



TENNIS CLUB PALERMO 2

COMUNICATO STAMPA

Al via i corsi 2016-2017 al Tc2

Palermo, 23 settembre 2016

Conferme, per chi da anni pratica le attività in programma, ma anche novità, con un occhio attento alle nuove discipline e alle loro potenzialità. Con il suo palinsesto rinnovato, il Tc2 si conferma ancora una volta tra i primi a implementare costantemente i servizi offerti ai propri soci.

Sala attrezzi

La spaziosa palestra è fornita di macchine Technogym per il cardiofitness, gli esercizi isotonici e il TRX. In sala, gli istruttori Raffaella Carmona, Giovanni Ferdico e Daniele La Commare seguono lo svolgimento degli esercizi anche attraverso programmi personalizzati.

Tennis

In campo Davide Amato, Daniele La Commare e Massimiliano Tallarita e per lezioni di gruppo, di livello intermedio e perfezionamento.

Bodytonic

Allenamento dinamico a corpo libero, ancora con Yulia Matyukhina, con l'ausilio di piccoli attrezzi (pesetti, elastici, bastoni) finalizzato al dimagrimento, alla tonificazione e all'allenamento cardiovascolare, a ritmo di musica.

Total Body

La parola d'ordine è tonificazione. La combinazione degli esercizi studiati da Alessandra Gibellina aiuta a bruciare i grassi in una prima fase, quella aerobica e coreografata, a tempo di musica; nella seconda parte ci si concentra sugli esercizi isotonici mirati a gambe, addominali e glutei.

Associazione sportiva dilettantistica Tennis club Palermo 2 | Via S. Lorenzo 13/a,
90146 Palermo | 091.6885360 | www.tcpa2.com | info@tcpa2.com |



TENNIS CLUB PALERMO 2

Nuoto

Il nuoto migliora gli apparati cardiocircolatorio e respiratorio e favorisce il dimagrimento. L'acqua completa gli effetti benefici grazie al suo potere drenante. Il corso è tenuto da Alessandra Scalorino.

Preparazione atletica

La preparazione atletica, curata da Patrizia Iervolino, apporta vari benefici all'organismo, come lo sviluppo della resistenza cardiovascolare, l'acquisizione di una maggiore mobilità articolare, il potenziamento del tono muscolare.

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.

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.

Group cycling

È un sistema di allenamento su bike stazionaria, accompagnato dalla musica, sotto la guida attenta dell'istruttore. Consente un lavoro aerobico e anaerobico, apporta benefici al sistema cardiovascolare e muscolare ed è alla portata di tutti. Il corso è tenuto da Piero D'arpa.

Caraibico

Un'ora di musica, allegria e sensualità al ritmo delle danze del Caribe: bachata, salsa e merengue, da ballare anche in coppia. Con Alessio Daidone.

Balli di gruppo

Se amate ballare, e farlo in compagnia al ritmo di musiche latinoamericane, queste lezioni fanno per voi! L'ideale per bruciare i grassi, divertendosi con Gisa Margiotta.

L'Ufficio Stampa del Tc2: Cristiana Rizzo 3336671280 - Alessia Franco 3883634156
ufficiostampa@tcpa2.com - www.tcpa2.com

Associazione sportiva dilettantistica Tennis club Palermo 2 | Via S. Lorenzo 13/a,
90146 Palermo | 091.6885360 | www.tcpa2.com | info@tcpa2.com |



TENNIS CLUB PALERMO 2

Associazione sportiva dilettantistica Tennis club Palermo 2 | Via S. Lorenzo 13/a,
90146 Palermo | 091.6885360 | www.tcpa2.com | info@tcpa2.com |