



## COMUNICATO STAMPA

### **Tc2, dal nuoto al tennis, passando per le danze caraibiche e lo yoga-pilates. Tutti i corsi per gli adulti**

Palermo, 14 settembre 2015

Un palinsesto variegato, pensato per accontentare tutti quelli che amano l'attività sportiva nelle sue varie declinazioni. Al Tc2 sono già partiti i corsi che ci accompagneranno durante tutto l'inverno: all'aperto o in sala attrezzi, con orari accessibili e con una grande varietà di scelta. E, soprattutto, con i migliori istruttori della città.

Di seguito le discipline, che potete trovare, con la descrizione e gli orari, anche nel nostro sito (<http://www.tcpa2.com/corsi-adulti/>). Ricordiamo inoltre che stanno per partire i corsi per bambini di calcio, tennis, triathlon e nuoto (<http://www.tcpa2.com/tennis-calcio-e-triathlon-ripartono-le-scuole-del-tc2-palermo/>).

#### **Sala attrezzi**

In sala, coadiuvati dalle macchine cardiofitness di nuova generazione, gli istruttori Giovanni Ferdico e Raffaella Carmona. Ogni lunedì, mercoledì e venerdì dalle 8 alle 21, martedì e giovedì dalle 9 alle 21, sabato dalle 9 alle 18 e domenica dalle 9 alle 14.

#### **Tennis**

In campo Antonella Salardino, Daniele La Commare e Davide Amato per lezioni di gruppo, di livello intermedio e perfezionamento. Dal lunedì al venerdì dalle 19 alle 20.

#### **Bodytonic**

Allenamento dinamico a corpo libero finalizzato al dimagrimento, alla tonificazione e all'allenamento cardiovascolare, a ritmo di musica. Il corso è tenuto da Yulia Matyukina, martedì e giovedì 11,15 alle 12,15.

#### **Total Body**

La parola d'ordine è tonificazione, con una prima fase mirata al dimagrimento e una seconda focalizzata su esercizi isotonici per gambe, addominali e glutei. L'istruttrice è Alessandra Gibellina, ogni lunedì e mercoledì dalle 18,20 alle 19,15 e il venerdì (step coreografico) dalle 17,45 alle 18,45.

### **Yoga-Pilates**

I principi dello yoga e gli esercizi a corpo libero del pilates. Un vero toccasana per il corpo e per la mente con l'istruttore Emanuel Vetro, si svolge martedì e giovedì dalle 19,30 alle 20,30.

### **Nuoto**

Tra gli innumerevoli effetti positivi del nuoto ci sono sicuramente il miglioramento degli apparati cardiocircolatorio e respiratorio e l'azione drenante dell'acqua. Il corso, tenuto da Alessandra Scalorino, si tiene lunedì, mercoledì e venerdì dalle 13,30 alle 15, martedì e giovedì, dalle 14 alle 15 e dalle 18,30 alle 19,30.

### **Preparazione atletica**

Anche in questo caso, sono innumerevoli i benefici per il corpo: sviluppo della resistenza, acquisizione di una maggiore mobilità articolare, potenziamento del tono muscolare. L'istruttrice è Patrizia Iervolino, ogni lunedì, mercoledì e venerdì dalle 19 alle 20.

### **Aquagym**

Attraverso questa disciplina si possono raggiungere molti obiettivi: fra questi l'innalzamento della capacità di adattamento del sistema cardiocircolatorio, il miglioramento del tono muscolare, lo sviluppo delle capacità di coordinazione e il dimagrimento. Yulia Matyukhina vi aspetta in piscina lunedì e venerdì dalle 18,30 alle 19,30.

### **Power stretching**

Un mix tra yoga e stretching, un programma di allenamento in cui i muscoli si tendono e si allungano, per riposizionare i segmenti che costituiscono il corpo umano. Notevoli i benefici sul corpo e sulla mente. Le lezioni sono tenute da Raffaella Carmona martedì e giovedì, dalle 18,30 alle 19,15.

### **Caraibico**

Un modo divertente ed efficace per tenersi in forma al ritmo delle coinvolgenti musiche latine. Il corso, tenuto da Alessio Daidone, si svolge ogni martedì e giovedì dalle 18,30 alle 19,30.

### **Group cycling**

Un lavoro aerobico e anaerobico su bike stazionaria, con benefici al sistema cardiovascolare e muscolare e alla portata di tutti. Il corso è tenuto da Piero D'arpa e si svolge il lunedì, mercoledì, venerdì dalle 14 alle 15.

L'Ufficio Stampa

Cristiana Rizzo 3336671280

Alessia Franco 3883634156

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

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

Associazione sportiva dilettantistica Tennis club Palermo 2 | Via S. Lorenzo 13/a, 90146

Palermo | 091.6885360 | [www.tcpa2.com](http://www.tcpa2.com) | [info@tcpa2.com](mailto:info@tcpa2.com) |