



**LA BIG PALERMITANA DEL TENNIS GIORGIA PEDONE È APPRODATA SUI CAMPI DEL TC2**

Nutrizione: come mangi se ti infortuni? | Cecchinato: «Obiettivo: tornare nella top 100»

**#24**

Soluzioni per la tua casa

a prezzi mai visti!

PER I SOCI  
DEL TC2,  
ULTERIORE  
SCONTO  
DEL 10%



**SCONTO  
IMMEDIATO**

**DETRAZIONE  
FISCALE**

**30% + 50%**

QUALITÀ CERTIFICATA E ASSISTENZA  
SU INFISSI, PORTE E PERGOLE.  
COMPLETARE LA TUA RISTRUTTURAZIONE  
NON È MAI STATO COSÌ CONVENIENTE!

> **PROMOZIONE VALIDA FINO AL 28 FEBBRAIO 2026**



INQUADRA IL QR  
PER FISSARE IL TUO  
APPUNTAMENTO  
IN SHOWROOM

 **FORTEZZA**  
LA SICUREZZA CON TRE ZETA

Via C. Randazzo, 8 Palermo | Tel. 091 7309026 | [www.fortezza.it](http://www.fortezza.it)

# FORMUBRA

Comprare o  
Vendere casa?



  
**BRAVA**  
L'IMMOBILIARE CHE MANCAVA

IMMOBILIAREBRAVA.IT  
via della Libertà, 80 • Palermo  
tel. 091 7657760

la Soluzione che non  
ti farà più girare la testa

# SKODA

# 130 YEARS

## SCOPRI ELROQ IL SUV COMPATTO 100% ELETTRICO

L'abitacolo spazioso e ricco di funzionalità all'avanguardia ti conquisterà fin dal primo viaggio. Oltre alle tecnologie d'avanguardia, rimarrai sicuramente sorpreso dalle Design Selection Loft e Modern Solid caratterizzate da materiali sostenibili. **Gli interni sono intuitivi e dispongono di un Digital Cockpit da 5 pollici, un head-up display con realtà aumentata e un sistema di infotainment intuitivo con touchscreen da 13 pollici.**



La console centrale, dal design minimalista, offre uno spazio di stivaggio pratico per tutti i tuoi oggetti. L'atmosfera accogliente e piacevole è ulteriormente accentuata da un soffuso Ambient Light che puoi regolare per riflettere esattamente il tuo stato d'animo. Con Elroq non dovrai più preoccuparti di lasciare nulla a casa. È semplice: c'è spazio per tutto ciò di cui hai bisogno e tutte le tue passioni.

**Il bagagliaio offre una capacità di 470 litri,**



che sale a 1.580 litri con i sedili posteriori abbattuti, rendendolo uno dei più spaziosi del suo segmento.

Ogni elemento degli interni di Elroq è stato realizzato con la massima attenzione alla qualità e all'uso di materiali premium, senza tralasciare la sostenibilità. Ecco perché la Design Selection Lodge utilizza il TechnoFil, un materiale composto da fibre riciclate ECONYL®, ottenuto dal recupero di nylon da reti da pesca e abiti second hand.

**Nella Design Selection Loft, il materiale principale è il RecyTitan,** un materiale composto per il 78% da PET riciclato. Poniamo attenzione anche ai dettagli: l'ombrello e il raschietto per il ghiaccio sono realizzati con materiali sostenibili. Inoltre, il tessuto che riveste la scocca e i tappetini rimovibili includono sempre poliestere riciclato.

# NUOVO ELROQ

BE MORE **MOON**  
CON FARI FULL LED MATRIX



## SKODA Auto System

— NOT A CONVENTIONAL DEALER —

Viale Regione Siciliana Nord Ovest **6185**, Palermo  
T. 091 206000 - Whatsapp: 338 7261023  
[www.autosystem.com](http://www.autosystem.com)

## BE MORE **CURIOUS** | BE MORE **ELROQ**

La vettura raffigurata è indicativa della gamma Elroq e contiene equipaggiamenti opzionali a pagamento. Gamma Elroq: Consumo di energia elettrica (Wh/km) ciclo WLTP combinato (Min-Max) 152-174. Autonomia ciclo di prova combinato (WLTP) 347km-572km. I valori sono rilevati dal Costruttore in base al metodo di omologazione WLTP (Regolamento UE 2017/1151 ess. mm.ii.). Eventuali equipaggiamenti aggiuntivi, lo stile di guida e altri fattori non tecnici, possono modificare i predetti valori. Per ulteriori informazioni sui predetti valori, vi invitiamo a rivolgervi alle Concessionarie Skoda, presso le quali è disponibile gratuitamente una guida relativa al risparmio di carburante/energia elettrica e alle emissioni di CO<sub>2</sub>, che riporta i valori inerenti a tutti i nuovi modelli di veicoli.



10. La big palermitana del tennis  
Giorgia Pedone è approdata sui campi del Tc2

14. "Il mio sogno? Tornare nei primi 100"  
Il Ceck non si pone limiti per il 2026

16. "Tanto impegno, dedizione  
al lavoro e rispetto" Giorgio Pistoia  
è l'Atleta dell'anno del Tc2

18. La Fitp assegna a Fabio Cocco  
il "Premio Gabriele Palpacelli"

22. Giovanni Ferdico e la Chrono TDP:  
una scommessa vinta anche quest'anno

24. Torneo Over 40 Auto System-Brava  
Rapid Campione

25. Premiazione all'Arcimboldo  
per celebrare sport e amicizia



26. News

28. Palermo Città dello Sport: Alessandro Anello  
racconta la rivoluzione degli impianti sportivi

31. Insieme, oltre lo stigma: una serata  
di musica e solidarietà con APIS

32. Stile, gusto e personalità Gabriella Garajo,  
chef su misura

38. Tennis e salute cardiometabolica:  
perché questo sport è un "farmaco"  
(se fatto bene!); il parere dell'internista

42. Blefaroplastica: cosa bisogna sapere

44. Come mangi se ti infortuni ?

46. Corsi adulti

50. Corsi bambini



**Direttore responsabile** Cristiana Rizzo  
Hanno collaborato Marcello Clemenza,  
Salvatore Corrao, Giuseppe Cuccia,  
Marco Ferrito, Valter Gregorio, Andrea Rizzo  
**Fotografie** Davide Licari, Marcello Clemenza  
**Impaginazione e grafica** Manuela Guiducci  
**Stampa** Zeta Printing srl, [www.zetaprinting.it](http://www.zetaprinting.it)  
**Amministrazione e redazione** Tennis club Palermo 2,  
Via San Lorenzo 13/a, tel. 091 6885360, [www.tcpa2.com](http://www.tcpa2.com),  
[info@tcpa2.com](mailto:info@tcpa2.com), [Facebook.com/tc.due](https://www.facebook.com/tc.due), Instagram @tcdue  
**Per contattare la redazione** [ufficiostampa@tcpa2.com](mailto:ufficiostampa@tcpa2.com)  
**Per la pubblicità** Speed, tel. 0916230590, [speed.palermo@speweb.it](mailto:speed.palermo@speweb.it),  
[www.speedadv.it](http://www.speedadv.it)  
Registrato al N.4/2022 Registro stampa del Tribunale  
di Palermo, decreto del 24 marzo 2022



# LA BIG PALERMITANA DEL TENNIS GIORGIA PEDONE È APPRODATA SUI CAMPI DEL TC2

Dagli inizi da piccola a Mondello seguendo le orme del fratello  
all'esperienza federale al Centro Tecnico di Formia  
fino all'esordio indimenticabile sui campi del Foro Italico

di Marcello Clemenza

**I**l suono secco e pieno di palline da tennis colpite con un ritmo incessante, tutte le mattine e i pomeriggi, si propaga da qualche mese nell'aria del nostro circolo, da quando **Giorgia Pedone**, palermitana Doc (anzi mondellana, come tiene a precisare), ha iniziato ad allenarsi sui campi del Tennis Club Palermo 2.

La tennista siciliana con il best ranking più alto di sempre (n. 183 della classifica mondiale Wta) durante i suoi allenamenti giornalieri attira lo sguardo attento, incuriosito ma discreto, dei tanti appassionati che sono affascinati dal ritmo e dalla velocità che esprime la giocatrice.

“Sono nata a Palermo, per l'esattezza a Mondello, ho iniziato a giocare all'età di 4 anni ispirata da mio fratello, facevo danza ma non mi piaceva granché, guardavo lui che giocava, quindi ho iniziato a tirare palline sul muro di casa, mi sono appassionata e poi pian piano la passione si è trasformata nel mio lavoro”.

**Dove hai cominciato a fare scuo-**

**la tennis?**

«Il mio primo circolo è stato il Country a Mondello, da lì a 9 anni mi sono spostata al Circolo Tennis Palermo e da allora ho sempre giocato per tutte le squadre under e over del Club della Favorita. Mi sono allenata tre anni a Formia, al centro di preparazione della Federazione che mi ha convocata, poi dopo un anno di allenamenti al Country da qualche mese sono arrivata al Tc2 per essere seguita dal direttore della scuola tennis Francesco Palpacelli e dal suo staff».

**Come tennista tu come ti definiresti? Quali sono i tuoi punti forti e quelli che ritieni da migliorare, sei un' atleta professionista quindi una che lavora ormai sui dettagli.**

«Come caratteristiche mi sento una giocatrice a tutto campo, so fare un po' tutto, mi piace variare, fare la smorzata, andare a rete. Ovviamente per la fisicità che ho, abbastanza leggera, sono molto rapida e veloce, leggo bene il gioco e le varie situazioni, sicuramente devo lavorare sulla forza, mettere più peso sulla palla, anche al servizio, un colpo che devo

migliorare. Mi sento molto sicura da sempre con il rovescio, sto migliorando il dritto, colpo importante con cui si fanno tanti punti diretti».

**Tu hai avuto modo ovviamente di respirare l'aria del tennis di vertice. Quale atleta di livello internazionale ti ha colpito particolarmente? Anche solo vedendolo allenarsi.**

«Sicuramente, in precedenza, quando ero andata all'Australian Open Junior, ero stata colpita da Rafa Nadal, che è sempre stato il mio idolo, per l'attenzione che mette in tutto quello che fa, dalla parte fisica a quella tennistica, attento a tutti i particolari, mi piace molto la sua mentalità, anche quando non gioca bene ha sempre un atteggiamento positivo, mi ha colpito molto, dovremmo tutti ispirarci a questo modello. Da poco ho avuto occasione di vedere Sinner dal vivo, dove ho potuto valutare davvero la sua velocità di palla, la rapidità negli spostamenti, ho avuto modo dal vivo di percepire queste cose molto meglio che in tv, gioca ad un livello e ad una intensità incredibili.

Per quanto riguarda il tennis femmi-





ph Davide Licari



nile ho visto giocare la Sabalenka e la Swiatek, anche loro colpiscono molto forte, a livello fisico il tennis femminile è cresciuto tantissimo, tutte le tenniste top sono velocissime, potenti, esplosive.

Parlando delle italiane mi sento molto motivata dal percorso di Jasmine Paolini, ragazza umile e semplice che ha lavorato duramente tanti anni e adesso si merita le soddisfazioni che ha raggiunto. Tra le esperienze più significative posso parlare di quando mi sono allenata con Sara Errani ed è stato fantastico. E non posso non citare Tathiana Garbin che a Formia era una delle figure principali e mi ha aiutato parecchio con i suoi consigli sia tecnici che tattici.

**Quali sono i tuoi programmi per la stagione 2026?**

«L'anno scorso, per il ranking che ave-

vo, sono partita dagli Australian Open, quest'anno visto che sono un po' scesa in classifica, partirò da qualche torneo di livello inferiore, cercherò di fare qualche partita in più, per cercare di prendere fiducia con i risultati e piano piano cercare di giocare anche tornei di livello più alto. Non voglio crearmi aspettative, perché il rischio è perdere il focus sugli obiettivi che ti dai in campo, se riesci a raggiungere gli obiettivi prefissati di conseguenza arrivano i risultati e la classifica».

**Dal punto di vista dell'alimentazione tu sei ben predisposta fisicamente, non devi stare troppo attenta.**

«Faccio un'alimentazione corretta, seguo un regime abbastanza rigido, so cosa mangiare prima e durante i match».

**Dal punto di vista umano cosa pensi di avere sacrificato al tennis**



**e se ne è valsa la pena.**

«Sono andata tre anni fuori di casa, a Formia, dai 15 ai 18 anni, un'età in cui vorresti fare tante cose al di fuori del tennis come tutte le ragazze di quell'età, però, avendo avuto la fortuna di avere genitori che mi hanno permesso di fare tutto, quando ho avuto tempo libero non mi sono fatta mancare granché, non mi è mai pesato comunque fare qualche rinuncia, non vivo per quello, riconosco quando è il momento di svagarmi, quando devo fare qualcos'altro che non sia solo tennis, non mi pesa la vita che mi porta a stare spesso fuori, vedere poco la mia famiglia, è quello che voglio fare e spero di poterlo fare più a lungo possibile. Per quanto riguarda gli studi, mi sono diplomata in una scuola pubblica, i miei genitori hanno insistito perché finissi il liceo in un istituto pubblico».

**Dal punto di vista sportivo, i ricordi che sono indelebili quali sono?**

«Giocare al Foro a Roma era un sogno, come per tutti i tennisti italiani, un'esperienza che mi porterò dietro per sempre, aver giocato sul 'Pietrangeli' è stata un'emozione indescrivibile».

**Con il Circolo Tennis Palermo hai giocato finali a squadre.**

«Ho giocato tre finali di fila con il Circolo Tennis Palermo, la prima con il Casale e due di fila col Verona. Il vivaio è sempre stato formato da me, Virginia Ferrara e Anastasia Abbagnato, da piccole abbiamo fatte tutti i tornei insieme, siamo molto legate, abbiamo condiviso mille esperienze anche fuori dal campo, da sempre siamo amiche, con loro due abbiamo un rapporto molto stretto, con Federica Bilardo che è di qualche anno più grande abbiamo legato molto negli

ultimi anni facendo parte della stessa squadra».

