

Lazzate Volley presenta

LAZZATE VOLLEY MAGAZINE

IL GIORNALINO DEL LAZZATE VOLLEY





In questo numero

Pag. 3

Il sesto numero del Lazzate Volley Magazine

Pag. 4-5

Chi trova un PT... trova un tesoro!

Pag. 6

Curiosità e English Pills - impara qualcosa di nuovo!

Pag. 7

Movie Night: Million Dollar Baby

Pag. 8

Giochi - Cruciverba

Pag. 9

Le nostre foto di squadra - Under 12

Pag. 10

Partecipa alla sfida per la foto più originale!

LAZZATE VOLLEY MAGAZINE

Il sesto numero del **LAZZATE VOLLEY MAGAZINE** si apre con una **bella notizia**: da oggi, tutte le squadre della nostra società **possono riprendere le attività in palestra!**

Sappiamo che la situazione non è certo risolta, anzi, siamo ben lontani dalla sua fine, ma forse questo è un ulteriore motivo per **gioire anche dei più piccoli ritorni alla normalità.**

Anche se non con perfetto tempismo, nel numero di oggi abbiamo chiesto a **Luca, il Preparatore della serie C**, di parlarci un po' di come ha vissuto l'esperienza di organizzare gli **allenamenti online** per la prima squadra e la prima divisione, che nei mesi di chiusura si sono allenate insieme sulla piattaforma Zoom, e di **darci qualche consiglio** su come gestire al meglio il tantissimo tempo che passiamo in casa.

Questo e tanto altro sul nostro numero del **LAZZATE VOLLEY MAGAZINE**
Cosa aspettate, allora? Andate avanti a leggere!





CHI TROVA UN PT... TROVA UN TESORO!

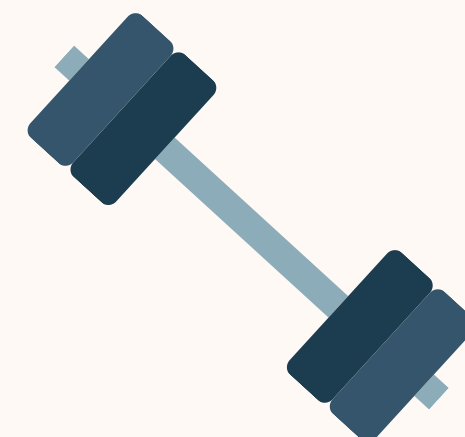


Oggi facciamo quattro chiacchiere con **Luca**, il nostro **Personal Trainer** e **anima dei nostri allenamenti a distanza** nel periodo di chiusura delle attività sportive.

Gli abbiamo chiesto di **raccontarci un po' come ha vissuto la gestione del lavoro e la programmazione del lavoro**, quali sono state **le sue sensazioni** e, per finire, di darci **qualche consiglio** su come non abbandonarci alla vita sedentaria quando trascorriamo molto tempo in casa.



Luca, ci racconti un po' cosa ha significato per te il periodo di chiusura delle attività e la decisione di **proseguire con gli allenamenti a distanza?**

