



TENNIS CLUB PALERMO 2

COMUNICATO STAMPA

Al via i nuovi corsi al Tc2: in palinsesto tante novità. Dal crossfit al power yoga, fino al risveglio muscolare

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.

CrossFit/Training

Una new entry di quest'anno. Si tratta di un programma di preparazione fisica generale, che basa la sua metodologia su tre principi fondamentali: movimenti funzionali (a corpo libero o con l'aiuto di attrezzi), costantemente variati, ad alta intensità. Lo scopo è aumentare la capacità di lavoro in molteplici modalità e tempi, migliorando ben dieci aspetti: resistenza respiratoria e cardiovascolare, resistenza muscolare, forza, flessibilità, potenza, velocità, coordinazione, agilità, equilibrio e precisione. Il corso è tenuto da Ilario Cosentino.

Pilates/Power Yoga

La seconda novità in palinsesto è pilates/power yoga, che unisce i principi dello yoga e gli esercizi a corpo libero del pilates. Un vero toccasana per il corpo e per la mente in un unico corso, i cui benefici si concentrano nel miglioramento dell'elasticità e della postura, e nella tonificazione. A tenere il corso, Simona.

Risveglio muscolare

Allungamenti posturali, stretching e tonificazione a corpo libero, per rimettere dolcemente in moto l'organismo, dopo le ore di sonno. Ecco la terza novità del Tc2, a guidare il corso sarà Yulia Matyukhina.

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 |