**Avere perso tre finali di fila a squadre è un po' una situazione figlia dell'essere costretti dalla stagione a giocare l'atto conclusivo sempre indoor e al Nord; le squadre siciliane sono un po' penalizzate, non si gioca sulla terra.**

«In effetti suona un po' strano che l'intero campionato si giochi sulla terra e la finale invece viene disputata indoor sul veloce, certo direi che questo ci penalizza un po'».

**Come ti trovi al Tc2?**

«È un ambiente che mi è piaciuto, sano, quasi familiare fin dal primo giorno, ho avuto modo di girare tanti circoli, questo mi ha colpito subito.

I maestri sono esperti, competenti e i ragazzi dell'agonistica e gli iscritti mi hanno colpito per la discrezione e il rispetto del lavoro.

TENNIS

# "Il mio sogno? Tornare nei primi 100" Il Ceck non si pone limiti per il 2026

**U**no dei primi obiettivi è stato centrato. **Marco Cecchinato** è riuscito ad approdare alle qualificazioni dell'Australian Open 2026 ed insieme al coach-cugino Francesco Palpacelli è volato a Melbourne per iniziare una stagione decisiva per proseguire nel suo percorso di rinascita agonistica iniziato con la vittoria al Challenger di Milano nel giugno 2025.

Un sorteggio sfortunato lo ha messo davanti al primo turno di quali al ventenne belga **Alexander Blockx**, testa di serie n. 7, best ranking 95, considerato dallo stesso Ceck "uno degli atleti più promettenti ed interessanti del tour, destinato ad ottimi risultati".

Cecchinato in ogni occasione non manca di sottolineare i meriti di **Francesco Palpacelli** che "è riuscito a farmi tornare la passione e la voglia di continuare a lottare. Al torneo di Milano ho capito di essere ancora molto competitivo e ho ritrovato la fiducia che mi ha permesso di tenere un buon livello di gioco per gli ultimi mesi dell'anno".

Tanti gli iscritti appassionati del Tc2 che nell'ultimo periodo hanno assistito giornalmente agli allenamenti del Ceck guidati da Palpacelli, rimanendo colpiti da come, anche a 33 anni e con il passato di Marco, si possa lavorare sulla tecnica e su piccoli dettagli in campo.

"Abbiamo lavorato molto sul servizio e sul dritto, ci stiamo concentrando particolarmente su questi fondamentali", dice Cecchinato. Palpacelli sottolinea anche il "grande miglioramento nell'atteggiamento dentro al campo. Prima tendeva ad innervosirsi durante i momenti negativi del match, adesso non molla più un punto e riesce sempre a lottare. Sotto l'aspetto mentale Marco è davvero molto cresciuto".

Dopo gli allenamenti a Palermo sui campi del Tc2 e una settimana a Valencia, in compagnia di **Sara Errani** e **Jasmine Paolini**, nel cui staff c'è Danilo Pizzorno (più volte presente in passato al nostro circolo per degli stage) Marco ha iniziato il 2026 con le quali in Australia. Il suo programma prevede successivamente tre challenger sulla terra rossa in Sudamerica: in Brasile, Cile e Argentina. "Nel 2026 il mio sogno è quello di tornare nella top 100".



**BMW  
MOTORRAD**

Nuova Sport Car



## POTENTE E GRINTOSA COME TE

### BMW R 1300 GS ADVENTURE

**BMW R 1300 GS ADVENTURE**

**a 155 euro al mese\* con finanziamento BMW Free2Ride**  
per 36 mesi/30.000 km. **TAN: 4,99%; TAEG: 6,15%.**

Anticipo: 6.530€; Maxirata finale: 14.803€.

**Spese d'incasso escluse.**

A fine contratto puoi restituirla oppure decidere di tenerla pagando la maxirata finale in un'unica soluzione o chiedendo di rifinanziarla.

**Offerta valida fino al 31/12/2025 presso le Concessionarie BMW Motorrad aderenti all'iniziativa.**

**Sempre inclusi:** Garanzia Best4 BMW Motorrad, 5 anni di Assistenza Stradale e 1° tagliando.

**Nuova Sport Car**

Via Delle Industrie, 77 - Isola Delle Femmine (PA) - Tel. 091 6372245  
S.S. 192, C. da Jungetto - Catania (CT) - Tel. 095 7491211

**MAKE LIFE A RIDE**

**VIENI A SCOPRIRLA  
IN CONCESSIONARIA  
E PRENOTA LA TUA PROVA  
SU TEST RIDE NOW.**



\*Un esempio per R 1300 GS Adventure con formula di Finanziamento BMW Free2Ride. Prezzo chiavi in mano 24.050 € IVA e messa in strada incluse, IPT esclusa. **Importo da versare in anticipo all'Ente Venditore o eventuale permuta pari a 6.530 €.** Durata di 36 mesi con 35 rate mensili pari a 154,78 €. Maxirata finale di 14.802,32 € pari al valore futuro garantito a 36 mesi/30.000 km. TAN 4,99%,TAEG 6,15%. Importo totale del credito 17.520 €. Spese istruttoria pratica 260 € incluse nella rata mensile. Spese d'incasso 5 € a rata. Imposta di bollo 16 € come per legge addebitata sulla prima rata. Invio comunicazioni periodiche per via telematica. Importo totale dovuto dal Cliente 20.415,55 €. Salvo approvazione di BMW Bank GmbH - Succursale Italiana. Fogli informativi disponibili presso le Concessionarie BMW Motorrad aderenti. **Offerta valida fino al 31/12/2025 nelle Concessionarie BMW Motorrad aderenti all'iniziativa.** Motoveicolo visualizzato a puro scopo illustrativo. Messaggio Pubblicitario con finalità promozionale.



ph Giorgia Vilardo

## “TANTO IMPEGNO, DEDIZIONE AL LAVORO E RISPETTO” GIORGIO PISTOIA È L’“ATLETA DELL’ANNO” DEL TC2

Un ragazzo veramente d'oro, riservato ma non timido, sicuro di sé e dei suoi mezzi ma senza ostentazione, grande impegno negli allenamenti e tanto rispetto verso compagni, avversari e maestri. Questa, in poche parole, la descrizione che all'interno del nostro Club tutti farebbero di colui a cui è stato attribuito, alla fine del 2025, il premio “Gabriele Palpacelli”

dedicato all'atleta dell'anno.

**Giorgio Pistoia**, nato e cresciuto sui campi del Tc2, ha sempre “dimostrato amore verso i colori del nostro club, impegno ad ogni allenamento e soprattutto estrema educazione durante i tornei”. Questa la motivazione che il direttore della scuola tennis, **Francesco Palpacelli**, insieme alla sorella **Carolina** e

al dirigente **Claudio La Rocca**, hanno espresso per assegnare il riconoscimento all'atleta dell'anno. **Cosa hai provato quando Palpacelli ha fatto il tuo nome?**

«Sicuramente ho provato una grande soddisfazione mista a tanta emozione nel vedere il mio nome accanto a colui a cui è intitolato il premio, che in qualche modo

ripaga i sacrifici fatti nel corso di questi anni sia dentro che fuori dal campo, sono molto contento e ringrazio il maestro Francesco”.

**Tu sei stato premiato per il tuo atteggiamento fuori e dentro il campo, per la tua educazione, per la tua disponibilità che si è palesata anche nel fare da sparring partner a Marco Cecchinato e Giorgia Pedone, un compito di responsabilità e di grande visibilità, perché sei attenzionato da tutti visto che alleni i giocatori di punta del circolo. Giocare con due tipi di gioco completamente differenti come quelli di Marco e Giorgia che tipo di sensazione ti dà? Ti senti responsabilizzato nel cercare di far allenare bene atleti di questo calibro?**

«Il lavoro fatto in campo è stato premiato da questa opportunità di giocare con dei giocatori di alto livello. I maestri che mi hanno seguito in questi anni mi hanno permesso di raggiungere un livello tale da potere stare in campo con dei professionisti. C'è molta responsabilità, bisogna andare a mille, anche con la testa, stare attenti, essere molto in forma fisicamente, perché è vero che per me è una grande opportunità ma Marco e Giorgia devono poter allenarsi bene per raggiungere i loro obiettivi. Lo prendo come uno stimolo e un'occasione di miglioramento per quello che faccio io, nel mio piccolo, giornalmente».

**Tu sei universitario, hai ben chiara l'idea che è fondamentale affiancare alla passione, alla capacità di giocare ad un certo livello, il fatto di crearsi presupposti per un futuro.**

«Studio economia aziendale all'università di Palermo, al primo

anno. Mi sono diplomato l'anno scorso e ho iniziato questo percorso. Non ho in realtà ben chiaro cosa farò dopo la laurea, ho scelto questa facoltà perché ho frequentato il liceo economico. Finora sono riuscito a conciliare bene i due impegni, speriamo di poter continuare così”.

**Oltre al fatto di essere un ragazzo molto preparato fisicamente e tecnicamente dimostri anche una grande versatilità, perché allenare una donna e un uomo è una cosa molto differente dal punto di vista del gioco.**

«La differenza come caratteristiche di gioco fra un uomo e una donna ad alto livello è tanta, la sento anche quando colpisco la palla. devi stare sempre attento, ascoltare cosa dicono i maestri durante gli allenamenti, bisogna essere bravi ad adattarsi e saper fare un po' tutto, bisogna sforzarsi di fare cose anche non nelle tue corde».

**Questa esperienza importante in futuro potrebbe anche aprirti la possibilità di fare lo sparring per altri atleti, non tutti i giocatori sono in grado di fare questo tipo di lavoro.**

«Al momento non penso a ciò che farò nel mondo del tennis, come giocatore ho una classifica di 2.7, non gioco molti tornei e in Sicilia si sa che è un po' difficile conquistare punti perché appunto i tornei sono pochi, ma io sono comunque contento del lavoro che faccio».

**Hai avuto belle esperienze comunque in serie B, quando siete stati promossi in A2, tu sei stato coprotagonista di alcuni doppi di un certo livello.**

«È un bel ricordo, ho giocato con Filip Bergevi e Matteo Donati in doppio,

una gran bella esperienza perché è stato il primo vero confronto con giocatori di alto livello, ho cominciato a capire come vivono, cosa fanno prima e dopo la partita, dove ogni dettaglio può fare la differenza».

**Il Giorgio Pistoia tennista che modello di giocatore apprezza?**

«Ho iniziato guardando Federer, la prima partita che ho visto è stata una finale a Wimbledon tra Federer e Djokovic. Non ho un tennista preferito in questo periodo ma devo dire che il livello generale è altissimo, tutti palesano una condizione fisica straordinaria».

**Cosa prevede la tua routine di allenamento?**

«Mi alleno sei volte a settimana, faccio un'ora e mezza in campo e un'ora e mezza di parte atletica, a volte mi alleno anche di mattina in campo, con i maestri o facendo da sparring a Giorgia Pedone».



# Commozione e orgoglio per il maestro Fabio Cocco

*Alla “Festa delle racchette” ad Enna la Fitp Sicilia assegna il “Premio Gabriele Palpacelli” a colui che fin dall’inizio della carriera ha legato il suo percorso professionale a quello dell’indimenticato Presidente.*

*“Una grandissima gioia e tanta emozione, per me Gabriele era come un fratello maggiore”*

Nello scorso mese di dicembre il Teatro Francesco Paolo Neglia di Enna ha ospitato la “Festa delle racchette”, che ha visto susseguirsi premiazioni e applausi per società e atleti siciliani che si sono distinti in Italia ma anche in tutto il mondo.

Il momento di commozione più sentito dall'intera platea è stato quello legato all'assegnazione del “Premio Gabriele Palpacelli” che è andato al maestro del TC2 nonché fiduciario regionale, Fabio Cocco, figura molto vicina fin dai suoi inizi all'indimenticato presidente della Fitp Sicilia.

Una candidatura suggerita, come ha ricordato l'attuale presidente della Fitp Sicilia Giorgio Giordano, dalla moglie di Gabriele, Anna Romano, poco prima della sua tragica scomparsa.

Bocche cucite da parte di tutti gli addetti ai lavori fino a quando sul palco del Teatro Neglia, la figlia di Palpacelli, Carolina, ha annunciato il nome di colui a cui sarebbe andato il premio dedicato al padre.

**Come hai vissuto quei momenti in cui hai capito che saresti stato tu il destinatario del premio?**

«È stato davvero inaspettato, una grandissima gioia per me che mi ha riempito d'orgoglio, una grande emozione che mi ha reso davvero felice, non me lo aspettavo assolutamente. Me lo avevano tutti tenuto nascosto, quando Carolina e Giorgio hanno iniziato a parlare ho capito che avevano scelto me. Ovviamente, come tutti ben sanno, io ero molto legato a Gabriele, una sorta di fratello maggiore per me. Nel riceverlo da Carolina, che ho visto crescere e allenata, è stato fantastico. Mi è dispiaciuto che non ci fosse Francesco, impegnato in Spagna col cugino Marco Cecchinato per definire la preparazione insieme a Danilo Pizzorno».

**Racconta come è iniziato il tuo rapporto con Gabriele Palpacelli.**

«Per quanto riguarda il mio percorso professionale è molto legato a Gabriele. Palpacelli è andato via dal Circolo del tennis ed è venuto a lavorare al Kalta dove mi trovavo anch'io e da allora le nostre strade non si sono più divise. Abbiamo condiviso tantissime cose, avevamo un carattere molto simile, compatibile, passavamo molte ore insieme, è stato una figura fondamentale per me, mi ha spinto ad accettare il ruolo importante che ho in federazione, poi insieme siamo



passati dal Kalta al Tc2 all'inizio degli anni Duemila. Veramente un rapporto meraviglioso, mai un litigio né una incomprensione, una persona eccezionale che purtroppo è andata via troppo presto e ricevere questo premio intitolato a lui mi ha reso veramente felice».