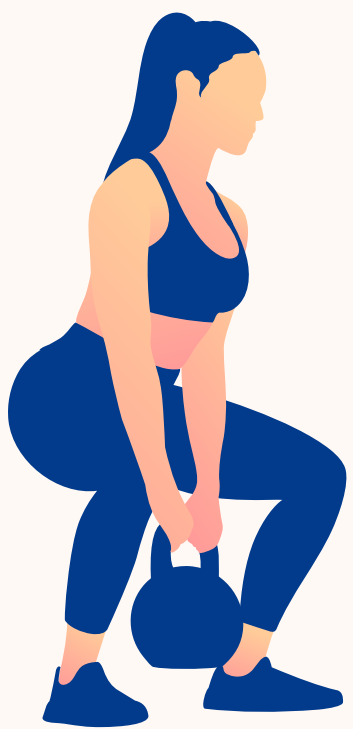


"Mai mi sarei aspettato di **dovermi trasformare in una sorta di Youtuber!** Infatti così è stato da ottobre in poi: tra scuola (sono infatti anche un insegnante di educazione fisica) e allenamenti online ogni giorno mi ritrovavo a fare **diverse ore di esercizi attraverso lo schermo**. Con le ragazze della Serie C e della Prima Divisione avevamo tre appuntamenti fissi da un'ora durante la settimana. Devo dire che la presenza anche degli altri allenatori (**Davide, Patirzio e Gianluca**) mi ha permesso di provare sulla mia pelle gli allenamenti proposti, così da poterli calibrare meglio, settimana dopo settimana. In più, **ne ho approfittato per allenarmi anche io** e condividere la fatica con le giocatrici.

Avere un **appuntamento giornaliero** come questo credo sia stato importante soprattutto perchè la maggior parte delle ragazze frequenta le superiori o l'università e quindi non ha possibilità nemmeno di uscire di casa per andare a scuola. Ho vissuto così questo periodo come un **importante servizio per le giocatrici del Lazzate Volley**, cercando di **coinvolgerle** il più possibile, **non annoiarle** troppo e magari **scherzando** un po' con loro per strappare un sorriso. Il periodo non è stato semplice per tutti, anche per gli allenatori e i preparatori; poter **"entrare nelle case" delle ragazze** ha permesso anche a noi di mantenere una sorta di normalità, riempiendo le serate in maniera utile e stimolante. Dopo l'intero autunno in video-allenamento **posso dire di conoscere un po' meglio le ragazze della Prima Divisione ma anche le case delle nostre giocatrici!** Come dimenticare la mansarda di Carola, il camino di Giulia e il bagno di Clarissa!"



Abbiamo avuto l'occasione di **sperimentare tutte sulla nostra pelle** cosa significhi passare tantissimo tempo in casa e **condurre una vita praticamente sedentaria**. Non è sempre stato facile riuscire a mantenere una routine nelle nostre giornate, che si susseguivano sempre uguali, rispettare gli orari dei pasti, non cedere alle tentazioni del cibo presente in casa e mantenere la forma fisica. Speriamo di esserne usciti, ma se dovesse ricapitare, **che consigli ci daresti?**



"Non è semplice gestire tante ore in casa quando magari prima avevamo mille possibilità e appuntamenti. Sicuramente una grande mano la danno gli allenatori del Lazzate Volley che continuano a proporre sedute online: anche solo rivedere le compagne in video è sempre bello e piacevole. **E' importante organizzare bene la giornata** prevedendo **sempre un momento dedicato al movimento magari uscendo di casa anche se fa freddo** (lo sport individuale è consentito anche in zona rossa) per cambiare aria e luce; il solo tramonta presto quindi non bisogna mai rimandare altrimenti si rischia di non farlo. **Può aiutare, inoltre, tenere sotto controllo il movimento che si fa giornalmente con un orologio sportivo o un contapassi** che ci "costringa" a raggiungere sempre l'ambito traguardo di 10.000 passi al giorno.

Credo sia importante anche dare un **limite al tempo che si passa al cellulare, televisione e computer** cercando di sfruttare al meglio il tempo libero in più che ci troviamo a gestire; **cercare ogni giorno di fare qualcosa di nuovo**, che non si è mai fatto nella vita, è stimolante (cucinare qualcosa, cambiare l'organizzazione della propria camera, preparare un nuovo progetto).



I dispositivi elettronici inoltre rischiano di farci dormire male, rendendoci affaticati e stressati (più di quello che già siamo); è importante, per esempio, **cercare di non utilizzarli nelle due ore precedenti il sonno** così da non influenzare il giusto ritmo sonno-veglia. Uno svantaggio di passare tanto tempo a casa è anche quello di **avere costantemente a disposizione una grande quantità di cibo**; è importante stabilire di fare solo **uno spuntino** tra i pasti principali senza continuamente accedere al frigorifero o alla dispensa, magari **preferendo qualcosa di semplice** (frutta o verdura) **a qualcosa di confezionato**".



SAPEVATE CHE...



