTA  
QUESTO BUONO

**LUBE**



# Esprimiamoci liberamente

Lo Yoga si insegna a livello delle persone, della loro cultura, della loro religione, lasciando che ognuno manifesti la propria personalità. Non bisogna confondere le basi dello Yoga, che sono immutabili, con la loro applicazione, che è libera, sempre adattata alle circostanze. È indispensabile rifarci alle fonti e nell'applicazione di queste direttive, bisogna partire da quello che siamo. È importante non accettare le verità "evidenti" o le illusioni pericolose, ma stabilirsi in un cammino paziente verso la verità con il coraggio di mettere continuamente a confronto l'osservazione, l'esperienza, il ragionamento e la sensibilità. È necessaria la giusta misura; è sinonimo di intelligenza, quella del cuore, e forse lo Yoga, prima che qualunque altra cosa, è proprio il suo apprendimento! Lo Yoga è uno stato. Non è un sapere o una tecnica, e tanto meno una forma da copiare. La via dello Yoga non è quella del sapere. Ha dei contenuti propri e una propria didattica. Non ci sono parole per descrivere questo stato. Essere nello stato di Yoga significa essere decondizionati, centrati e unificati. Non si può conoscerlo che attraverso la pratica! Per fare l'esperienza dello Yoga è indispensabile partire da noi stessi, accettando di esprimerci liberamente nell'ambito delle nostre possibilità fisiche, emozionali. Per lo Yoga ogni persona è unica. Lo Yoga si adatta a ogni individuo e non il contrario. Bisogna capire bene



che non si insegna una tecnica, ma si aiuta l'allievo a scoprire ciò che già esiste in lui. Questa esplorazione del proprio corpo conduce il praticante a livelli sempre più profondi di rilassamento. Ciò scardina a poco a poco gli schemi ripetitivi del corpo, i condizionamenti e affina la coscienza. Un corpo tranquillo è il riflesso di uno spirito calmo. I corsi di Yoga della Polisportiva si tengono ogni lunedì e mercoledì alla palestra Pizzoli.

**Rita Cutugno**

**Porrettana**  
**Gomme**

**Revisioni Auto e Moto**

Conc. MCTC

**PIRELLI**

**MICHELIN**

**BRIDGESTONE**

[www.porrettanagomme.it](http://www.porrettanagomme.it)

**CASALECCHIO DI RENO: Via Guido Rossa, 34 - Tel. 051.613.28.80**

**SILLA: Via Kennedy, 131 - Tel. 0534.300.32**

**PISTOIA 1: Via Modenese, 163 Tel. 0573.903.268 • PISTOIA 2:  POINT**

# BERARDI

## BULLONERIE

Berardi Bullonerie s.r.l.  
Via della Concia, 10 Z.I. Poggio Piccolo  
40023 Castel Guelfo (BO)  
Italy  
Tel. +39-0542-671911  
Fax +39-0542-671940  
www.gberardi.com



Con me diventi  
grande!



### Polizza Ori

Fai come Ori! Sii prudente  
ma se capita un infortunio  
a scuola o nel tempo libero  
c'è la polizza Ori, conveniente  
e senza sorprese!



orizzonti

**EMILBANCA**  
BCC CREDITO COOPERATIVO

[www.emilbanca.it](http://www.emilbanca.it)

centro **Lame**

[www.centrolame.com](http://www.centrolame.com)



LIBERO  
PER TUTTI

# ENTRA NELLO SHOPPING

Via Marco Polo 3, BOLOGNA



# titto

VIA TIARINI 27 - BOLOGNA  
tiarini@titto.it

## GR VENDING S.R.L.

G.R. VENDING S.r.l.  
Via dell'Arcoveggio, 49/5 - 40129 BOLOGNA  
Tel. 335 6885298 - 393 4707123  
grvending@gmail.com



Gestione di distributori automatici  
di bevande, calde e fredde, snack-freschi  
Progettazione aree di ristoro personalizzate

LAVAZZA  
ESPRESSO & POINT

Saeco

VERO



# Canelli Enzo & C.



NOLEGGIO PULLMAN  
GRAN TURISMO E  
VETTURE CON AUTISTA  
PER L'ITALIA E L'ESTERO

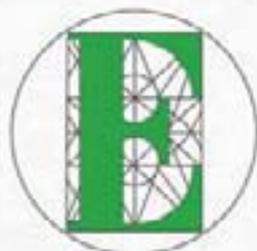


CASTEL MAGGIORE - BOLOGNA - VIA RONCO, 19 - TEL. E FAX 051.701.485 - CELL 335.39.41.89

www.viaggicanelli.it - info@viaggicanelli.it

PER LA VOSTRA PUBBLICITA' SU

# GiornaLame 051.634.04.80



## EVENTI

• Grafica • Comunicazione • Feste  
• Pubblicità • Spettacoli • Siti Web

Via della Beverara, 58/10 - Bologna - Tel. 051.634.04.80 - Fax 051.634.21.92 - eventi@eventibologna.com

# GiornaLame

• DIRETTORE RESPONSABILE: Alessandro Alvisi • FOTOGRAFI: Duilio Ansaloni - Ernesto Fabbiani  
• REDAZIONE: Giulia Maccaferri  
• INDIRIZZO: Via Vasco De Gama, 20 Bologna - Autorizzazione del Tribunale n. 5286  
• GRAFICA E RACCOLTA PUBBLICITARIA: Eventi soc. coop. - Tel. 0516340480 - eventi@eventibologna.com  
chiuso in tipografia il 15/03/2013