**Tu rivesti un ruolo di un certo rilievo in federazione.**

«Ormai è da tanti anni che rivesto un ruolo nella Fitp, prima come fiduciario provinciale e adesso come fiduciario regionale. Il mio compito consiste nel monitorare e supportare con i raduni regionali i ragazzi siciliani che vanno dalla categoria under 10 a quella under 16. Oltre ad essere il capitano delle varie rappresentative regionali che partecipano alle manifestazioni istituzionali della federazione, dalla coppa delle regioni under 10 alla coppa Belardinelli under 12 fino alla coppa d'inverno under 14. Il tennis siciliano già da parecchi anni è molto competitivo a livello nazionale, sia tra i professionisti, visto che abbiamo Marco Cecchinato, Federico Cinà, Giorgia Pedone, tre palermitani di cui due si allenano al Tc2. La Sicilia riesce ad avere ottimi risultati anche a livello juniores dove quasi ogni anno riusciamo a vincere scudetti con i nostri ragazzi del settore under».

**La figura del maestro di tennis è sempre più in evoluzione.**

«Al giorno d'oggi il ruolo del maestro è molto cambiato, si deve occupare della sfera tennistica a 360 gradi, dall'organizzazione alla programmazione al rapporto con i genitori, deve seguire i ragazzi nei tornei, occuparsi della loro crescita tattica, fisica, tecnica e mentale, supportato in questo suo compito da tutta una serie di figure fondamentali come i dirigenti dei circoli, i preparatori atletici, oltre a quelli mentali ed alimentari. Ormai è fondamentale creare un lavoro di squadra per ottenere ottimi risultati. Un altro aspetto importantissimo è quello di creare grande empatia con i propri allievi, riuscire a fare gioco di squadra con i genitori e gli allievi».

**Anche il gioco di conseguenza si evolve sempre di più.**

«Per quanto riguarda l'aspetto tecnico del tennis si va verso un tennis proattivo, più portato a fare gioco, a costruire, l'importante è avere un fisico ben strutturato, preparato a muoversi bene in campo, essere molto forti mentalmente, l'attività è lunga e ci vuole una base solida per cercare di costruire un giocatore più aggressivo e propositivo possibile».

(mcl)



**SPORT E NUTRIZIONE**



**ENERVIT  
HYDRO BCAA**  
amminoacidi ramificati da sciogliere in acqua

**€25,50** ~~€32,00~~



**ENERVIT  
CARBO CHEWS**

**€2,20** ~~€2,95~~



**ENERVIT  
CARBO BAR - TUTTI I GUSTI**

**€2,20** ~~€2,95~~



**ENERVIT  
PRE-WORKOUT BOOST**

**€36,00** ~~€48,00~~

**PROMO RISERVATE AI SOCI**



# La tua Farmacia anche online!

  
Ordina  
online

  
Prenota e  
ritira in store

Scopri le **PROMO**  
dedicate  
ai soci **TC2**



Visita il nostro sito

**www.farmacიაausonia.com**



  
Consegna  
a domicilio  
**gratuita\***

  
Paghi  
in sicurezza



# GIOVANNI FERDICO E LA CHRONO TDP: UNA SCOMMESSA VINTA ANCHE QUEST'ANNO

Tre squadre, 18 atleti, tanta partecipazione: grande successo per la gara di trazioni alla sbarra, dips e piegamenti sulle braccia, in sala attrezzi. Vince la squadra Gialla, premio assoluto a Giambrone

di Marcello Clemenza

Puntualmente, anche lo scorso dicembre, l'inarrestabile **Giovanni Ferdico**, coinvolgente trascinatore di tanti appassionati frequentatori della sala attrezzi del Tc2, ha organizzato ancora una volta l'attesissima gara annuale in palestra, con un pubblico di iscritti che ha letteralmente riempito tutti gli spazi disponibili.

La formula questa volta ha visto sfidarsi tre squadre in una gara a tempo, la Chrono TDP, su tre specialità (trazioni alla sbarra, dips e piegamenti sulle braccia).

Guidati da **Giovanni Ferdico**, **Olin-do Pindaro** e **Francesco Pecoraino**, 18 atleti hanno profuso il massimo impegno possibile bagnando di sudore le maglie offerte dagli sponsor della gara Farmacia Ausonia, Fortezza e Tutone.

La nostra istruttrice di Pilates, **Simona Chiaretto**, ha scandito i tempi della gara e diretto la premiazione. La squadra vincitrice è risultata

quella Gialla guidata dall'highlander **Antonio Perrino** e composta inoltre da **Giorgio Bonsignore**, **Giacomo Errante Parrino**, **Marco Falcone**, **Alfredo Giambrone** e **Massimo Petrucci**.

Seconda classificata è risultata la squadra Arancione di capitan **Riccardo Tutone**, coadiuvato da **Luca Bruno**, **Nicola Casamassima**, **Andrea Giunta**, **Michele Pecoraro** e **Vincenzo Puglisi**.

Fanalino di coda per la squadra Bianca di uno dei maggiori promotori della gara, **Martino Lo Presti**, con **Davide Bellomo**, **Saverio Costa**, **Antonio Giuffrè**, **Riccardo Pagano** ed **Angelo Peritore**.

Il premio per la migliore performance assoluta è andato ad **Alfredo Giambrone** che ha superato rispettivamente **Giacomo Errante Parrino** e **Riccardo Pagano**.

Gli auguri con buffet natalizio e brindisi organizzato da Fabiana Li Puma sono stati la splendida con-

clusione di una riuscitissima manifestazione.

Molto soddisfatti i dirigenti del Club, **Roberto Rizzo** e **Alessandro La Rocca**, che hanno sottolineato "quanto sia importante, per un circolo che vanta tradizioni agonistiche di grande rilievo come il nostro, potere contare su una base molto ampia di amatori appassionati praticanti che, con costanza e dedizione, frequentano assiduamente, oltre ai campi da tennis, padel e calcio, non solo la palestra del club ma anche tutti gli altri corsi che arricchiscono la nostra offerta sportiva. E, di concerto con gli organizzatori della gara, cercheremo di coinvolgere per il prossimo anno anche le donne e gli junior in questa divertente e appassionante sfida annuale". La fotografa **Giorgia Vilaro**, fra le più assidue frequentatrici della palestra, si è prestata volentieri a riprendere le immagini della Chrono TDP.



# TORNEO OVER 40 AUTO SYSTEM-BRAVA RAPID CAMPIONE

di Andrea Rizzo

Una finale da ricordare, di quelle che tengono il fiato sospeso fino all'ultimo secondo. Il Rapid conquista il trofeo con un incredibile 4-3, agguantato nel finale grazie a uno splendido colpo di testa di **Giulio Bruno**, che dentro l'area della Dinamo sventa su tutti e firma il gol decisivo.

Fin dalle prime battute la Dinamo ha impostato la gara sui lanci lunghi per Morettino, vero punto di riferimento offensivo: l'attaccante ha saputo trasformare palloni difficili in gol pesantissimi, mantenendo più volte i suoi in vantaggio. Una strategia semplice ma efficace, sostenuta da una fase difensiva ordinata, capace di chiudere gli spazi e concedere poco al gioco avversario. Il Rapid, però, incoraggiata fortemente dal Capitano Immesi, non ha mai smesso di costruire e di crederci, trovando puntualmente il pareggio grazie alle giocate di classe di **Cuttitta**, autore di una prestazione straordinaria impreziosita persino da un gol segnato direttamente da centrocampo. Ne è uscita una finale spettacolare, combattuta ma sempre corretta, in cui lealtà e rispetto reciproco hanno fatto da cornice a uno show di grande calcio. Valori che, ancora una volta, contraddistinguono il nostro circolo e rendono questa vittoria del Rapid ancora più significativa. **Andrea Morettino** si aggiudica il titolo di capocannoniere con un netto distacco sugli inseguitori. Un ringraziamento speciale ai due sponsor del Torneo **Brava** ed **Auto System** ed ad **Alessandro La Placa** per il dettagliato reportage della finale. Il 29 Gennaio consueta cena con premiazione al ristorante/pizzeria del TC2.



La Rapid esulta per la vittoria



La formazione vincente, Rapid, composta da Giulio Bruno, Vincenzo Immesi, Alessandro Zambito, Umberto Tumminelli, Paolo Cuttitta, Davide Bertazzi, Piero Di Marzo, Giuseppe D'Angelo, Alessandro La Placa



Dinamo, la squadra finalista. Da sinistra in alto: Nino Pedone, Mirko Caliri, Maurizio Guercio, Stefano Salerno, Andrea Morettino, Valerio Briulotta. Accosciati da sinistra: Marco Lugaro, Fabrizio Catalano, Antonio Lo Bello, Manfredi Borsellino, Daniele Margiotta

# PREMIAZIONE ALL'ARCIMBOLDO PER CELEBRARE SPORT E AMICIZIA

Il ristorante Arcimboldo del Tennis Club Palermo 2 ha ospitato la cena di premiazione del torneo di calcio **Over 40 Auto System - Brava**, un evento che ha saputo coniugare agonismo sportivo e spirito di amicizia. Organizzato da **Andrea Rizzo**, il torneo ha visto trionfare la squadra dei Rapid, ma il vero vincitore è stato lo spirito di condivisione che ha animato l'intera manifestazione.

La serata ha riunito volti storici del Tc2 e nuovi partecipanti, tutti accomunati dalla passione per il pallone e dal desiderio di vivere lo sport in modo sano e aggregante. Un clima di amicizia genuina ha caratterizzato non solo la cena finale, ma l'intero svolgimento del torneo, creando quell'atmosfera speciale che rende eventi come questo qualcosa di più di una semplice competizione sportiva.

Gli sponsor dell'iniziativa hanno voluto sottolineare il valore dell'esperienza vissuta. **Gabriele Lo Cascio** di **Auto System** ha espresso grande soddisfazione: «Ringraziamo tutti per averci accolto qui al Tc2 per il torneo Over 40. Noi di **Auto System** siamo contentissimi di aver partecipato in qualità di partner del torneo. Oggi abbiamo incontrato i giocatori, persone simpaticissime e la cosa più bella di questo torneo è sicuramente lo spirito di amicizia che li unisce. Da sempre siamo amici dello sport quindi non possiamo essere che contentissimi di averne preso parte. Grazie al Tc2». **Roberto Avarello** di **Brava Immobiliare** ha condiviso lo stesso entusiasmo: «Abbiamo sponsorizzato questo torneo perché crediamo nei valori della condivisione e dello sport; ci è piaciuto l'ambiente che si è respirato



durante questa competizione e faccio un in bocca al lupo per il prossimo».

Il torneo conferma ancora una volta la vocazione del circolo a essere non solo un punto di riferimento per il tennis e gli sport di racchetta, ma anche un luogo di aggregazione sportiva a 360 gradi. Il ristorante Arcimboldo, con la sua capacità di ospitare eventi e creare atmosfere conviviali, si è dimostrato la cornice perfetta per celebrare una manifestazione che ha saputo unire sport, amicizia e spirito di comunità.

L'appuntamento è già fissato per la prossima edizione, con l'augurio che lo stesso clima di sportività e condivisione possa continuare a caratterizzare questo torneo che sta diventando una bella tradizione per il Tc2 e per gli appassionati di calcio over 40.



## Come da tradizione un Santo Stefano in famiglia. Al Tc2 di scena la partita di calcio "genitori-figli"

Per il quarto anno consecutivo, nella mattinata di Santo Stefano, il campo di calcio del Tennis Club Palermo 2 è stato teatro dell'attesissima sfida annuale Genitori / Figli.

I componenti storici della più antica formazione del Club, l'Olympiakos, e i loro figli si sono affrontati davanti a tanti spettatori, con mamme e nonni dei ragazzi che applaudevano con un mix di commozione e divertimento. Sono scesi in campo, con i rispettivi ragazzi, Giovanni Argiroffi, Giulio e Roberto Bruno, Andrea Favatella, Marco Ferrito, Gianfranco Fundarò, Roberto Indovina, Piero Mannino, Nino Pedone, Alessandro Tortorici, Alessandro Zambito.

Per la cronaca, a prevalere sono stati i figli con il punteggio di 6 a 5.



## Un Natale da condividere: la Messa e il brindisi sociale



Sabato 20 dicembre il Tennis Club Palermo 2 ha indossato il suo abito più bello, quello fatto di calore umano, sorrisi e valori condivisi, per celebrare uno degli appuntamenti più attesi e significativi della nostra vita sociale: la Messa natalizia e il tradizionale brindisi.

Alle ore 17:30, nel salone centrale, la comunità dei soci si è raccolta per la celebrazione della Santa Messa, officiata da Padre Volpe, che con parole semplici e profonde ha saputo richiamare il vero significato del Natale: la condivisione, la solidarietà, l'attenzione verso l'altro. Un momento di raccoglimento sentito e partecipato, reso ancora più speciale dalla cornice familiare del nostro circolo, che per l'occasione si è trasformato in luogo di silenzio, riflessione e speranza. Al termine della celebrazione, come da tradizione, l'atmosfera si è fatta ancora più conviviale con il brindisi. Soci, famiglie, amici si sono ritrovati

insieme per scambiarsi gli auguri, alzare i calici e condividere panettone e pandoro, simboli immancabili delle feste. Un momento semplice ma prezioso, fatto di strette di mano, abbracci e chiacchiere sincere, che racconta meglio di qualsiasi parola lo spirito che anima il Tennis Club Palermo 2.

Eventi come questo ricordano che il nostro Club non è soltanto sport e competizione, ma soprattutto comunità, relazioni e senso di appartenenza. È in questi momenti che si rafforza il legame tra i soci e si rinnova quella dimensione di "grande famiglia" che da sempre ci contraddistingue.