Inizialmente **la rete era alta solo 1,93m** (oggi per i campionati maschili è 2,43m!), quindi era molto più bassa, e **i giocatori non potevano compiere nessuna rotazione** in campo.



La **pallavolo arrivò in Europa con le Guerre Mondiali?** Può sembrare assurdo ma è così: a esportare la pallavolo nel nostro continente furono i **soldati americani** in occasione delle due Guerre Mondiali.

ENGLISH PILLS



Give it your best shot

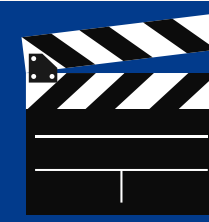


"Dai il tuo tiro migliore": questa è la traduzione letterale di questa espressione "sportiva" che però si può utilizzare anche nella vita quotidiana. In questo caso, assume il significato di **"dai il meglio di te", "fai questa cosa al massimo delle tue possibilità"**.

Anche se sai che stai per affrontare una situazione difficile, provaci e ***give it your best shot!***

Diverso è invece se sentiamo dire **"Give it a shot"** che significa **"concedigli un tiro"**, quindi **"dagli una possibilità"**. Può succedere, ad esempio, di arrivare ad una partita contro un avversario che sappiamo essere (sulla carta, almeno) molto più forte di noi. Sappiamo già come può andare a finire, ma comunque **let's give it a shot!**





MILLION DOLLAR BABY



Tratto da un racconto della raccolta Rope Burns di F.X. Toole e **ambientato nel duro e competitivo mondo della boxe**, Million Dollar Baby descrive la miscela di tremore e determinazione, rassegnazione e speranza che caratterizza l'esistenza di ogni individuo, teso verso la realizzazione delle proprie immateriali aspirazioni.

Diretto, prodotto ed interpretato da Clint Eastwood nel 2004, il film – che era stato nominato in sette candidature agli Academy Awards del 2005 – ha collezionato **quattro premi Oscar**: miglior film, miglior regia, miglior attore non protagonista a Morgan Freeman e miglior attrice protagonista a Hilary Swank.

Siamo a **Los Angeles**. Indurito da un'esistenza difficile, trascorsa come pugile e come allenatore, **l'irritante e solitario Frankie Dunn trascorre le sue giornate imprigionato in una palestra di boxe**, scrivendo lettere ad una figlia assente. Lettere senza risposta, conservate meticolosamente. La quotidianità dell'uomo, fatta di monotonie e scadenze, **cambia radicalmente con l'arrivo di Maggie Fitzgerald**. Una ragazza che, in quanto tale, viene inizialmente rifiutata da uno scoraggiante Dunn. **Maggie, però, non è una ragazza qualunque, ma una pugile** che, non avendo mai avuto nulla nella vita, è decisa ad ottenere tutto quello che sogna.

Analizzando le più disparate tematiche – partendo dal senso del dovere e del sacrificio, dalla competitività e dal significato di famiglia fino ad arrivare al tema complesso dell'eutanasia e della morte – Million Dollar Baby si presenta agli occhi dello spettatore come un film che, senza soffermarsi su un centro fisso e ben definito, **ha la finalità di disaminare la vita nella sua completezza**.

Il film è disponibile su diverse piattaforme a pagamento: Amazon Prime Video, YouTube, Google Play Film, ecc. Fateci sapere se vi è piaciuto!

GIOCHI

Risolvi il **CRUCIVERBA** di questo numero!



Cruciverba sillabico: completa lo schema scrivendo una sillaba in ogni casella

1					4
	5	6			
7				8	
9			10		
			11		12
	13				

ORIZZONTALI:

1. Il verbo di chi ha sete
3. Conoscere significa...
5. Quella del metro è quella di lunghezza
8. Dove l'acqua è salata
9. Diminutivo di liquore
11. Valida al maschile
13. Strumenti a sei o dodici corde

VERTICALI:

2. Si usano per remare
3. Salerno e Ravenna (sigla)
4. ... verbo del remo
6. Sughero al plurale
7. Contrario di sporco
10. Ha la sigla automobilistica "NO"
12. Poi

ECCO LE RAGAZZINE DELLA NOSTRA UNDER 12, RITRATE MENTRE INDOSSANO DELLE BELLISSIME E COLORATISSIME MAGLIETTE REALIZZATE DA LORO!



