

il molo

Società Canottieri Casale



EVE
NTI

Attività

Sport

CI
BO

1° POSTO
ASSOLUTO
TROFEO
FITP
FEDERAZIONE
ITALIANA
TENNIS & PALLA

DIMO

**UNA RETE DI VENDITA
IN CONTINUA ESPANSIONE**

44 PUNTI VENDITA DIRETTI

49 PUNTI VENDITA AFFILIATI

euronics | DIMO euronics | CITY euronics point

CAPOREDATTORE:
Daniela Fantauzzo

CONTENUTI:
Simone Solomita
Andrea Mombello

GRAFICA:
Mara Festari

FOTO:
Prifti/Minerva

In questo numero

4

RECAP

- Cena Vegana FoodArt
- Cocktail Battle Magnoberta
- Festa di Carnevale

6

PROSSIMAMENTE

- Salotto Cano
- Memorial Marco Rondano
- I panini del mese

9

ATTIVITÀ IN PRIMO PIANO

- Pilates

10

SPORT

- Trophy Tour: la tappa delle Coppe del Mondo di Tennis
- La visita del Ministro Abodi alla Canottieri



Recap:

quel che è successo il mese scorso



1-2 MARZO

- Trophy Tour 2025



4 MARZO

- Festa di Carnevale



16 MARZO

- Lisa Pigato vince l'ITF di Gonesse



18 MARZO

- Visita del Ministro Abodi



19 MARZO

- Cocktail Battle Magnoberta



21 MARZO

- Cena Vegana FoodArt

CENA VEGANA FOODART

Venerdì 21 marzo si è svolta la Cena Vegana targata Food Art, partner anche quest'anno della Canottieri Casale. Oltre al classico menu alla carta si sono aggiunti dei piatti ricercati e creativi, con ingredienti di stagione e sapori equilibrati. Tra le proposte, antipasti a base di verdure e quinoa, primi come la zuppeta di ceci al latte di cocco, e secondi con mini burger artigianali e stuzzicanti stecchi di soia. Per concludere, dolci golosi a base di carote, cioccolato e latte di mandorla.



COCKTAIL BATTLE MAGNOBERTA

In occasione della Festa del Papà si è svolta la prima edizione della Cocktail Battle targata Magnoberta. 12 partecipanti si sono sfidati miscelando gli ingredienti per dar vita al miglior drink della serata. Nella prima parte della serata Gianluca Alessi ha spiegato ai partecipanti come realizzare al meglio due cocktail della lista disponibili al bar della Cano. Poi, mettendo a disposizione tutti i prodotti Magnoberta, con una giuria d'eccezione a giudicare il risultato, i partecipanti hanno dato vita a delle gustosissime creazioni. A vincere la "battaglia" è stato un super Nicola Ristico premiato con una 3 litri di Apertonik Jeroboam da una giuria composta da Valeria Luparia, Gianluca Alessi e Riccardo Rota. A tutti i partecipanti è stato anche consegnato un kit d'iscrizione perfetto come regalo proprio per la Festa del Papà.



FESTA DI CARNEVALE

Martedì 4 marzo la Sede si è trasformata in un vero e proprio quartier generale dei supereroi per la festa di Carnevale dedicata ai più piccoli. Tra giochi, animazione a cura di Pazza Animazione e tanta allegria, i bambini hanno vissuto un pomeriggio incredibile all'insegna del divertimento. Un evento speciale, riservato ai soci, che ha reso il Carnevale davvero... insuperabile!



Prossimamente

Salotta Canò

MERCOLEDÌ 2 APRILE
ORE 19.00
c/o Sede Sociale Canottieri
Viale Lungo Po Gramsci 14 - Casale
ingresso libero

La Ricerca a quota 6962 metri
Sul tetto delle Americhe studiando il corpo umano

Con: **Giovanni Cappa,
Davide Pellegrini
e Paolo Rodi**

Le patologie d'alta quota hanno ucciso centinaia di alpinisti che si sono avventurati sopra i 3000 metri... Un team di ricercatori italiani (medici e soccorritori) ha portato la ricerca clinica dalle Alpi alle Ande per studiare meglio queste patologie e studiare nuovi trattamenti. La spedizione si è svolta a febbraio 2025, sul picco più alto delle Ande, l'Aconcagua, 6962 metri.



canottiericasale.com

Logos: FERRINO, MedicalPirates, bandiere.it, @NEON, Zentrum für Reisemedizin, MEDICAL PIRATES, CTI, SKIN, patagonia, GRIVEL, PHY, SIMA, Società Italiana di Medicina degli Ambienti Estremi.



Pietro Rondano
FIDEURAM
Private Banker

DAL 25 APRILE AL 3 MAGGIO 2025

**5° TORNEO GIOVANILE
MEMORIAL
MARCO
RONDANO**

UNDER 10-12-14-16
MASCHILE E FEMMINILE

canottiericasale.com

Logos: FIDEURAM, FITP.

Regionando... Ogni mese 4 panini diversi

APRILE **Centro Italia**

TOSCANA

Crepes, prosciutto crudo toscano, stracchino, rucola e noci

LAZIO

Rosetta e "mortazza" con pistacchio

UMBRIA

Ciabatta, porchetta, provola e zucchine grigliate

MARCHE

Focaccia farcita con pomodoro, carciofini sott'olio e patè di olive verdi



NUOVA PASTICCERIA ninin APERTURA

Piazza
Castello 42.
Aprile 2025.