# HEAD SPEED MP 2026

*La scelta di  
Jannik Sinner*



**PESO** - 300<sub>G</sub> / 10,6<sub>oz</sub>

**BILANCIAMENTO** - 320<sub>MM</sub> / 1<sub>IN</sub> HL

**INCORDATURA** - 16/19

**DIMENSIONE PIATTO** - 645<sub>CM²</sub> / 100<sub>IN²</sub>

**PROFILO** - 23<sub>MM</sub>

**TECNICA SPORT**

compra online su  [www.tecnicasport.com](http://www.tecnicasport.com)

 [tecnicasport](https://www.facebook.com/tecnicasport)  [tecnica\\_sport](https://www.instagram.com/tecnica_sport)  [e-commerce@tecnicasport.com](mailto:e-commerce@tecnicasport.com)

# PALERMO CITTÀ DELLO SPORT: ALESSANDRO ANELLO RACCONTA LA RIVOLUZIONE DEGLI IMPIANTI SPORTIVI

L'Assessore al Turismo e allo Sport del Comune di Palermo, Alessandro Anello, traccia un quadro ambizioso della rinascita sportiva della città. Dai Palazzetti finalmente agibili al pubblico, al Velodromo riqualificato, dalla piscina comunale ai progetti per gli sport di racchetta. In questa intervista l'Assessore, iscritto al club da oltre vent'anni, condivide la sua visione e i traguardi raggiunti

di Cristiana Rizzo

**A**lessandro Anello è un uomo che vive lo sport a 360 gradi: da assessore, da cittadino palermitano e da iscritto del Tennis Club Palermo 2 da oltre vent'anni. Quando parla della rivoluzione che sta investendo gli impianti sportivi della città, i suoi occhi brillano di entusiasmo. «Grazie agli interventi di manutenzione straordinaria, nei due Palazzetti, **PalaOreto** e **PalaMangano**, abbiamo finalmente ottenuto dalla Commissione di Vigilanza l'agibilità per il pubblico spettacolo, con autorizzazione per eventi fino a 900 persone», spiega. «Prima di questi interventi era assolutamente irre-

alizzabile. Questo ci permette di ospitare numerose attività sportive - basket, pallavolo, manifestazioni di danza - e diventa fondamentale per le squadre e le società sportive». Il cambiamento è tangibile: «Già dalla scorsa stagione le società hanno l'opportunità di giocare le gare a porte aperte. Avere il pubblico durante le gare di campionato è ormai una consuetudine e le società sportive ne traggono grande beneficio». Ma i Palazzetti sono solo l'inizio di una trasformazione che abbraccia l'intera città. Il **Velodromo**, in particolare, rappresenta un altro importante tassello di questa rivoluzione. «Con gli interventi compiuti al Velodromo riapriamo una



struttura che può finalmente essere utilizzata sia per il calcio che per il football americano», racconta Anello. «Siamo riusciti a ottenere l'omologazione dalle federazioni competenti, un dato molto importante perché viene rilasciata soltanto per i campi ritenuti idonei, quindi abbiamo fatto interventi per renderli tali».

I lavori non si sono limitati ai campi da gioco. «Abbiamo realizzato attività di manutenzione straordinaria sulla tribuna scoperta e ottenuto l'apertura al pubblico fino a 2 mila posti. Contiamo di proseguire con ulteriori interventi che ci consentiranno di aprire la tribuna scoperta fino a 5 mila posti», precisa l'assessore. I risultati si vedono già sul campo: «La seconda squadra di calcio cittadina, l'Athletic Palermo, che sta disputando un ottimo campionato di Serie D e occupa posizioni di vertice in classifica, dimostra come un ottimo impianto sportivo possa fare la differenza nei risultati».

In cantiere ci sono ulteriori lavori al Velodromo: «Abbiamo già un progetto esecutivo per il rifacimento della pista di ciclismo e per la tribuna scoperta, che contiamo di far partire entro l'estate. Il Velodromo diventerà uno dei principali impianti d'Europa per il ciclismo, un dato molto importante per la riqualificazione degli impianti sportivi a Palermo».

Il merito di questa accelerazione va in gran parte ai fondi del PNRR e al coordinamento tra assessorati. «Grazie ai fondi del PNRR e al lavoro ammirevole dell'Assessorato ai Lavori pubblici, abbiamo rispettato il cronoprogramma sia per la Piscina comunale che per il Palazzetto dello Sport», sottolinea Anello. Per la **Piscina comunale** si tratta di

un intervento massiccio: «Grazie a un progetto di riqualificazione che prevede l'impiego di oltre 14 milioni e mezzo di euro, avremo l'intera struttura definitivamente riqualificata, con una piscina coperta, una scoperta e spogliatoi per entrambe». Le tempistiche sono precise: «Entro giugno, secondo il cronoprogramma, la piscina comunale sarà nuovamente a disposizione delle società sportive e di tutti gli appassionati di nuoto, pallanuoto e nuoto sincronizzato. Avremo finalmente a Palermo una struttura di livello internazionale con due piscine olimpioniche - un vero fiore all'occhiello a livello nazionale».

Anche il **Palasport** rispetta i tempi previsti. «Con 8 milioni e mezzo di euro avremo il Palasport definitivamente riqualificato. L'impresa e i Lavori pubblici confermano la consegna dell'impianto entro l'estate, quindi entro il 2026», conferma Anello. Si tratta di una struttura strategica: «Questa importantissima struttura prevede 4.500 posti a sedere indoor e sarà uno degli impianti principali della Sicilia occidentale, dove si potranno svolgere sia attività sportive che eventi per la città».

La diversificazione dell'offerta sportiva è uno dei cavalli di battaglia dell'amministrazione. Ne è un esempio il **Diamante Baseball**, che presto tornerà a vivere. «Finalmente avremo il Diamante, struttura dove sarà possibile praticare sia il baseball che il cricket», annuncia l'assessore. «È un impianto che vedrà la riqualificazione definitiva entro la primavera: avremo il campo e gli spogliatoi consegnati come primo step, mentre la tribuna sarà oggetto di riqualificazione successiva».



Anello ha lavorato personalmente per garantire le omologazioni necessarie: «Sono stato proprio qualche giorno fa a Roma a incontrare i presidenti nazionali delle federazioni di cricket e baseball. Contiamo di ottenere l'omologazione prima della riapertura definitiva, e avremo l'opportunità di far svolgere attività agonistica anche alle società sportive affiliate. Il baseball e il cricket ritorneranno definitivamente a Palermo».

La sua filosofia è chiara: «Diversificare l'offerta sportiva cittadina significa mettere a disposizione impianti dove non si praticano solo gli sport classici come calcio, basket o pallavolo, ma anche altre discipline».

E a proposito di calcio, impossibile non parlare dello **Stadio Renzo Barbera** e del sogno europeo. «L'amministrazione comunale lavora in maniera importante e in perfetta sinergia con il Palermo Football Club per attuare il programma di riqualificazione dello Stadio Renzo Barbera», spiega Anello. L'obiettivo è ambizioso: «Speriamo di poter sfruttare l'opportunità della scelta da parte della UEFA di Palermo come sede per Euro 2032, i Campionati Europei. Contiamo, insieme alla società "con cui remiamo nella stessa direzione" di portare avanti e rispettare le date previste per avere l'opportunità di ospitare i Campionati Europei qui a Palermo».

# INSIEME, OLTRE LO STIGMA: UNA SERATA DI MUSICA E SOLIDARIETÀ CON APIS

*A dicembre il Club ha ospitato una serata dedicata agli auguri natalizi, alla musica e alla solidarietà, in collaborazione con l'Associazione Parkinson in Sicilia (APIS). Un evento voluto da Marina Rizzo, neurologa e coordinatrice scientifica dell'associazione*

Faremo di tutto per centrare questo obiettivo».

Ma è quando si parla di tennis e sport di racchetta che Anello diventa ancora più coinvolto, complice la sua passione personale: «Il tennis e gli sport di racchetta sono argomenti che l'amministrazione comunale ha molto a cuore e che sta prendendo in esame per cercare di incentivare sia come impiantistica che come attività di base», afferma.

Le iniziative sono concrete: «Stiamo cercando di sostenere sempre di più i circoli, soprattutto quelli che fanno attività agonistica, con contributi per la partecipazione ai campionati nazionali e internazionali». E aggiunge: «Abbiamo in mente, insieme a più circoli, anche di sostenere eventuali corsi di educazione allo sport, sulla base della partecipazione a tornei e iniziative che i circoli stessi vanno promuovendo».

Il progetto che potrebbe cambiare il volto del tennis palermitano è il

**Grand Stand Arena.** «E' un'iniziativa che l'amministrazione Lagalla vuole portare avanti a pieno titolo. Grazie a questa iniziativa avremo l'opportunità di avere a Palermo, per la prima volta, un impianto con 6.300 posti a sedere», annuncia con entusiasmo l'assessore. «Un impianto che darà sicuramente una risposta concreta alle attività principalmente di racchetta - tennis e padel - perché sarà realizzato un campo polifunzionale con una tribuna da stadio».

La versatilità dell'impianto è un punto di forza: «L'impianto polifunzionale permetterà di fare principalmente tennis e padel, ma ci sarà la possibilità di praticare anche altri sport e ospitare altri eventi». Sulla location, Anello è cauto ma ottimista: «Stiamo ragionando e siamo legati ai vari pareri della Soprintendenza e di tutti gli enti preposti. Con una delibera di giunta abbiamo indicato per ora la location nella zona della Favorita, ma non è detto che possa

essere spostata». La certezza è l'importanza del progetto: «un impianto imponente, che ad oggi Palermo non ha e che può essere utilizzato per finalità sportive di vari sport e anche per eventi, di cui la città ha sempre più dimostrato di avere bisogno».

Prima di congedarsi, Alessandro Anello vuole condividere una riflessione personale. Da oltre vent'anni è iscritto del **Tennis Club Palermo 2**, e questa esperienza ha plasmato la sua visione dello sport. «Non faccio altro che consigliare di far parte di un circolo. Quando fai parte di un circolo ti senti non soltanto un atleta, ma un affiliato a tutti gli effetti, un vero socio», racconta con calore. Il suo legame con il Tc2 è profondo: «Sono davvero contento di essere parte di un circolo che dimostra sempre più serietà e professionalità. A Palermo il Tc2 porta avanti l'attività sportiva in maniera egregia». Da sportivo praticante - ha frequentato campi da calcio, tennis e padel - Anello ha le idee chiare su cosa significhi fare sport nel modo giusto. «L'idea che ho di fare sport è proprio quella che porta avanti il Tc2: praticare sport di base e a livello agonistico, ma soprattutto sport sano, che fa crescere sani i propri figli e i ragazzi, che li tutela e che quindi diventa anche un beneficio a livello sociale», conclude. «È quello che sostanzialmente porta avanti il Tc2, così come altri circoli e realtà sportive che abbiamo a Palermo». Una visione, quella dell'assessore, che parte dall'esperienza personale per abbracciare l'intera città.

La serata di martedì 16 dicembre resterà a lungo nella memoria del Tc2 come uno dei momenti più autentici e significativi di questo periodo natalizio. Alle ore 20:15 il Club si è trasformato in uno spazio di incontro, ascolto ed emozione, accogliendo iscritti, amici e ospiti dell'Associazione Parkinson in Sicilia (Apis) per una serata all'insegna degli auguri, della musica e della condivisione. Protagonisti assoluti sono stati gli amici dell'associazione e i loro familiari, che con entusiasmo e grande sensibilità hanno animato l'evento. Particolarmente toccante il concerto del "Coro degli Amici di James", diretto con passione e professionalità da **Valentina Coppola**, capace di trasmettere attraverso la musica un messaggio potente di inclusione e speranza. A seguire, la sfilata di moda ha aggiunto colore, leggerezza e sorrisi, dimostrando come creatività ed espressione personale siano strumenti preziosi contro lo stigma della malattia. La serata è stata anche occasione per presentare le numerose attività portate avanti da Apis per migliorare la qualità della vita delle persone con Parkinson: dalla tango terapia al nordic walking, dal teatro alla ginnastica, fino alla logopedia e ai gruppi di auto aiuto. Un impegno concreto, raccontato con chiarezza e passione, che ha trovato grande attenzione e partecipazione da parte del pubblico. Il gran finale, affidato alla chitarra di **Marcello Mandreucci**, ha chiuso l'evento in un clima di allegria e calore umano. Un ringraziamento speciale va ai nostri iscritti **Alessandra Miceli, Antonello Lo Casto, Marianna Ruffino, Daniela Marotta, Fabio Greco, Rosamaria Accomando, Francesca Lo Verso, Ivana La Placa, Monica Scimó, Marta Scimó**, la cui presenza, sempre carica di affetto e sostegno, rappresenta una costante preziosa in molti eventi del Club. Un plauso sentito va a **Marina Rizzo**, coordinatrice scientifica di Apis Palermo e ideatrice e anima dell'iniziativa, per aver saputo coniugare competenza, sensibilità e capacità organizzati-



va. Serate come questa confermano che il Tc2 è molto più di un circolo sportivo: è una comunità viva, attenta e solidale. Dobbiamo aggiungere questo pezzettino: La serata è stata anche l'occasione per ricordare con grande affetto la nostra iscritta **Lucia Apicella**, venuta a mancare pochi giorni prima. **Alessandra Miceli** ha letto un pensiero commosso, di cui riportiamo alcuni passi: "Lucia era una donna generosa, attiva e piena di vita. Sempre pronta ad aiutare, sempre presente nelle iniziative solidali, sostenitrice di tante associazioni e da sempre vicina a chi aveva bisogno. Era una colonna del nostro circolo, una presenza costante, capace di farsi voler bene con semplicità, energia e tanto amore. Ha sempre partecipato alle attività, agli eventi creando dei legami forti e pieni di affetto. Anche con i suoi dolci, le sue famose pastiere, Lucia condivideva amore. Era una persona speciale, di quelle che non si incontrano facilmente. E' stata un'anima buona, che ha lasciato un segno profondo in tutti noi. Oggi la ricordiamo con gratitudine e commozione, con la certezza che resterà per sempre viva nei cuori di tutti noi".



