

DIELLEFFE

LA CICALA

PERIODICO DI INFORMAZIONE DEL DOPOLAVORO FERROVIARIO DI ANCONA



Speciale
SPECIALE
speciale



Palestra
PALESTRA
palestra

Anno 10 • numero 3 • Settembre 2003 • Speciazione in abbonamento Postale - 70% • Filiale di Ancona

Lo sport è un elemento di coerenza per il DLF, una condizione di solidarietà e di sviluppo per l'Associazione.

Il Consiglio Direttivo ha fatto dello sport uno dei punti forti della sua politica.

E' prerogativa dell'Associazione investire per far emergere, animare e trasmettere una identità sportiva più ispirata alla città ed in modo particolare ai giovani. Questa è la nostra ambizione.

Questo numero del nostro periodico "La Cicala" contribuisce a rivelare le linee di forza che sono:

- **la professionalità degli istruttori ;**
- **l'accesso dei giovani alle attività sportive ;**
- **l'apertura al territorio;**
- **l'impegno dei responsabili dell'Associazione.**

Tutti i nostri sforzi sono indirizzati affinché si sviluppi una mentalità associativa fra i frequentatori dei nostri corsi sportivi e dei gruppi che nel tempo si sono formati.

2 • DLF Sport

di Giuseppe Campanelli

Con la fine dell'estate, è tempo di ricominciare il lavoro di fitness in palestra. Nella struttura del DLF di Ancona è tutto pronto: gli spazi, gli istruttori, i corsi, i gruppi sportivi.

La palestra di via Marconi 46/a è suddivisa in quattro diverse ambientazioni:

Palestra Rossa: Con i suoi 240 mq di superficie è lo spazio più ampio; vi si svolge prevalentemente l'Aerobica, il Circuit Training, lo Step, il Corpo Libero e l'Avviamento all'Atletica.

Palestra Bianca: con un'estensione di 190 mq è adibita agli sport orientali come il Karate, il Thai Box, il Fit Box. Il pavimento è in tatami; al mattino accoglie gli iscritti al corso di Corpo Libero per la terza età.

Palestra Verde: anch'essa di ragguardevole dimensione, circa 210 mq, con un tappeto amovibile è utilizzata per lo Yoga, l'Aikido, il Tai Chi, il Thai Box e per l'Avviamento alla Ginnastica Artistica.

Sala attrezzi: qui è il regno del body building, ovviamente. Sono 180 mq di attrezzature, prevalentemente Panatta, atte al potenziamento e allo sviluppo di ogni specifica parte muscolare.

Questo complesso è senza dubbio una delle più spaziose ed attrezzate palestre di Ancona. Vi si possono praticare molteplici attività, la cui descrizione di dettaglio troverete nelle pagine seguenti

Gli istruttori, giovani e motivati, hanno particolare esperienza e preparazione nelle loro discipline.

Quasi tutti diplomati Isef, abbinano alla preparazione specifica doti di simpatia e cordialità.

Il Centro Fitness del DLF di Ancona, dispone anche di una sauna il cui accesso è gratuito per tutti gli iscritti ai corsi.

E' disponibile anche un ambulatorio medico ed un fisioterapista per massaggi, ginnastica posturale e per la schiena. Lo sport in ambito DLF è possibile praticarlo anche facendo parte di uno o più dei seguenti gruppi:

Bocce, Podismo, Nautico, Biliardo, Atletica, Cicloturistico, Ballo, disponibile infine il **Centro Tennis.**

E' dislocato nella zona Mandracchio, vicinissimo al centro, con ampi spazi per il parcheggio. Dispone di 4 campi di cui 3 coperti utilizzabili anche per il calcetto. Adiacente ai campi, naturalmente gli spogliatoi, docce, bagni e bar. Vi si svolgono anche corsi di avviamento e perfezionamento tennis per adulti e bambini.

LA CICALA

Periodico edito dalla Sezione Ancona del Dopolavoro Ferroviario

Anno 10 • numero 3 • Settembre 2003 • Spedizione in abbonamento

Postale - 70% Filiale di Ancona

Autorizzazione Tribunale di Ancona n. 28/1994 del 10/11/1994

Direttore responsabile: Renato Maceratesi

Coordinatore: Duilio Ancinelli

Hanno curato questo numero:

Giuseppe Campanelli, Mario Fratesi, Giorgio Pergolini, Tina Rubino,

Pubblicità in proprio: via Marconi, 46/a Ancona

Direzione e Redazione: via Marconi, 46/a Ancona

tel. e fax 071/ 2075130 • FS 3489 • e-mail: dlfancona@dlf.it • www.ancona.dlf.it

Stampa: Bottega Grafica (An)

La Cicala è diffuso in abbonamento postale ai soci del D.L.F. di Ancona. La rivista viene inoltre inviata a tutti i D.L.F. di Italia e ad enti ed associazioni culturali e del tempo libero che ne facciano richiesta.