Attività in primo piano



NOME: **ELISA**
COGNOME: **CASSINELLI**
ETÀ: **28**
RUOLO: **ISTRUTTRICE
CORSO DI
PILATES**

GIORNO **MARTEDÌ**
DEL CORSO: **DALLE ORE 13
ALLE ORE 14**

Pilates: Forza, Equilibrio e Benessere!

Se cerchi un'attività che migliori la postura, rafforzi il corpo e doni una sensazione di benessere profondo, il nostro corso di Pilates è perfetto per te! Adatto a tutte le età e livelli di preparazione, il Pilates combina movimenti fluidi e controllati per un allenamento efficace e sicuro. Con il supporto della nostra istruttrice, ogni lezione diventa un'opportunità per riscoprire l'armonia tra corpo e mente.

Un Allenamento Completo: Controllo e Precisione

Il Pilates non è solo esercizio fisico, ma una vera e propria filosofia di movimento. Grazie a un lavoro mirato sulla respirazione e il controllo muscolare, ogni esercizio aiuta a migliorare l'equilibrio, la coordinazione e la stabilità. La precisione è fondamentale: ogni movimento viene eseguito con attenzione, garantendo un'attivazione muscolare profonda e riducendo il rischio di infortuni.

Postura Perfetta e Muscoli Tonici

Uno dei grandi benefici del Pilates è il miglioramento della postura. Rinforzando il core – ovvero la zona addominale, lombare e pelvica – si ottiene un sostegno naturale per la colonna vertebrale, riducendo dolori e tensioni. Inoltre, grazie a esercizi mirati, si rafforzano gambe, braccia e glutei, scolpendo il corpo in modo armonioso e bilanciato.

Dinamismo e Varietà: Sempre Nuove Sfide!

Per rendere ogni lezione coinvolgente e stimolante, utilizziamo diversi attrezzi come fitball, elastici e piccoli pesi, che aumentano l'intensità dell'allenamento e permettono di variare gli esercizi. La nostra istruttrice guida il gruppo con energia e attenzione, creando un ambiente rilassante ma allo stesso tempo motivante, dove ogni partecipante può migliorarsi lezione dopo lezione.

Vieni a Provare!

Se vuoi migliorare la tua forma fisica e ritrovare il benessere, il Pilates è la scelta giusta. Un'attività adatta a tutti, che unisce tonificazione, flessibilità e rilassamento in un'unica esperienza. Ti aspettiamo per scoprire insieme i benefici di questo straordinario metodo di allenamento!



TROPHY TOUR: LA TAPPA DELLE COPPE DEL MONDO DI TENNIS



Sabato 1 e domenica 2 marzo la sede sociale del nostro club ha avuto l'onore di ospitare la terza tappa piemontese del Trophy Tour: Davis Cup e Billie Jean King Cup, i trofei mondiali vinti nel 2024 dalle nazionali italiane maschili e femminili di tennis, sono stati per la prima volta a Casale Monferrato. Un migliaio di persone ha fatto ingresso nel nostro club per vedere da vicino le coppe del Mondo vinti da Jannik Sinner e Jasmine Paolini. Dopo una giornata dedicata a tutti i giovani della scuola tennis, la mattinata di domenica ha ospitato una conferenza stampa di presentazione ufficiale dell'evento. A salutare i presenti, anche la "nostra" Sara Errani in un video messaggio dal torneo di Indian Wells.



LA VISITA DEL MINISTRO ABODI ALLA CANOTTIERI

Sport, benessere e Costituzione. I tre principi su cui si è fondata la prestigiosa visita del Ministro per lo Sport e i Giovani Andrea Abodi, avvenuta martedì 18 marzo.

Nel ringraziare l'onorevole Enzo Amich per il coinvolgimento in questa iniziativa istituzionale, il ministro ha riconosciuto nella Canottieri un centro sportivo in cui l'eccellenza viene espressa a tutti i livelli e in tutte le discipline che vengono praticate al suo interno. Accolto dal presidente Giuliano Cecchini e dal consiglio direttivo, insieme al sindaco Emanuele Capra e al suo vice Luca Novelli, all'assessore regionale allo Sport Marina Chiarelli e all'assessore alla Sanità Federico Riboldi, alla consigliera regionale Silvia Raiteri, al presidente della provincia Luigi Benzi. Abodi ha visitato gli impianti del miglior club 2024 secondo la Federazione Italiana Tennis e Padel, Stella di Bronzo Coni al Merito Sportivo e due volte campione d'Italia nella Serie A1 femminile di tennis. Dopo un pranzo tipicamente monferrino, nel ristorante del nostro club, a base di vitello tonnato, friciulin, risotto salsiccia, Barbera e nocciole, per finire con bunet), ha preso il via la conferenza dedicata all'evoluzione dello sport dilettantistico a livello nazionale, contesto in cui le attività di base vengono riconosciute dalla Costituzione Italiana. Durante il pomeriggio casalese, il ministro Abodi ha premiato anche il parakarateka Pietro Merlo, recente campione italiano. Abodi ha ricevuto in dono anche l'eccellenza della Grappa 918 di Distilleria Magnoberta e gli inimitabili Krumiri Rossi.



SOCIETÀ
CANOTTIERI
CASALE MONFERRATO

www.canottiericasale.com

Viale Lungo Po Gramsci, 14
15033 Casale Monferrato (AL)

Direttore Società Canottieri Casale: Elisa Fante
info@canottiericasale.com