# STILE, GUSTO E PERSONALITÀ

## GABRIELLA GARAJO, CHEF SU MISURA

Periodicamente il nostro circolo si arricchisce di nuovi ingressi, di volti giovanili e di appassionati che affollano tutti gli spazi dedicati ai corsi per adulti.

E curiosando tra i frequentatori di quello dedicato al tennis ci siamo imbattuti nell'estroverta e vulcanica **Gabriella Garajo**, iscritta da alcuni mesi al Club, che nella vita fa la Chef.

Ma non una semplice Personal Chef, come tiene a precisare Gabriella, bensì “una Chef su misura, che ascolta e interpreta i desideri del committente: dall'organizzazione di un pranzo speciale a una lezione di cucina alla preparazione della torta di compleanno. Provo a mettere al servizio del cliente tutta la mia creatività, formazione e attenzione possibile”.

**La tua pagina Instagram si chiama Garajo Tailor-Made Chef.**

«Il nome deriva innanzitutto dal mio cognome di origine spagnola, che mi lega moltissimo alle radici della mia famiglia. Tailor-Made è uno stile di cucina di tipo sartoriale, in cui sono presenti manualità e attenzione al particolare, cucina pura. Per questo non ho voluto e non avrei potuto percorrere la strada della ristorazione, del catering, dei grandi numeri, sarebbe mancato il dialogo e il contatto diretto con il cliente/ospite, la mia essenza».

**Anche la passione della cucina deriva da radici familiari?**

«Certo, come per molti cuochi, alcune delle mie ricette

prendono spunto dai quaderni di nonna Rosalba, naturalmente rivisitate e raccontate in chiave moderna, più light, con materie prime di stagione, cotture adeguate. Dalla mia famiglia, ho imparato l'importanza dell'ospitalità, la bellezza di essere oste: pranzi, colazioni, brunch, feste curate nei dettagli, estetica e antichi gesti sociali».

**Sul campo da tennis sei esuberante, provi a colpire sempre forte, nel tuo lavoro invece qual è il tuo stile?**

«In campo mi diverto senza prendermi troppo sul serio, sul lavoro invece la mia cifra distintiva è la ricerca dell'eleganza, in tutte le sue sfumature: dalla cura della tavola all'arte di essere un perfetto padrone di casa, dal rispetto dell'etichetta alla scelta della luce e della musica per una serata speciale. Cerco di mettere gusto, armonia e fantasia in tutte le mie preparazioni: dai piccoli cioccolatini ripieni ai biscotti glassati, a piatti della tradizione di casa a quelli della scuola dei Monsù».

**Parlaci della tua formazione professionale, dagli studi alle esperienze lavorative.**

«Ho studiato Scienza della Comunicazione, ho lavorato nel marketing, a Milano, poi sono rientrata a Palermo come manager di Villa Tasca, specializzandomi sempre più nel mondo dell'ospitalità di lusso. Il passo successivo, con il mio marchio Garajo è stato, nella cucina di un innovativo hotel boutique, dedicare tempo e passione ai piatti di una ristorazione contenuta e internazionale».

**Quali sono i menu che preferisci in assoluto preparare?**

«Quando posso sperimento molto. Nella tecnica e nelle materie prime, nelle cotture, nelle forme, nei contrasti. Mi diverto ad organizzare cocktail, lunghi aperitivi, mi piace la completezza espressiva dei fingerfood, che spesso diventano veri e propri piatti, impegnativi e di gusto. Penso che oggi si possa godere di una grande cena anche senza doversi necessariamente sedersi a tavola, ma chiacchierando con un calice di vino, tra abbinamenti diversi, mai banali per contrasti e sfumature».



## AI, PRIVACY E RISK MANAGEMENT 231, COME IL GRUPPO NEOSTUDIO ACCOMPAGNA LE AZIENDE NEL FUTURO

**V**iviamo in un'epoca in cui un clic può aprire nuove opportunità... o problemi inaspettati. Dati personali, intelligenza artificiale, 231/01, normative sempre più complesse: oggi per un'impresa, restare competitiva significa anche saper navigare in un mare di regole. E chi aiuta le aziende a farlo in modo concreto e sostenibile?

Abbiamo incontrato il Dott. Marcello Mollica, uno dei fondatori del gruppo Neostudio – realtà italiana con oltre 25 anni di esperienza – per capire come si possano trasformare obblighi normativi in leve di crescita, innovazione ed efficienza operativa.

**Marcello, parliamo di futuro, ma anche di rischi. Quali sono oggi le principali sfide per le aziende italiane?**

«Oggi, piccole e grandi imprese devono confrontarsi con normative sempre più articolate: dalla protezione dei dati personali al rischio sanzioni legato all'uso dell'intelligenza artificiale, passando per le responsabilità amministrative introdotte dal D.lgs. 231. La vera sfida non è solo evitare errori o sanzioni, ma cogliere questi aspetti come opportunità per migliorare la gestione aziendale, l'efficienza e la reputazione, garantendo così la continuità aziendale. È su questo che lavoriamo con Neostudio.»

**E quindi, chi è Neostudio e cosa fa per aiutare le aziende?**

«Siamo una società di consulenza

fondata nel 1999 e oggi operiamo su tutto il territorio nazionale con sedi in Toscana, Lombardia e Sicilia. Lavoriamo con PMI e grandi gruppi, affiancandoli su tre fronti principali: i Modelli Organizzativi ex D.lgs. 231, la protezione dei dati (GDPR e AI Act), e la governance e compliance in generale. Il nostro approccio è pragmatico: analizziamo il rischio, costruiamo insieme ai clienti soluzioni su misura, e li accompagniamo passo dopo passo nel metterle in pratica.»

**Avete clienti in settori molto diversi. Qual è il vostro approccio?**

«Dalla sanità privata, con centinaia di laboratori e studi medici, alla grande distribuzione; dall'editoria al turismo, passando per general contractor, aziende di costruzioni e l'intera filiera produttiva ed estrattiva: ogni realtà è unica. Il nostro metodo “Tailor made” parte sempre dall'analisi del rischio reale e non da soluzioni preconfezionate, garantendo così la conformità alle norme vigenti»

**L'intelligenza artificiale è un'opportunità o un rischio?**

«Entrambe le cose. Ma se usata bene, con le giuste cautele, può diventare un alleato straordinario. Il problema è che molte aziende adottano strumenti di AI senza comprendere a fondo cosa comportino in termini di dati, trasparenza, responsabilità e rischi. Noi le aiutiamo a prevenire criticità e a rispettare le nuove normative,

affiancando anche in filiera chi sviluppa software, siti o app intelligenti.»

**Oltre alla consulenza, fate anche formazione?**

«Sì e ci crediamo molto. La formazione è il primo strumento per ridurre i rischi: costruiamo percorsi su misura per imprenditori, team digitali, operatori pubblici e privati. Supportiamo anche l'adozione di sistemi di smart working e monitoraggio della produttività in modo conforme alla normativa.»

**Chi c'è dietro Neostudio?**

«Un team multidisciplinare e affiatato. Cito due colleghi fondamentali: Federico Tosi, giurista e docente universitario a contratto, esperto in compliance e modelli 231 e componente di organismi di vigilanza, e Santino Nasello, dottore commercialista con trent'anni di esperienza in amministrazione, analisi dei processi e innovazione.

Accanto a loro ci sono Alessio Mollica, ingegnere informatico con un approccio tecnico e metodico, esperto in cybersecurity e nella gestione del rischio informatico; Sara Tulumello, con un dottorato in ambito scientifico e oltre 15 anni di esperienza nei sistemi di gestione, che ha portato un focus preciso e rigoroso sugli aspetti privacy; e Michele Sabatino, laureato in Scienze Politiche, con una solida preparazione in materia di protezione dei dati personali e un approccio analitico e aggiornato. E poi ci sono io, Marcello Mollica: laureato in gestione d'impresa e management, con un percorso

## SCOLIOSI E SPORT: CONOSCERE LA SCHIENA PER MUOVERSI MEGLIO

**L**a schiena è il centro di ogni gesto atletico. Dalla rotazione del busto nel tennis e nel padel alla stabilità richiesta negli esercizi di palestra, fino al controllo posturale fondamentale nel pilates e nel basket in carrozzina, la colonna vertebrale è costantemente sollecitata. Tra le condizioni più diffuse che interessano la colonna c'è la scoliosi, una patologia spesso poco conosciuta ma molto più frequente di quanto si pensi, che può comparire in giovane età e accompagnare la persona anche nell'età adulta e sportiva.

La scoliosi è una deformità tridimensionale della colonna vertebrale, caratterizzata da una deviazione laterale associata a una rotazione delle vertebre. Non si tratta quindi di un semplice atteggiamento posturale scorretto, ma di una vera e propria alterazione strutturale. La forma più comune è la scoliosi idiopatica, che compare soprattutto durante la crescita senza una causa specifica, ma esistono anche scoliosi congenite, neuromuscolari e forme dell'adulto, spesso legate alla degenerazione dei dischi o a squilibri posturali consolidati nel tempo.

È importante chiarire che lo sport non provoca la scoliosi, ma alcune attività asimmetriche, se praticate senza un adeguato controllo posturale, possono accentuare compensi già presenti. Per questo motivo, chi pratica sport con regolarità dovrebbe prestare particolare attenzione ai segnali del proprio corpo. I sintomi della scoliosi non sono sempre immediati. In molti casi, soprattutto nei giovani, la condizione può essere inizialmente asintomatica. I segnali più comuni includono spalle o fianchi a diversa altezza, una scapola più prominente, asimmetrie del tronco visibili soprattutto piegandosi in avanti, senso di rigidità o affaticamento della schiena e dolore dorsale o lombare ricorrente dopo l'attività sportiva. Negli adulti sportivi, il dolore può manifestarsi progressivamente con l'aumento dei carichi o dell'intensità degli allenamenti, accompagnato da una riduzione della resistenza e della fluidità nei movimenti.

È fondamentale distinguere questi segnali da quelli che invece indicano altre problematiche muscolo-scheletriche. Un dolore acuto comparso dopo uno sforzo improvviso è più spesso legato a una contrattura o a uno stiramento muscolare. Il dolore che si irradia lungo una gamba può indicare una sciatalgia o un'ernia del disco, così come il dolore cervicale è spesso associato a tensioni muscolari o posture scorrette. La scoliosi, invece, si manifesta con asimmetrie persistenti, affaticamento posturale cronico e una sensazione di sbilanciamento globale del corpo.

La diagnosi corretta passa sempre attraverso una valutazione medica specialistica. L'ortopedico o il fisiatra, dopo un'attenta osservazione clinica e posturale, richiede generalmente una radiografia del rachide in posizione eretta, indispensabile per misurare l'entità della curva. In casi selezionati possono essere richiesti ulteriori esami di approfondimento. Una diagnosi precoce consente di intervenire in modo mirato e di prevenire l'evoluzione della deformità.

Nella maggior parte dei casi, chi ha una scoliosi può continuare a praticare sport, purché lo faccia in modo consapevole. Attività come il pilates e il lavoro in palestra orientato al controllo posturale risultano particolarmente utili, mentre discipline asimmetriche come tennis e padel richiedono una maggiore attenzione alla compensazione muscolare e alla tecnica. Nel basket in carrozzina, dove la colonna è sottoposta a sollecitazioni prolungate in posizione seduta, il supporto alla schiena assume un ruolo ancora più importante.

In questo contesto, le ortesi spinali rappresentano uno strumento fondamentale. Lontane dall'idea di dispositivi rigidi e limitanti, le moderne ortesi sono progettate per sostenere, contenere e accompagnare il movimento. Corsetti su misura per scoliosi evolutive, busti dinamici per adulti sportivi e ortesi posturali personalizzate permettono di migliorare l'allineamento della colonna, ridurre il dolore e prevenire il sovraccarico durante l'attività fisica e la vita quotidiana. La scelta dell'ortesi più idonea deve sempre essere personalizzata e basata sulle indicazioni del medico specialista.

A Palermo, l'Officina Ortopedica Sanisicilia, con sede in via Galileo Galilei 63, rappresenta un punto di riferimento nella realizzazione di ortesi spinali su misura. Grazie a un approccio multidisciplinare e all'utilizzo di tecnologie avanzate, Sanisicilia affianca atleti, famiglie e professionisti della salute nella gestione della scoliosi, offrendo valutazioni approfondite, dispositivi personalizzati e materiali studiati per garantire comfort, efficacia e libertà di movimento. Per chi pratica sport, un'ortesi su misura significa poter continuare ad allenarsi in sicurezza, migliorando la postura e la qualità del gesto atletico.

Prendersi cura della schiena significa investire sul proprio benessere presente e futuro. La scoliosi non deve essere vissuta come un limite, ma come una condizione da conoscere e gestire con consapevolezza. Con una diagnosi corretta, un'attività fisica adeguata e il supporto di professionisti qualificati come quelli di Sanisicilia, è possibile continuare a muoversi, allenarsi e vivere lo sport a ogni età, con maggiore equilibrio e sicurezza.

# FAI ADESSO LA TUA SCELTA GREEN

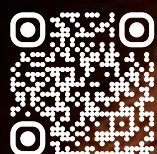
Scegli i professionisti dell'energia.

impianto fotovoltaico  
— a partire da —

# 3.990

Contattaci per accedere  
a **vantaggi esclusivi** studiati  
su misura **per te.**

**OFFERTA RISERVATA  
PER I SOCI DEL TC2**



scopri di più su  
[italtekno.com](https://italtekno.com)

**ITALTEKNO**  
professionisti del **fotovoltaico**

# TENNIS E SALUTE CARDIOMETABOLICA: PERCHÉ QUESTO SPORT È UN “FARMACO” (SE FATTO BENE!): IL PARERE DELL’INTERNISTA

di Salvatore Corrao\*



Si dice che “l’esercizio è una terapia”. Nel tennis questa frase diventa concreta: è uno sport intermittente, fatto di scatti brevi, recuperi, accelerazioni, frenate e cambi di direzione. Se praticato con regolarità e

buon senso, il tennis può migliorare molte variabili cardiometaboliche: pressione arteriosa, controllo della glicemia, profilo lipidico, composizione corporea, capacità cardiorespiratoria e benessere mentale. In altre parole, non allena solo il colpo: allena l’organismo.