Tiratura di questo numero copie 4.000, chiuso in tipografia il 20/09/2003

AEROBICA

Gli esercizi aerobici sono fondamentali per la forma fisica. Bruciano i grassi immagazzinati e danno tono ai muscoli. Sono effettuati a ritmo sostenuto aumentando così la frequenza cardiaca e respiratoria. L'Aerobica è una forma di fitness ben studiata e proposta in modo vario e divertente.

Lunedì e Venerdì 20.00 - 21.00

Mercoledì 18.00 - 19.00

Istruttore: Olga Fedulova



G.A.G.

Abbreviazione di Glutei-Addome-Gambe, è una forma di fitness studiata per rimodellare le zone dei glutei, delle gambe e degli addominali. Si effettuano semplici esercizi di ginnastica anche con l'ausilio di attrezzi, body-bar elastici e cavaliere. La lezione è strutturata in 50 minuti di intenso lavoro in cui si alternano fasi di condizionamento muscolare a fasi di lavoro cardiovascolare. In ultimo 10 minuti di stretching.

Martedì e Giovedì 17.00-18.00

Istruttore: Olga Fedulova

CIRCUITRAINING

Il lavoro a circuito si svolge attorno a "postazioni" nelle quali si utilizzano piccoli attrezzi come body-bar, manubri, corda, step, elastici ecc. Con questa metodica si può raggiungere una elevata capacità di lavoro dell'organismo atta a conseguire un aumento della resistenza ai carichi protratti. Aumenta notevolmente anche la forza e la resistenza specifica.

Lun. Mer. Ven. 19.00-20.00

Istruttore: Olga Fedulova

STEP

Nato in America, lo Step è un esercizio aerobico che si effettua utilizzando una piattaforma individuale regolabile in altezza. E' un'attività indicata sia per dimagrire sia per tonificare ma notevoli sono anche gli effetti sul potenziamento muscolare. Il lavoro, che può prevedere divertenti coreografie a tempo di musica, apporta benefici anche all'apparato cardio-vascolare.

Lunedì e Venerdì 18.00-19.00

Mercoledì 20.00-21.00

Istruttore: Olga Fedulova



BODY BUILDING

Il Body-building alla lettera significa "costruzione del corpo" ed è una delle attività dello sport più antiche. Lo scopo è quello di portare lo sviluppo muscolare a livelli elevati. Questo aumento delle masse muscolari si ottiene con carichi di lavoro progressivamente più intensi. Gli esercizi sono svolti con macchine da palestra complesse e a volte computerizzate. Questo rende l'attività efficace e divertente ed il rendimento rapido. Il risultato è una muscolatura tonica, una maggiore forza fisica ed un corpo scolpito.

Dal Lunedì al Venerdì 14.00-22.00 Frequenza illimitata

Sabato 10.00-13.00

Istruttore: Pasquale Lamparella



4 • Le nostre attività sportive

CORPO LIBERO

La ginnastica al Corpo Libero è costituita da diversi movimenti che si compiono naturalmente con le varie parti del corpo. Ha come scopo lo sviluppo di tutto l'apparato muscolare. Gli esercizi che la compongono sono definiti elementari e possono essere eseguiti sia in piedi sia a terra. Agli esercizi a Corpo Libero sono abbinati quelli dello stretching (allungamento) metodicata a mantenere o migliorare l'elasticità dei muscoli.

Lunedì Mercoledì Venerdì 09.30-10.30 / 10.30-11.30
Martedì Giovedì 13.30-14.30 / 18.00-19.00
19.00-20.00 / 20.00-21.00

Istruttore: Ivana Zvihalova

CORPO LIBERO TERZA ETA'

Lunedì Mercoledì Venerdì 9.15-10.15

Istruttore: Laura Serrani



THAI BOX

La Thai box è una disciplina praticata dal 200 a.C.. Tra tutte le arti marziali è la forma di combattimento di difesa e offesa più efficace. Prevede 15 tecniche di pugni, 15 di ginocchio, 14 di calcio e 24 di gomito, oltre a svariate prese, leve, proiezioni, lotta a terra. Sviluppa precisione, potenza e velocità di esecuzione.

Martedì e Giovedì 18.00-19.30

Istruttore: Olga Fedulova



FIT BOX

Nuova disciplina che coniuga tre elementi: l'aerobica, le arti marziali, i sacchi a base mobile. Simulazione di calci, pugni, ginocchiate, gomitate che in un contesto musicale si trasformano quasi in una danza sfrenata. Consente di scaricare l'aggressività accumulata, migliorare la forma fisica e nel contempo imparare le tecniche delle arti marziali.

