



## TENNIS CLUB PALERMO 2

### NOVITÀ FITNESS 2013

Il Tennis Club Palermo 2 inaugura il 2013 con tante novità sul fronte del fitness, inserendo tra le discipline la **Zumba**, il **Group Cycling** e dotandosi di nuove attrezzature per l'attività sportiva post riabilitazione: il **Trx**, la **Leg extention** e la **tavoletta propriocettiva**.

La Zumba, una disciplina che incorpora i movimenti tradizionali dell'aerobica con i ritmi della musica afro-caraibica, sarà attiva a partire da gennaio, mentre le lezioni di Group Cycling si svolgeranno lunedì, mercoledì e venerdì, sotto la guida di Giovanni Marsala alle 14 e di Carmelo Roma alle 18.30.

Inoltre, grazie ad attrezzature specifiche e all'ausilio degli istruttori Raffaella Carmona e Giovanni Ferdico, sarà possibile intraprendere un percorso verso il pieno recupero fisico anche dopo un intervento. Il Trx è una macchina che favorisce il potenziamento muscolare, sfruttando la forza di gravità e il peso del corpo per sviluppare forza, equilibrio, flessibilità e stabilità. Utilizzata dai giocatori di baseball e dai corridori di livello olimpico, è utile anche alla post riabilitazione. La Leg extention serve a rinforzare il quadricipite, utile anche per esercizi quali il "leg curl", mirato a potenziare il bicipite femorale, mentre la tavoletta propriocettiva si basa sul principio di creare instabilità, per far contrarre i muscoli che lavorano nella ricerca dell'equilibrio.

L'Ufficio stampa

[ufficiostampa@tcpa2.com](mailto:ufficiostampa@tcpa2.com)

tel. 3336671280

Tennis club Palermo Due

[www.tcpa2.com](http://www.tcpa2.com)

[info@tcpa2.com](mailto:info@tcpa2.com)

[tcpa2@hotmail.com](mailto:tcpa2@hotmail.com)

tel. 0916885360

facebook.com/tc.due

twitter.com/TCDue