## Perché il tennis funziona sul metabolismo

A differenza della corsa “lineare”, il tennis alterna fasi intense a pause brevi. Questo ritmo stimola sia i sistemi energetici aerobici sia quelli anaerobici, aumentando la spesa energetica e la “flessibilità metabolica” (passare con efficienza dall’uso di zuccheri a quello dei grassi e viceversa). Il coinvolgimento di gambe, tronco e arti superiori, insieme alla componente coordinativa, produce un adattamento globale: resistenza, forza, equilibrio e controllo motorio.

## Cuore e vasi: cosa può cambiare

Con 2–3 sedute a settimana (anche da 60–90 minuti), nel tempo si osservano spesso: riduzione dei valori pressori a riposo, migliore tolleranza allo sforzo e recupero più rapido dopo gli scambi. Nei soggetti con sovrappeso, la circonferenza della vita tende a migliorare, soprattutto se l’attività diventa stabile. Il punto chiave è la costanza: come in qualunque terapia, la “dose” deve essere regolare. Glicemia, grasso viscerale e infiammazione di basso grado. L’attività intermittente aumenta l’assunzione di glucosio dai muscoli e può ridurre l’insulino-resistenza, soprattutto se si aggiunge un minimo di lavoro di forza. Anche il grasso viscerale tende a ridursi quando l’energia

spesa settimanalmente resta al di sopra di una soglia sostenibile. In parallelo, l’esercizio regolare contribuisce a contenere l’infiammazione “di basso grado” tipica della sedentarietà.

## Il modo “giusto” di giocare

1. Intensità percepita: durante le sedute abituali al club, a un’intensità tale da riuscire a parlare a frasi brevi nelle pause, lavori in una zona efficace e sicura.
2. Progressione: se riparti dopo una pausa, aumenta durata e intensità in 2–4 settimane.
3. Forza di supporto: due mini-sedute da 15–20 minuti a settimana (squat o sit-to-stand, affondi, tirate con elastico, core) migliorano stabilità e proteggono articolazioni.
4. Riscaldamento e defaticamento: 8–10 minuti prima (attivazione e mobilità) e 3–5 minuti dopo (cammino e respirazione) riducono stress e rigidità.

## Quando serve prudenza

Se compaiono dolore toracico, fiato sproporzionato, capogiri, svenimento o palpitazioni persistenti, interrompi e chiedi una valutazione medica. Chi ha ipertensione, diabete, dislipidemia o familiari con eventi cardiovascolari dovrebbe programmare controlli periodici dal proprio medico curante

## Una settimana tipo, semplice

- 2 sedute di tennis: una più tecnica, a intensità moderata; una più “dinamica”, con punti brevi e recuperi controllati.
- 2 richiami motori: 15–20 minuti per la forza e la mobilità (anche caviglie-colonna) e per la cura delle spalle e delle scapole.
- 1 giorno attivo: camminata veloce (anche corsa o tapirulan se non ci sono problemi di colonna vertebrale) o bici leggera.

## IL TENNIS COME “FARMACO”: PROGRAMMA SETTIMANALE SEMPLICE E SOSTENIBILE

| Giorno    | Attività principale          | Durata    | Note / Focus pratico                                                                                                            |
|-----------|------------------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Lunedì    | Forza & mobilità             | 15–20 min | Gambe + muscoli del tronco (addome e schiena) + elastico (focus scapole/spalla)                                                 |
| Martedì   | Tennis (tecnica/moderata)    | 60–90 min | Scambi lunghi, pause regolari; intensità gestibile (parlare a frasi brevi nelle pause)                                          |
| Mercoledì | Camminata veloce / bici      | 30–45 min | Recupero attivo; ritmo costante, senza affanno                                                                                  |
| Giovedì   | Forza & mobilità             | 15–20 min | Gambe + muscoli del tronco (addome e schiena) + elastico (stabilità anche-caviglie; controllo del tronco; focus scapole/spalla) |
| Venerdì   | Tennis (dinamica)            | 60–90 min | Punti brevi, recuperi controllati; lavoro più “metabolico” senza andare a esaurimento                                           |
| Sabato    | Riposo / attività libera     | —         | Recupero: attività leggera a scelta (mobilità, passeggiata breve), ascoltare i segnali del corpo                                |
| Domenica  | Riposo o passeggiata leggera | —         | Decompressione e benessere; utile per arrivare freschi alla settimana successiva                                                |

Il presente schema ha finalità informativa e rappresenta un esempio generale. Un personal trainer qualificato saprà adattare volumi, intensità ed esercizi alle caratteristiche del singolo sportivo (età, livello, storia di infortuni, comorbidità, obiettivi e disponibilità settimanale). Avvertenza: in caso di sintomi atipici (dolore toracico, sincope, palpitazioni persistenti), sospendere l’attività e richiedere valutazione medica.

## Note

- Tennis tecnica/moderata: continuità e qualità; scambi lunghi, pause regolari (parli a frasi brevi nelle pause).
- Tennis dinamica: punti/scambi brevi; recuperi controllati; stimolo più intenso senza esaurimento.
- Forza & mobilità: gambe + muscoli del tronco (addome e schiena) + elastico scapole/spalla; mobilità anche-caviglie-colonna.
- Aerobico leggero: camminata veloce/bici a ritmo costante, senza affanno (recupero attivo).
- Riposo/attività libera: recupero; eventuale attività leggera secondo sensazioni.
- “—” (durata): non prescritta, modulabile in base al recupero.

## Come capire se stai migliorando

Segnali pratici: recuperi più rapidi tra un game e l’altro; frequenza cardiaca che scende più rapidamente dopo uno scambio impegnativo; sonno migliore e meno stanchezza diurna. Se usi uno smartwatch, guarda la tendenza nel tempo, non il numero del giorno.

In più, la dimensione sociale del club favorisce l’aderenza e riduce lo stress e l’isolamento: due nemici silenziosi della salute cardiometabolica.

Il tennis non è solo un gioco: è un investimento nella salute. Con regolarità e un po’ di forza “di contorno”, diventa un alleato potente per il cuore e il metabolismo, a qualunque età. Inoltre, la componente sociale del club aiuta a fare la cosa più difficile: continuare.

\*Professore ordinario di Medicina interna Università di Palermo, direttore del Dipartimento di Medicina clinica e della UOC di Medicina interna Arnas Civico di Palermo.





## L'IMPORTANZA DELLA FIGURA DELL'AUDIOPROTESISTA

**S**entire è molto più che percepire dei suoni. È riconoscere una voce familiare, cogliere una risata, partecipare a una conversazione senza sforzo. Quando l'udito inizia a venir meno, spesso accade in modo graduale e silenzioso, e ci si abitua a rinunciare a piccoli pezzi di quotidianità. Le parole sfuggono, i rumori si confondono, il dialogo diventa faticoso. A volte la perdita può essere improvvisa. Le conseguenze non riguardano solo l'aspetto sensoriale, ma toccano in profondità la sfera emotiva e sociale, portando talvolta a chiudersi, a sentirsi inadeguati o fuori posto. Il primo passo per affrontare questa difficoltà è trovare una risposta chiara e rassicurante. È l'otorinolaringoiatra a raccogliere i primi segnali, a dare un nome al problema e a spiegarne le cause. Attraverso la visita e gli esami

necessari, valuta lo stato dell'udito e indica il percorso più adatto. In molti casi, quando la terapia medica non è sufficiente, la soluzione passa attraverso l'utilizzo di un apparecchio acustico. È un momento delicato, spesso accompagnato da dubbi e resistenze, perché significa prendere consapevolezza di un cambiamento e accettarlo. Oggi, sempre più spesso, le persone si rivolgono direttamente ai centri acustici per effettuare un controllo dell'udito professionale e gratuito. Questo primo momento di valutazione rappresenta un'opportunità importante per acquisire maggiore consapevolezza della propria condizione uditiva e per ricevere un orientamento qualificato sul percorso più adatto da intraprendere. È proprio in questo passaggio che entra in scena l'audioprotesista. Si tratta di un professionista sanitario laureato

in tecniche audioprotesiche, abilitato all'esercizio della professione tramite esame di Stato, iscritto all'albo delle professioni sanitarie e costantemente aggiornato attraverso l'educazione continua in medicina. Il suo operato è guidato da competenze cliniche, conoscenze tecnologiche e da un preciso codice deontologico. Ma, al di là degli aspetti formali, l'audioprotesista è una figura chiave perché accompagna la persona in un percorso fatto non solo di tecnologia, ma soprattutto di ascolto e relazione. Accoglie il paziente, ne comprende le difficoltà e ne rispetta i tempi. Prima ancora di parlare di dispositivi, dedica spazio al dialogo, alle emozioni, alle aspettative e alle paure. Questo momento di counseling è fondamentale per creare fiducia e per far sentire la persona compresa e non giudicata. All'interno dei centri acustici SO-

NORA, questo approccio trova una concreta applicazione quotidiana. Gli audioprotesisti SONORA sono professionisti qualificati, preparati ad accompagnare la persona in ogni fase del percorso uditivo: dalla valutazione iniziale alla scelta della soluzione più adatta. Si occupano di protesi acustiche tradizionali, sistemi impiantabili e impianti cocleari, offrendo un supporto personalizzato che tiene conto delle esigenze cliniche, ma anche dello stile di vita e delle aspettative individuali. Con ascolto, attenzione e competenza, accolgono ogni persona per individuare insieme la soluzione migliore e ritrovare il piacere di sentire bene. La scelta dell'apparecchio acustico diventa così una decisione condivisa. Non si tratta semplicemente di "mettere un apparecchio", ma di individuare una soluzione che si integri nella vita di chi

Professionisti dell'udito  
**sonora**  
everybody can hear

lo indossa, che rispetti le sue abitudini, il suo lavoro, le sue relazioni. L'audioprotesista guida questo processo con competenza e sensibilità, aiutando il paziente a orientarsi e a sentirsi parte attiva del proprio percorso di cura. Una volta iniziato l'utilizzo dell'apparecchio, comincia una fase di adattamento altrettanto importante. Tornare a sentire può essere sorprendente, a volte persino faticoso. I suoni ritrovati devono essere riconosciuti e rielaborati. L'audioprotesista accompagna la persona passo dopo passo, regolando il dispositivo, ascoltando le sensazioni e incoraggiando nei momenti di difficoltà. Ogni piccolo progresso diventa una conquista: una conversazione più chiara, una telefonata senza sforzo, un ritorno alla socialità. Il valore di questo percorso emerge soprattutto nel tempo. Il follow-up,

fatto di controlli periodici e di una presenza costante, permette di mantenere e consolidare i risultati raggiunti. L'udito può cambiare, così come le esigenze di vita, e sapere di avere un punto di riferimento fa la differenza. Il rapporto con l'audioprotesista si trasforma spesso in una collaborazione duratura, basata sulla fiducia e sulla continuità. In definitiva, l'audioprotesista è molto più di un tecnico dell'udito. È il professionista che traduce una diagnosi in un'esperienza di rinascita sonora, restituendo alle persone la possibilità di ascoltare, comunicare e sentirsi di nuovo parte del mondo che le circonda. Riconoscere l'importanza di questa figura significa comprendere che il benessere uditivo è un percorso profondamente umano, fatto di competenza, empatia e presenza.

*Dott. Mariano Martorana*

# BLEFAROPLASTICA: COSA BISOGNA SAPERE

di Giuseppe Cuccia\*



Con il tempo, la pelle delle palpebre tende a rilassarsi e possono comparire borse ed appesantimenti che, oltre all'aspetto estetico, possono influire anche sulla qualità della visione periferica, fondamentale nella vita ma anche nello sport. La blefaroplastica migliora questa condizione ed è un intervento di chirurgia plastica estetica (e in alcuni casi funzionale) che serve a correggere le palpebre, superiori e/o inferiori. Viene eseguita per eliminare pelle in eccesso, borse di grasso e rilassamento che danno un aspetto stanco o invecchiato allo sguardo e, talvolta, possono anche ridurre il campo visivo.

A cosa serve (benefici)

**I principali benefici della blefaroplastica sono:**

- uno sguardo più fresco e riposato
- un aspetto più giovane e naturale
- miglioramento della vista, quando la pelle in eccesso sulle palpebre superiori la ostacola
- risultati generalmente duraturi nel tempo

**Come si esegue**

L'intervento si svolge di solito in ambulatorio chirurgico (senza ricovero) e può essere fatto in anestesia locale, talvolta con sedazione.

Il chirurgo plastico pratica piccole incisioni:

- sulla piega naturale della palpebra superiore
- appena sotto le ciglia o all'interno della palpebra inferiore

Da queste incisioni vengono rimossi o rimodellati pelle e grasso in eccesso. Le cicatrici, con il tempo, diventano praticamente invisibili. In casi selezionati è possibile eseguire anche una Blefaroplastica NON chirurgica, cioè la possibilità di creare, con apparecchiature laser, una leggera retrazione della cute così da correggere inestetismi e sguardo stanco.

**Rischi e possibili complicanze**

Come ogni intervento chirurgico, anche la blefaroplastica comporta alcuni rischi, generalmente rari e transitori:

- gonfiore ed ematomi (rari)
- infezioni (molto rare)

La scelta di un chirurgo esperto e il rispetto delle indicazioni post-operatorie rendono questo intervento molto sicuro e con un importante impatto estetico e funzionale per il paziente.