Mercoledì 19.00-20.30

Istruttore: Pasquale Lamparella



ENTRO TENNIS

Struttura composta da 4 campi di cui 3 coperti, per praticare il tennis ed il calcetto. Vi si svolgono corsi di avviamento e perfezionamento per giovani e adulti.

TENNIS

Dal Lunedì al Venerdì 7.30-23

Sabato 7.30-18.30

Domenica 7.30-12

Istruttore: Barbini Matteo

CALCETTO

Dal Lunedì al Sabato 20.00-23.00



KARATE TRADIZIONALE E SPORTIVO

Il Karate: "L'Arte della Mano Vuota" ossia è il corpo umano che si allena per trasformarsi in qualsiasi arma di autodifesa. In 1000 anni di storia ha subito influenze e variazioni; rimangono tuttavia i principi ispiratori. Il karate si basa sull'autocontrollo e favorisce un giusto equilibrio psico-fisico. Talvolta non sono giuste le rappresentazioni iconografiche che presentano questa disciplina come aggressiva e violenta; al contrario essa aiuta ad avere una migliore consapevolezza delle proprie possibilità ed un maggior rispetto degli altri.

Lunedì e Giovedì	19.00-20.15	Karate sportivo
Lunedì e Giovedì	20.15-21.30	Karate tradizionale
Martedì	20.15-21.30	Kate
Venerdì	20.15-21.30	Kumite



KARATE (dai 5 ai 12 anni)

Con questi corsi non si vogliono formare specialisti o campioni in erba. Si vuole realizzare un piano di promozione sportiva che corrisponda agli orientamenti ed ai requisiti tecnici della scuola di sport del CONI. L'insegnamento ha come fine la corretta impostazione della gestualità polivalente e la ricerca del giusto equilibrio psicomotorio.

Lunedì e Giovedì 18.00-19.00

Istruttore Maurizio Dagnino



AIKIDO

Aikido: "La via dell'Armonia dell'Energia vitale"; arte marziale di antiche e ancora poco note origini. Si basa sul principio della non-resistenza diretta ad un attacco, cercando di utilizzare la forza dell'attaccante e ritorcerla contro di lui. Per evadere un'azione offensiva usa spesso movimenti circolari del corpo derivati dall'osservazione degli elementi essenziali come l'acqua, il fuoco, il vento. Disciplina che non richiede prestanta fisica e quindi adatta a tutti. Non sono previste né gare né competizioni; non esistono nemmeno distinzioni o suddivisioni in base al peso, all'età, o al sesso.

Martedì e Giovedì 19.30-22.30

Istruttore: Alessandro Tittarelli



TAIJQUAN

Il taijquan (tai chi chuan) viene definito "meditazione in movimento". Il risultato di una costante pratica conduce ad un completo rilassamento psico-fisico accompagnato da un miglioramento del ritmo cardiaco, delle rigidità articolari, della resistenza allo stress. I movimenti sono fluidi e rilassati per cui non è richiesta né esperienza né particolari doti fisiche.

Mercoledì 19.00 - 21.00

Istruttore: Lucia Luciani

YOGA

Il termine "Yoga" significa congiungere, unire. Con questa antichissima disciplina si cerca di armonizzare i diversi piani di cui siamo composti: fisico, mentale e spirituale. Lo Yoga è un'attività completa che prende in considerazione la persona nella sua interezza. Agisce sul corpo e sulla psiche in maniera profonda riportando l'equilibrio dove questo è venuto a mancare. Praticato in maniera costante lo yoga induce alla pace mentale e reintegra e matura le potenzialità latenti che sono nascoste in ogni essere umano. Su un piano fisiologico si pratica una ginnastica dolce che aiuta il nostro corpo a diventare armonico ed elastico.

Lunedì e Venerdì 19.00-20.30

Istruttore: Giuseppe Starnari

6 • Le nostre attività sportive

BOCCE

Per gli amanti delle bocce, il D.L.F. di Ancona mette a loro disposizione il bocciodromo di via Barattani: una struttura moderna con quattro corsie di gioco.

BILIARDO

Per gli amanti del biliardo, sempre presso la sede sociale di via Barattani, è a loro disposizione una sala con quattro nuovissimi biliardi.

CICLISMO • ATLETICA • PODISMO

Infine per gli amanti di ciclismo, atletica e podismo è possibile partecipare alle attività promosse dai relativi gruppi, che prevedono la partecipazione a numerose gare e manifestazioni, sia a livello amatoriale che agonistico.



• FISIOTERAPISTA

Massaggi, ginnastica posturale e per la schiena

• AMBULATORIO MEDICO

• SAUNA



INFORMAZIONI ED ISCRIZIONI:

Associazione Sport DLF Ancona - Via Marconi 46/a - Tel. e fax 071 2075130-2075861 - tel. FS 926.3716

Orario di apertura: dal lunedì al venerdì 9,30-11,30 e 16,00-19,15.

www.ancona.dlf.it

NORME PER L'ISCRIZIONE AI CORSI

TASSA D'ISCRIZIONE E ASSICURAZIONE: all'atto dell'iscrizione dovrà essere versata una quota di 8,00 €. I partecipanti ai corsi dovranno inoltre essere in possesso della tessera DLF (che può essere richiesta in Segreteria).

