



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