**Guarigione e recupero**

La guarigione è in genere rapida:

- gonfiore e lividi diminuiscono in circa 10 giorni
  - i punti vengono rimossi dopo circa 5-7 giorni
  - il ritorno alle normali attività avviene gradualmente
- È consigliato evitare sforzi (astenersi dall'attività fisica per circa 10 gg), trucco e sole diretto per alcuni giorni e seguire attentamente le indicazioni del medico.

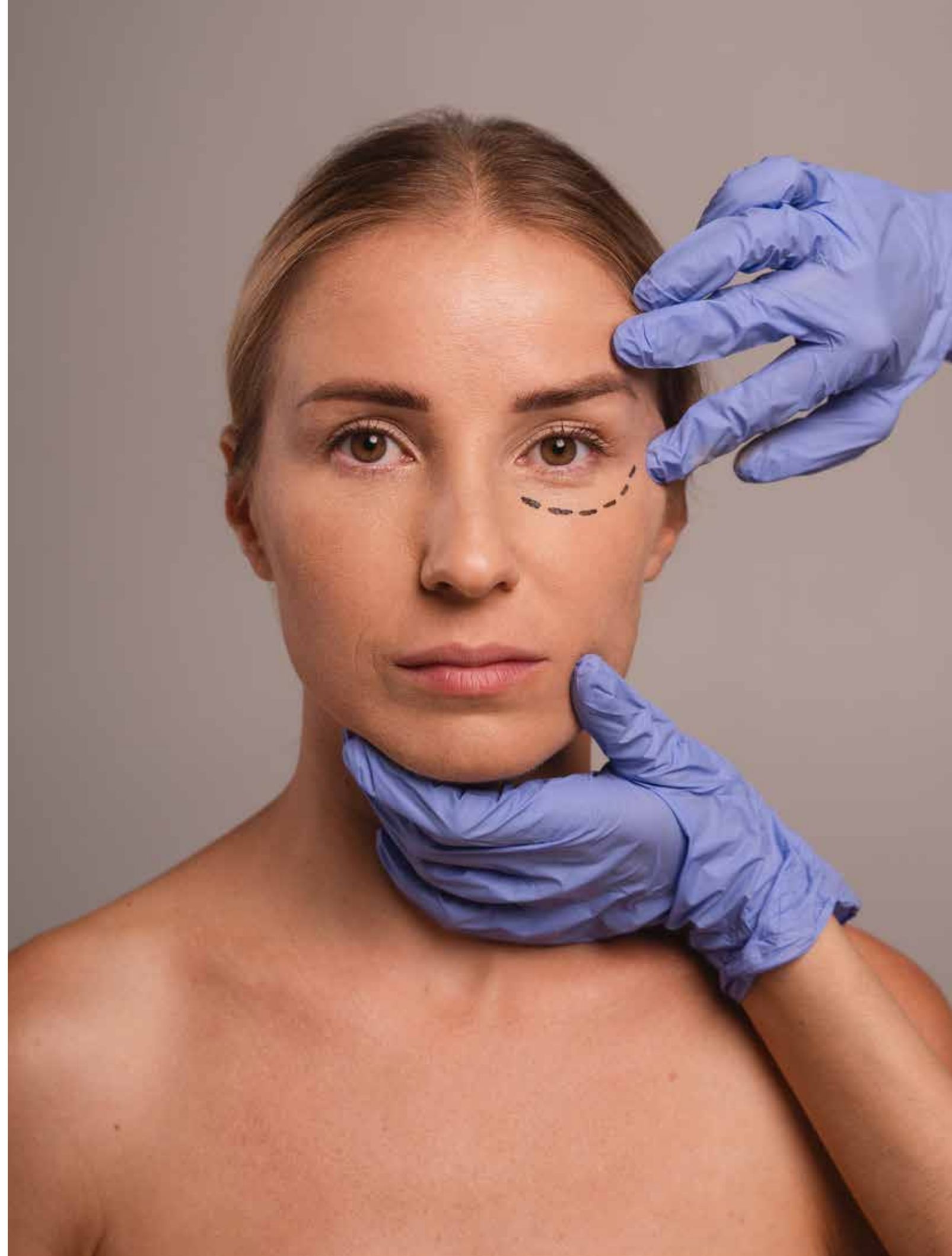
**Benefici per chi pratica sport**

Per chi pratica attività sportiva routinariamente, i principali benefici della blefaroplastica sono:

- sguardo più aperto e riposato, utile per migliorare concentrazione e percezione visiva
- possibile miglioramento del campo visivo, importante in sport come tennis, padel o golf
- aspetto più fresco e curato, in linea con uno stile di vita attivo
- risultati naturali e armoniosi oltre che duraturi nel tempo

Nel tennis o padel, per esempio, la concentrazione, la prontezza visiva e il benessere personale fanno la differenza, in campo come nella vita di circolo. La blefaroplastica è un intervento mirato a migliorare l'aspetto delle palpebre superiori e inferiori, restituendo allo sguardo un'espressione più aperta, riposata e dinamica.

*\*Medico chirurgo, specialista in Chirurgia plastica ricostruttiva ed estetica.*





# COME MANGI SE TI INFORTUNI?

Infortunato? Non tagliare le calorie  
e distribuisce le proteine durante il giorno.

Omega-3, creatina e idratazione  
accelerano il recupero muscolare  
e riducono i tempi di stop

di Valter Gregorio\*



L'infortunio muscolare rappresenta uno degli ostacoli più frustranti per un atleta, sia esso professionista o amatoriale. Molti sportivi possono migliorare la prestazione e prevenire infortuni e patologie croniche causate da un eccesso di attività e assenza di recuperi adeguati.

Sebbene la fisioterapia e il riposo siano i pilastri del recupero, la nutrizione gioca un ruolo determinante nel velocizzare la riparazione dei tessuti e nel prevenire l'atrofia da disuso.

Ecco una guida dettagliata su come strutturare l'alimentazione per ottimizzare la guarigione, poiché la biodisponibilità dei nutrienti dipende dalla salute intestinale dell'atleta, che nel corso dell'adeguamento nutrizionale, migliora e dalla fitta rete sanguigna che arriva fino ai capillari che riforniscono tutti i tessuti.

## 1. Evitare il Deficit Calorico

Un errore comune è ridurre drasticamente le calorie per paura di ingrassare durante l'inattività. Tuttavia, il processo di guarigione è metabolicamente costoso: il dispendio energetico può aumentare dal 15% al 50% a seconda della gravità della lesione. Un deficit calorico eccessivo rallenta la sintesi proteica e ritarda la cicatrizzazione del muscolo.

## 2. Non ridurre l'apporto di Proteine e distribuite nell'arco della giornata

Le proteine sono il nutriente critico. Durante l'immobilizzazione, il muscolo diventa resistente agli stimoli della sintesi proteica.

La quota consigliata è di 1.6 - 2.5 g/kg di peso corporeo.

L'optimum sono circa 20-30g di proteine ogni 3-4 ore per mantenere costante la stimolazione della sintesi muscolare, con maggiore focus in un Aminoacido chiave come la Leucina (abbondante in siero di latte, uova e carne magra).

## 3. Micronutrienti e Integrazione Strategica

Alcuni nutrienti specifici agiscono come acceleratori biologici:

- Creatina Monoidrato: Utile per ridurre l'atrofia durante l'immobilizzazione e facilitare il recupero della forza nella fase di riabilitazione. È consigliato l'utilizzo di 3 gr al giorno accompagnato sempre da una fonte di carboidrati.

- Omega-3: Grassi essenziali che aiutano a modulare l'infiammazione (fondamentale nella fase acuta) e migliorano la sensibilità muscolare alle proteine. Nella

pratica clinica ed ambulatoriale si è osservato che ciclicizzare anche dosi importanti di Omega 3 velocizza il recupero e la super compensazione muscolare

- Curcumina: la sua supplementazione può ridurre lo stress ossidativo legato all'esercizio fisico ripetuto e cronico. Aumenta le capacità antiossidante anche a livello ematico e influenza in maniera diretta l'attività dei mediatori dell'infiammazione.

- Vitamina C e Collagene: Fondamentali se l'infortunio coinvolge anche tendini o tessuti connettivi. La vitamina C è necessaria per la sintesi del collagene endogeno.

- Vitamina D e Calcio: Spesso sottovalutati, sono essenziali per la funzione neuromuscolare e la salute dei tessuti.

- Olio extravergine di oliva: le oli sono stati identificati più di 30 tipi di composti fenolici, il loro effetto antinfiammatorio permette all'organismo allenato di recuperare più velocemente limitando il dolore muscolare post esercizio.

## 4. Gestire l'Infiammazione

L'infiammazione iniziale è necessaria per la guarigione; sopprimerla totalmente con farmaci o diete anti-infiammatorie estreme nei primi due giorni può essere controproducente.

Superata la fase acuta, è bene favorire cibi ricchi di antiossidanti come frutti di bosco, curcuma, olio extravergine di oliva e verdure a foglia verde per gestire lo stress ossidativo.

## 5. Idratazione

L'idratazione è spesso trascurata, ma un muscolo disidratato è meno elastico e più incline a recidive.

L'acqua è il mezzo di trasporto per tutti i nutrienti necessari al sito della lesione.

Riassumendo, il recupero muscolare non è un processo passivo.

Solo attraverso un surplus calorico controllato, un alto apporto proteico e l'integrazione mirata, è possibile ridurre significativamente i tempi di ritorno in campo e preservare la massa muscolare guadagnata con fatica.

*\*Nutrizionista Clinico, Specialista in Scienze dell'Alimentazione, Dottore di Ricerca in Oncologia Molecolare.*

Corsi Adulti



| Lunedì                               |                      |                            | Martedì                              |                        |                            | Mercoledì                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                      |                            |
|--------------------------------------|----------------------|----------------------------|--------------------------------------|------------------------|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------------------------|
| 8.00 - 20.00                         | PISCINA              |                            | 8.00 - 20.00                         | PISCINA                |                            | 8.00 - 20.00                                                                                                                                                                                                                                                                                  | PISCINA              |                            |
| 8.00 - 21.00                         | PALESTRA             | Raffaella e Giovanni       | 8.00 - 21.00                         | PALESTRA               | Raffaella e Giovanni       | 8.00 - 21.00                                                                                                                                                                                                                                                                                  | PALESTRA             | Raffaella e Giovanni       |
| 8.30 - 9.30, 17-18/18-19/18.30-19.30 | TORNA IN FORMA*      | Arianna Sala 4             | 8.30 - 9.30, 17-18/18-19/18.30-19.30 | TORNA IN FORMA*        | Arianna Sala 4             | 8.30 - 9.30, 17-18/18-19/18.30-19.30                                                                                                                                                                                                                                                          | TORNA IN FORMA*      | Arianna Sala 4             |
| 9.30 - 10.30                         | TOTAL FITNESS*       | Golaski Zona 1 o Sala 1    | 11.30 - 12.30                        | FIT GYM                | Yulia Sala 3 o Zona 3      | 9.30 - 10.30                                                                                                                                                                                                                                                                                  | TOTAL FITNESS*       | Golaski Zona 1 o Sala 1    |
| 11.45 - 12.30                        | AQUAGYM              | Yulia Piscina              | 13.15 - 14.15                        | FUNZIONALE             | Arianna Sala 4             | 11.45 - 12.30                                                                                                                                                                                                                                                                                 | AQUAGYM              | Yulia Piscina              |
| 13.30 - 15.00                        | CORSO NUOTO          | Alessandra Piscina         | 13.30 - 15.00<br>18.30 - 19.30       | CORSO NUOTO            | Alessandra Piscina         | 13.30 - 15.00                                                                                                                                                                                                                                                                                 | CORSO NUOTO          | Alessandra Piscina         |
| 17.20 - 18.20<br>18.20 - 19.20       | B. LATINO AMERICANI* | Gisa Sala 1                | 19.00 - 20.00                        | CORSO PADEL BASE       | Daniele Compagno           | 17.15 - 18.15<br>18.15 - 19.15                                                                                                                                                                                                                                                                | B. LATINO AMERICANI* | Vincenzo Sala 1 e Sala 2   |
| 18.30 - 19.30                        | TOTAL BODY           | Silvia Zona 2              | 18.30 - 19.15                        | POWER STRETCHING       | Raffaella Sala 1           | 18.30 - 19.30                                                                                                                                                                                                                                                                                 | TOTAL BODY           | Silvia Zona 2              |
| 18.30 - 19.30**                      | AQUAGYM              | Yuliada aprile a novembre  | 18.30 - 19.30                        | GROUP CYCLING*         | Giuseppe Sala 2 o Sala 3   | 18.30 - 19.15**                                                                                                                                                                                                                                                                               | AQUAGYM              | Yulia da aprile a novembre |
| 19.00 - 20.00                        | TENNIS ADULTI        | Davide, Marcello Campo 1-2 | Coming soon                          | YOGA*                  |                            | 19.00 - 20.00                                                                                                                                                                                                                                                                                 | TENNIS ADULTI        | Davide, Marcello Campo 1-2 |
| 19.00 - 20.00                        | PREPAR. ATLETICA     | Patrizia Zona 4-2, Sala 3  | 19.00 - 20.00                        | TENNIS ADULTI          | Davide, Daniele Campo 1-2  | 19.30 - 20.30                                                                                                                                                                                                                                                                                 | ALLEN. FUNZIONALE    | Ilario Sala 4              |
| 19.30 - 20.30                        | ALLEN. FUNZIONALE    | Ilario Sala 4              | 19.30 - 20.30                        | PILATES POWER YOGA     | Simona Sala 1 o Sala 3     | 19.00 - 20.00                                                                                                                                                                                                                                                                                 | PREPAR. ATLETICA     | Patrizia Zona 4-2, Sala 3  |
| 19.30 - 20.30                        | TOTAL FITNESS*       | Golaski Zona 1 o Sala 1    |                                      |                        |                            | 19.30 - 20.30                                                                                                                                                                                                                                                                                 | TOTAL FITNESS*       | Golaski Zona 1 o Sala 1    |
| Giovedì                              |                      |                            | Venerdì                              |                        |                            | Sabato                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                      |                            |
| 8.00 - 20.00                         | PISCINA              |                            | 8.00 - 20.00                         | PISCINA                |                            | 8.00 - 18.00**                                                                                                                                                                                                                                                                                | PISCINA              |                            |
| 8.00 - 21.00                         | PALESTRA             | Raffaella e Giovanni       | 8.00 - 21.00                         | PALESTRA               | Raffaella e Giovanni       | 8.00 - 17.00                                                                                                                                                                                                                                                                                  | PALESTRA             | Giovanni                   |
| 8.30 - 9.30, 17-18/18-19/18.30-19.30 | TORNA IN FORMA*      | Arianna Sala 4             | 17.00 - 18.00                        | TORNA IN FORMA*        | Arianna Sala 4             | 9.30 - 10.30                                                                                                                                                                                                                                                                                  | FIT GYM              | Yulia Sala 3 o Zona        |
| 11.30 - 12.30                        | FIT GYM              | Yulia Sala 3 o Zona 3      | 9.30 - 10.30                         | TOTAL FITNESS*         | Golaski Zona 1 o Sala 1    | 9.30 - 10.30                                                                                                                                                                                                                                                                                  | FIT GYM              | Yulia Sala 3 o Zona        |
| 13.15 - 14.15                        | FUNZIONALE           | Arianna Sala 4             | 11.45 - 12.30<br>18.30 - 19.15**     | AQUAGYM                | Yulia Piscina              | 10.30 - 11.30                                                                                                                                                                                                                                                                                 | PREPAR. ATLETICA     | Patrizia Zona 4-2, Sala 3  |
| 13.30 - 15.00<br>18.30 - 19.30       | CORSO NUOTO          | Alessandra Piscina         | 13.30 - 15.00                        | CORSO NUOTO            | Alessandra Piscina         | 11.30 - 12.30                                                                                                                                                                                                                                                                                 | GYM PX STRETCHING    | Ilario Sala 1              |
| 19.00 - 20.00                        | CORSO PADEL BASE     | Daniele Compagno           | 18.30 - 19.30                        | TOTAL BODY             | Silvia Zona 2              | Domenica                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                      |                            |
| 18.30 - 19.15                        | POWER STRETCHING     | Raffaella Sala 1           | 18.30 - 19.15                        | POWER STRETCHING       | Raffaella Sala 1           | 8.00 - 17.00**                                                                                                                                                                                                                                                                                | PISCINA              |                            |
| 18.30 - 19.30                        | GROUP CYCLING*       | Giuseppe Sala 2 o Sala 3   | 19.00 - 20.00                        | TENNIS ADULTI          | Davide, Marcello Campo 1-2 | 9.00 - 13.00                                                                                                                                                                                                                                                                                  | PALESTRA             | Daniele                    |
| Coming soon                          | YOGA*                |                            | 19.00 - 20.00                        | PREPAR. ATLETICA       | Patrizia Zona 4-2, Sala 3  | <div>Zona 1: prato centrale<br/>Zona 2: campo di calcio in sintetico<br/>Zona 3: capannone bianco<br/>Zona 4: prato centrale Paradiso<br/>Sala 1: sala Danza Golaski<br/>Sala 2: palestra accanto basket<br/>Sala 3: gazebo in legno Paradiso<br/>Sala 4: sala Funzionale dietro basket</div> |                      |                            |
| 19.00 - 20.00                        | TENNIS ADULTI        | Davide, Daniele Campo 1-2  | 19.30 - 20.30                        | TOTAL FITNESS*         | Golaski Zona 1 o Sala 1    |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                      |                            |
| 19.30 - 20.30                        | PILATES POWER YOGA   | Simona Sala 1 o Sala 3     | 19.30 - 20.30                        | ALLENAMENTO FUNZIONALE | Ilario Sala 4              |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                      |                            |
|                                      |                      |                            | Aggiornamento al 04/02/26            |                        |                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                      |                            |