AGEVOLAZIONI: per i ferrovieri, possessori di Carta Giovani, Soci Coop, tesserati FITEL, forze dell'ordine, studenti universitari e delle medie superiori, per nuclei familiari, per chi pratica più corsi, sconto del 10 %.

AFFILIAZIONI: per Karate ed Aikido è necessaria la tessera FIJKAM-CONI.

ACCERTAMENTO SANITARIO: all'atto dell'iscrizione si dovrà presentare un certificato (in originale) del medico di base curante che attesti l'idoneità a svolgere l'attività sportiva non agonistica; detto certificato potrà essere rilasciato anche dal medico che opera presso l'ambulatorio della nostra struttura nei giorni stabiliti.

Per chi volesse usufruire della sauna, nel certificato ne deve essere prevista l'autorizzazione.

DLF ANCONA in collaborazione con **Fondazione Teatro delle Muse**
ORGANIZZA

All'Opera in Treno!

CENA e SPETTACOLO : partenze da Rimini (posti limitati)

Programma

Un ballo in maschera

di G.VERDI

Interpreti principali:

Marco Berti, Stefano Antonucci, Tatiana Serjan
 Direttore Donato Renzetti
 Regia Giancarlo Corbelli
 Orchestra Filarmonica Marchigiana
 Coro Lirico Marchigiano "V.Bellini"

Sabato 13 Dicembre 2003

Partenza dalla stazione di **Rimini** ore 17.30.
 Fermate nelle stazioni di Riccione ore 17,39 -
 Pesaro ore 17,55 - Fano ore 18,05 - Senigallia
 ore 18,18 Falconara ore 18,30 - Ancona C. ore
 18,41.

Arrivo Ancona M. ore 18,48 - trasferimento
 Teatro delle Muse e cena al Salone delle Feste
 Ore 20.45 inizio spettacolo.
 Ritorno a fine spettacolo con partenza da
 Ancona M. ore 00,45.

Tosca

di G.PUCCINI

Interpreti principali:

Amarilli Nizza, Valter Borin, Alberto Mastromarino
 Direttore Ottavio Marino
 Regia Giovanni Agostinucci
 Orchestra Filarmonica Marchigiana
 Coro Lirico Marchigiano "V.Bellini"

Venerdì 16 gennaio 2004

Partenza dalla stazione di **Rimini** ore 17.30.
 Fermate nelle stazioni di Riccione ore 17,39-
 Pesaro ore 17,55 - Fano ore 18,05- Senigallia
 ore 18,18 - Falconara ore 18,30 -Ancona C.
 ore 18,41.

Arrivo Ancona M. ore 18,48 - trasferimento
 Teatro delle Muse e cena al Salone delle Feste
 Ore 20.45 inizio spettacolo.
 Ritorno a fine spettacolo con partenza da
 Ancona M. ore 00,45.

QUOTE DI PARTECIPAZIONE

Treno + Cena (nel panoramico Salone delle Feste del Teatro delle Muse) + Spettacolo

<i>Platea - Poltrone</i>	€ 90,00
<i>Prima Galleria</i>	€ 80,00
<i>Seconda Galleria</i>	€ 70,00
<i>Terza Galleria - Palchi Laterali</i>	€ 45,00

PER INFORMAZIONI:

DLF ANCONA - VIA MARCONI 46/A
 60125 ANCONA
 Tel. e Fax. 071/2075130 - 2075861 FS 926/3489
 e-mail : dlfancona@dlf.it

PER PRENOTAZIONI:

NELLE BIGLIETTERIE DELLE STAZIONI
 Martedì - Mercoledì - Giovedì
 dalle ore 17.30 - 19.30

Corsi di Ballo

Liscio
Caraibici
Latino Americani
Balli di Gruppo

presentazione dei corsi

Lunedì 29 Settembre 2003
ore 21,00

SALONE DELLE FESTE del DLF ANCONA - Via De Gasperi

PER INFORMAZIONI RIVOLGERSI:

DLF - VIA MARCONI 46/A - TEL.071/2075130 - 2075861



**Bella la vita,
quando ti senti sicuro.**

 **BPB ASSICURAZIONI**
GRUPPO BANCA POPOLARE DI BERGAMO-CV

 **BPB ASSICURAZIONI VITA**
GRUPPO BANCA POPOLARE DI BERGAMO-CV

Banca Popolare
 **di Ancona**
GRUPPO BANCA POPOLARE DI BERGAMO-CV