#LAZZATEINSMARTVOLLEY



CONTINUATE A PARTECIPARE ALLA SFIDA!



CONTINUATE A PUBBLICARE
LE VOSTRE FOTO MENTRE VI
ALLENATE A CASA, TAGGATE
@LAZZATEVOLLEY E USATE
L'HASHTAG
#LAZZATEINSMARTVOLLEY

LE FOTO PIU' **ORIGINALI E DIVERTENTI**
VERRANNO PUBBLICATE NEL PROSSIMO
NUMERO DEL **LAZZATE VOLLEY MAGAZINE**

Non dimenticarti di
seguirci anche sui social e
sul nostro sito!

www.aslazzatevolley.com



Lazzate Volley ASD

@lazzatevolley



I NOSTRI SPONSOR

Gpi® di Davanzo s.r.l.
COMPONENTI PER
L'IMBOTTITO E
L'ARREDAMENTO
Via Adamello, 18/20 - 20824 Lazzate (MB) - www.gpidavanzo.it

Osteria del Borgo
cucina lombarda
Via Volta, 14 - 20824 Lazzate (MB)
tel. 02 96729538
Mobile 348 3523434 - 338 1793458

IL CONDOMINIO S.r.l.
Amministrazione Condominiale
Iscrizione A.N.A.C.I. n°7683
Tel. 02.9621530 Mail: ilcondominio@legalmail.it

Franzosi S.n.c.
QUADRI ELETTRICI
ELETTRONICI PER L'AUTOMAZIONE INDUSTRIALE
mail@franzosi.it - www.franzosi.it
Via G. Ferrari, 21 - SARONNO (VA) - TEL. 02.9622691

F.LLI BALZAROTTI LUIGI E ORNELIO & C. s.n.c.
MOBILI
WWW.BALZAROTTI.IT
Via Monte Rosa, 37 - LAZZATE (MB) - Tel. 02.96320327 - Fax 02.96721952

Ambulatorio Odontoiatrico
CENTRO DENTALE S.R.L.
Piazza Lombardia, 17 - Lazzate (MB)
Tel. 02.96320019 - Cell. 333 4634776
info@centrodentalesrl.com - www.centrodentalesrl.com
Rep. San. Dr.ssa Olga La Spesa Mariniengo
Aut. San. n. 31.05 del 10/10/2003

PIZZERIA ASPORTO - PAUSE PRANZO
CENE SU PRENOTAZIONE
Cuore Ristopizza
VIA PADOVAN 9/A, 20815 COGLIATE (MB)
TELEFONO 02 49789401

Max IMPIANTI
MANUTENZIONE CALDAIE
TEL. 02.22.22.82.14

TPA SRL
TORNIERIA PIOTTA AMBROGIO
Tornitura CNC conto terzi
Via Trieste 12
22070 FENEGRÒ (CO)
www.tpatornieria.it

BCC Cantù
CREDITO COOPERATIVO
Gruppo Bancario Cooperativo Iccrea

la REMADE
BUSINESS & LIFE SOLUTIONS

TECNA
TECNOLOGIE ALIMENTARI S.r.l.
IMPIANTI E MACCHINE PER PASTIFICI
Via Milano, 52 - 22070 Bregnano (CO)
Tel. 031-7748031 Fax 031-7743008
E-mail: tecna@tecnaalma.it

Convalida sistemi computerizzati
Qualifica di impianti e sistemi
Servizio di taratura strumenti
ADEODATA
Life Science Validation
C/O Carlo Gatti - Via S. E. 12 - 20121 Milano
Tel. 02.58111111 Fax 02.58111111
E-mail: adeodata@adeodata.it