\*corsi a pagamento - \*\*d'estate il sabato e la domenica la piscina chiude alle ore 19.00

LA PROGRAMMAZIONE POTREBBE SUBIRE VARIAZIONI, PER INFORMAZIONI ISCRIVERSI ALLE CHAT CORSI

Dormire bene è una scelta di benessere

SCEGLI LA QUALITÀ SUPERIORE DI UN PRODOTTO CAM

SISTEMI DI RIPOSO DAL 1968



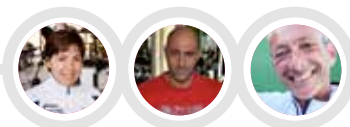
Via Cilea, 37  
PALERMO

cammaterassi.it



# Corsi **Adulti**

## PALESTRA



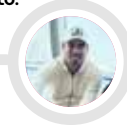
La palestra è fornita di attrezzi e macchine Technogym per il cardio-fitness, gli esercizi isotonici e il TRX. Troverete gli istruttori Raffaella Carmona, Giovanni Ferdico e Daniele La Commare, che vi seguiranno nello svolgimento degli esercizi.

## TENNIS



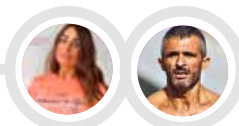
E' un perfetto mix di atletica e tecnica in cui hanno un ruolo da protagonisti agilità, resistenza e forza. Le gambe sono fondamentali per colpi e scatti, le spalle accompagnano, gli addominali aiutano a stabilizzare le posizioni. E i benefici si estendono anche all'apparato cardiocircolatorio. Stiamo parlando del nostro sport preferito, il tennis, accessibile anche agli iscritti meno esperti grazie anche ai corsi collettivi che si tengono ogni giorno, a cura di Daniele La Commare e Davide Amato, per adulti, junior e perfezionamento.

## PADEL BASE



Divertente, ottimo per migliorare agilità e resistenza e alla portata di tutti: il padel è sicuramente lo sport del momento. In campo Daniele Compagno per lezioni collettive per principianti.

## ALLENAMENTO FUNZIONALE



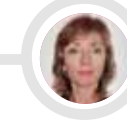
Nasce per incrementare la coordinazione e l'equilibrio, accrescere la propriocezione e migliorare l'efficacia e la funzionalità con cui si svolgono i movimenti naturali del corpo nella vita quotidiana. Il funzionale aiuta, quindi, a compiere sforzi e movimenti con più consapevolezza evitando gli infortuni e sviluppando forza e resistenza. Con Ilario Cosentino e Arianna Buscemi.

## METODO PILATES POWER YOGA



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 benefici si concentrano nel miglioramento dell'elasticità, della postura e della tonicità muscolare. Il corso è tenuto da Simona Chiaretto.

## FIT GYM



Allungamenti posturali, stretching e tonificazione a corpo libero con l'ausilio di piccoli attrezzi, pesetti, elastici e bastoni. Finalizzato alla tonificazione, viene svolto anche a ritmo di musica. Il corso è tenuto da Yulia Matyukhina.

## TOTAL BODY WORKOUT



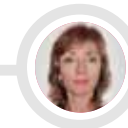
La parola d'ordine è tonificazione. La combinazione degli esercizi studiati da Silvia aiuta a bruciare i grassi in una prima fase, quella aerobica e coreografata, a tempo di musica; nella seconda parte ci si concentra sugli esercizi isotonici mirati a gambe, addominali e glutei.

## NUOTO



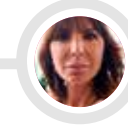
Il nuoto migliora in modo armonico l'apparato respiratorio, favorisce il dimagrimento e sollecita quasi tutti i muscoli del corpo. L'acqua completa gli effetti benefici grazie al suo potere drenante. Il corso è tenuto da Alessandra Scalorino e Giulio Bruno.

## AQUAGYM



Attraverso questa disciplina si possono raggiungere molti obiettivi: fra questi l'incremento della capacità di adattamento del sistema cardiocircolatorio, il miglioramento del tono muscolare, lo sviluppo delle capacità di coordinazione e il dimagrimento. Il corso è tenuto da Yulia Matyukhina.

## PREPARAZIONE ATLETICA



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

## POWER STRETCHING



Il power stretching è 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.

Questi corsi sono compresi nella quota annuale. La pianificazione comprende anche alcuni corsi a pagamento, che puoi trovare anch'essi nel nostro Planning e sono segnati con un asterisco. Per ulteriori informazioni contatta gli istruttori.

**licaristudio**  
fotografia di davide licari

r i t r a t t o s o g n o w e d d i n g  
m o d a s t y l e d e s i g n p r o j e c t  
p o s a b a t t e s i m o f a m i g l i a  
v i d e o b r a n d f o t o g r a f i a  
b a m b i n i c o m u n i o n e g i o i a  
s o c i a l s e r e n i t à o t t i c a  
i m m a g i n e a g e n c y f e l i c i t à

www.licaristudio.it  

# Corsi Bimbi

01

## SCUOLA TENNIS E AGONISTICA

Al Tc2, da oltre 20 anni, uno staff tecnico d'eccezione coltiva i talenti del tennis italiano con entusiasmo e passione. La Scuola tennis si rivolge a bambini da 5 ai 14 anni e si svolge dal lunedì al venerdì, dalle 15.00 alle 17.00 e il sabato dalle 10.00 alle 12.00. Dalle 15.00 fino alle 21.00 invece, si svolge l'agonistica, per i ragazzi da 9 anni in su. L'attività è diretta dal maestro Francesco Palpacelli. (Info 3337762915)

02

## SCUOLA PADEL

In collaborazione con Avantgarden, è adatta a tutte le età e ha l'obiettivo di imparare divertendosi! Si comincia con la Baby school da 3 a 6 anni, propedeutica all'inserimento al padel e a qualsiasi altra attività sportiva e si prosegue con 4 livelli di età e abilità: avviamento, perfezionamento, consolidamento, agonistica. Per ulteriori informazioni contattare il 3347948898.

03

## SCUOLA NUOTO

Avvicinarsi al nuoto fin dalla più tenera età per godere dei suoi innumerevoli benefici. Alessandra Scalorino accompagna in questo percorso bambini e ragazzi di età compresa tra 6 e 17 anni, da lunedì a venerdì dalle 15.15 alle 16.00. (Info 3281567973)

04

## SCUOLA CALCIO

La scuola calcio del Tc2 è targata Vis Palermo, società leader nell'addestramento delle nuove leve, diretta da Claudio Benanti. Parole d'ordine: lo sport come gioco, senza dimenticare impegno e passione. Uno staff di professionisti insegna ai bimbi fra 5 e 12 anni la tecnica di base ed esercizi per lo sviluppo della coordinazione motoria. Si svolge il lunedì e il mercoledì (in giorni variabili in base alle fasce di età) dalle 15.00 alle 17.00. (Info 3931203505)

05

## CORSO DI AVVIAMENTO AL TRIATHLON

Tenuto dal triatleta e istruttore Daniele Castrorao, il corso si rivolge ai bambini da 6 a 14 anni e prevede corsa, nuoto e bici, che vengono alternati nei giorni di lunedì, mercoledì e venerdì dalle 15.30 alle 17.00. (Info 3393731314)

06

## CAMPUS (6-14 ANNI)

Durante la bella stagione si svolge il nostro Campus. Fra tennis, calcio, basket, atletica, beach volley, animazione e giochi d'acqua, è l'appuntamento perfetto per trascorrere stupende giornate all'insegna di sport e divertimento. Si svolge da giugno a luglio, e poi nel mese di settembre, dal lunedì al venerdì, dalle 8.30 alle 13.30, oppure fino alle 15.00 con il pranzo incluso. E' rivolto a bambini e ragazzi da 6 a 14 anni ed è a numero chiuso. (Info 3337762915)

07

## TEMPO D'ESTATE (3-5 ANNI)

Tante attività all'aria aperta, come laboratori creativi, di cucina e sensoriali, gonfiabili, giochi d'acqua e baby yoga, faranno trascorrere mattinate meravigliose ai vostri bimbi, da 3 a 5 anni, nei mesi di giugno e luglio, dalle 8.30 alle 13.30 - 14.00 con pranzo. Con la preziosa collaborazione dell'Istituto Carl Rogers. (Info 3939928915).



# Trasformiamo la tua idea in un locale di successo

Il valore di un **Grande Partner** da oltre 30 anni nel settore della ristorazione e dell'ospitalità



Con una lunga storia e consolidata esperienza, rappresentiamo il punto di riferimento nelle province di Palermo, Trapani ed Agrigento per alberghi, ristoranti, pizzerie, pasticcerie, gelaterie, bar, panifici, mense scolastiche e tutte le realtà legate al mondo della ristorazione. Il nostro team trasforma con passione le tue idee in ambienti straordinari e funzionali, guidati dall'attenzione ai dettagli e dalla comprensione delle esigenze del settore. Dalla progettazione alla realizzazione, creiamo spazi che riflettono la tua idea di ristorazione per offrire esperienze gastronomiche indimenticabili ai tuoi ospiti.





# DS 7

## DS PERFORMANCE Line

**DS *preferisce* TotalEnergies** - Consumo di carburante gamma DS 7 (l/100 km): 5,5-5,6; emissioni CO<sub>2</sub> (g/km): 143-146. Dati previsionali in attesa di omologazione secondo il ciclo misto WLTP, in base al quale i nuovi veicoli sono omologati dal 1° settembre 2018, aggiornati al 01/12/2022, e indicati a fini comparativi. I valori effettivi di consumo carburante e di emissioni di CO<sub>2</sub> possono essere diversi e possono variare a seconda delle condizioni di utilizzo e di vari fattori quali: optional, temperatura, stile di guida, velocità, peso totale, utilizzo di determinati equipaggiamenti (aria condizionata, riscaldamento, radio, navigazione, luci, ecc.), tipologia e condizioni degli pneumatici, condizioni stradali, condizioni climatiche esterne, ecc. Immagini illustrative; caratteristiche/colori possono differire da quanto rappresentato. Messaggio pubblicitario, con finalità promozionale.

**DS SALON PALERMO - VIA ACI 6**

**Twin System**