REBELOT
P.zza Giovanni XXIII, 10
LAZZATE

Lea Car S.R.L.
SARONNO
HYUNDAI Service
www.lea-car.com

2PL S.r.l.
www.2pl.it
ROVELLASCA (CO)
02-96749392 2pl@2pl.191.it
OLEODINAMICA - PNEUMATICA - LUBRIFICAZIONE

CAST
CABINE ASCENSORI
WWW.CASTLIFT.COM

SEVESO PRIMO
COPPE E TROFEI
LAZZATE
coppetrefei@sevesoprmo.it

SERRAMENTI IN ALLUMINIO
F.LLI MARCHIORO
serramentimarchioro@libero.it
Via Marconi, 10
20824 Lazzate (MB)
Tel. 02.96720681 Fax 02.96728373

EDILPROPOSTE
FRANCHISING IMMOBILIARE
P.zza Giovanni XXIII, n.3/4
20020 Lazzate (Mi)
Tel. 02.96729360
Fax 02.96729352
E-mail: lazzate@edilproposte.it

Pizzeria Il Ritorno
PIZZE FAMIGLIA - OPANOCCHIO - KEBAB
FRIGGITORIA (di ogni tipo)
PRODOTTI NAPOLETANI DI QUALITÀ
TESSERA FEDELITÀ - POSSIBILITÀ DI MANGIARE IN LOCO
APERTI 7 GIORNI SU 7
Orari: 11.30 - 14.30 / 17.30 - 23.00
Via Vittorio Veneto, 121 - LAZZATE (MB)
Tel. 02.963.283.25 - PizzeriaIlRitorno.it

CARROZZERIA BEGGIO OMAR
POLIZZE AUTO
Via Marco Biagi n.5 - Lazzate (MB)
Tel: 02.96328037 Cell: 393.8670743
MIO CARROZZIERE

SERRAMENTI
PORTE
PAVIMENTI
RIVESTIMENTI
VERNICI
BIZZO srl
Via Libertà, 116 - 20824 Lazzate - MB
bizzo@gruppomade.com
Tel. +39 02.96320035

LA PIZZERIA
PIZZA DA ASPORTO
CON FORNO A LEGNA
CONSEGNA A DOMICILIO
20020 Lazzate (MI) - Via Vittorio Veneto, 8
Tel. 02.96720796

BIRRA & CUCINA
PORTER
GOOD STUFF
C.so Como 7 - Limbiate (MB) | 02.9963515

PONZINI 1862
Ponzini S.p.A. Via Vittorio Veneto, 68
20020 Lazzate (MB) 02.96320941
e-mail ponzini@ponzini.com

CENTRO ESTETICO
Trattamenti di
Estetica e Benessere
Via Vittorio Emanuele 63/A
LAZZATE TEL. 02.96329599

RV IMPIANTI DI AIELLO ROBERTO
CONDIZIONAMENTO
RISCALDAMENTO
IRRIGAZIONE
SANITARI
M: 340 339 22 44
rvimpianti@gmail.com
via Prealpi, 25 - 20824 Lazzate (MB)

Ristorante Pizzeria Lucky
Via Italia, 27
22070 Bregnano
Como
Tel. 031 771918
Ristorante Lucky

BRM
RIVESTIMENTI
20815 COGLIATE (MB) - Via A. Volta, 83
Tel. 02.9661622 Fax 02.9662928
www.brm-pavimenti.com
• Esposizione
• Vendita
• Posa pavimenti
• Rivestimenti
• Parquet
• Graniti
• Porfidi
• Sedie
• Caminetti
• Stufe
• Arredobagno

DBB COMPUTERS
WWW.DBBLAZZATE.COM
Via Nazionale dei Giovi, 240 Lentate sul Seveso

COLLABORAZIONI

MIAMICLUB
CENTRO SPECIALIZZATO IN PREVENZIONE PRIMARIA
★★★★★
WWW.MIAMICLUB.IT
LAZZATE
T. 02.9672.1000
Via 18 novembre 18

OP Therapy
studio professionale di massoterapia - osteopatia
si riceve su appuntamento
tel. 347-8380385
via I maggio 35, Ceriano Laghetto 20815 -MB-