Tie-Break
IL MAGAZINE DELLA NUOVA CASALE

Venerdì 13 novembre 2026
Sport Club Nuova Casale ASD
Casale Monferrato



TENNIS & PADEL

Torino, si parte: domenica iniziano le ATP Finals

Senza Sinner, ma con Cobolli e la coppia Bolelli-Vavassori a tenere alta la bandiera

Domenica 15 novembre all'Inalpi Arena di Torino si alza il sipario sulle Nitto ATP Finals. Fino a domenica 22 si sfidano gli 8 migliori giocatori dell'anno: Zverev, Alcaraz, Shelton, Medvedev, Cobolli, Fils, Tiafoe e Jodar.

La notizia che pesa è l'assenza di Jannik Sinner, fermo per un infortunio. L'Italia però ha chi tifare: Flavio Cobolli in singolare e Bolelli-Vavassori in doppio, qualificati per il terzo anno di fila. Il sorteggio non è stato tenero: Cobolli è nel girone Lendl con Alcaraz, Medvedev e Tiafoe. Semifinali sabato 21, finale domenica 22. Chi va a Torino?

QUESTO WEEKEND ALLA NUOVA

Burger, cinema e tennis

Sabato 14 · ore 20 · Hamburgher e film
Scegli il tuo burger tra Classico Affumicato, Cremoso «Gourmet» e Crunchy Chicken, con patatine e bibita: 17 €. Menù bimbi 10 €. Il film? Sorpresa della serata. Prenota allo 0142 74911.

Da segnare · 12 e 13 dicembre
Torna il torneo TPRA sui nostri campi. Scopri cos'è e come partecipare a pagina 3.

NEI PROSSIMI GIORNI IN ZONA

Da non perdere

VEN 13 — **Osvaldo Poli – "L'adolescenza non è una malattia"**
Ore 21 · Teatro Municipale di Casale · 0142 444314

FINO 22 — **"Kochō, eleganti metamorfosi"**
Mostra sulla cultura giapponese · Castello del Monferrato, Casale

DOM 15·22 — **Fiera del Tartufo Bianco "Trifola d'Or"**
Murisengo · analisi sensoriale, ricerca con i trifolau, passeggiate

NOV 28-29 — **Monferrato Antiquaria**
Palafiere "Riccardo Coppo", Casale · parcheggio gratuito



BENESSERE · L'ESERCIZIO DELLA SETTIMANA

Il ponte: piccolo esercizio, grande alleato del tuo tennis

Sembra facilissimo: sdraiato a pancia in su, sollevi il bacino e lo riabbassi. Eppure il ponte è uno degli esercizi base del Pilates, e c'è un motivo.

Il ponte risveglia glutei, muscoli posteriori della coscia e muscoli profondi della schiena. Sono loro a darti la spinta nel servizio e negli scatti verso la rete. Se restano pigri, il lavoro passa a ginocchia e zona lombare, che si caricano più del dovuto.

Fatto lentamente, una vertebra alla volta, scioglie anche la colonna dopo una giornata alla scrivania. E ti insegna a coordinare movimento e respiro: nei punti lunghi fa la differenza.

Come si fa

1. Sdraiati a pancia in su, ginocchia piegate, piedi alla larghezza dei fianchi, braccia lungo il corpo.
2. Espira e solleva il bacino arrotolando la schiena, finché spalle, fianchi e ginocchia sono in linea.
3. Inspira restando su, senza inarcare la schiena.
4. Espira e scendi piano, una vertebra alla volta. Ripeti 8-10 volte.

Hai mal di schiena o un infortunio? Chiedi prima al tuo medico o all'istruttore.

I CORSI DELLA SETTIMANA AL CIRCOLO

Lun 12.45	Lun 19.00	Mer 18.30	Gio 12.45	Sab 10.30	Sab 12.00	Dom 10.30
Pilates	Tonificazione Total Body	Fit Dance	Pilates	Spartan	Pilates classico	Qi Gong

Vuoi imparare il ponte con un istruttore? Prova il Pilates del lunedì o del giovedì alle 12.45, o il Pilates classico del sabato alle 12. Chiedi in segreteria.

IN CUCINA

Cachi, il frutto arancione di novembre



Novembre è il mese dei cachi: dolcissimi, ricchi di vitamine A e C e di fibre. Il segreto è aspettare che siano morbidi, quasi trasparenti, altrimenti "legano" la bocca.

La crema in 5 minuti: frulla la polpa di due cachi maturi con un vasetto di yogurt greco e un cucchiaino di cacao amaro. Mezz'ora in frigo e si serve. Preferisci la versione dello chef? Questo weekend al circolo trovi la mousse ai cachi e cacao.

LO SAPEVI CHE?

«Infernot»

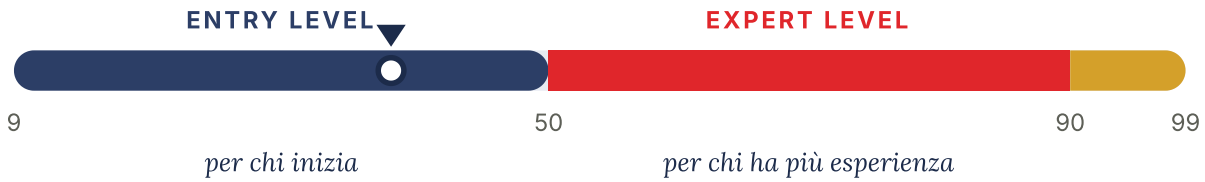
Sotto molte case del Monferrato si nascondono gli infernot: piccole stanze scavate a mano nella Pietra da Cantoni, senza luce né aria, dove si conservavano le bottiglie migliori. Dal 2014 sono patrimonio Unesco insieme ai paesaggi vitivinicoli del Piemonte.

TENNIS PER TUTTI · SPECIALE

Cos'è il TPRA, e perché può fare per te

TPRA sta per **Tennis Padel Ranking Amatoriale**: è il circuito della Federazione Italiana Tennis e Padel pensato per chi gioca per passione. Tornei veri, con tabellone e classifica, ma contro avversari del tuo livello.

Il power: il tuo livello in un numero



Ogni giocatore ha un **power** da 9 a 99 che si aggiorna dopo ogni partita: sale quando vinci, scende quando perdi. I tornei sono divisi per livello, così trovi sempre avversari alla tua portata.

Chi può giocare

I tesserati FITP, agonisti e non agonisti, dai 14 anni in su e fino alla classifica 4.4. Anche chi non ha mai giocato un torneo.

Come si gioca

Formule rapide, spesso a gironi, con set brevi. Ogni torneo dà punti per la classifica nazionale.

Fin dove si arriva

I migliori della stagione si giocano il titolo alle finali nazionali, e il circuito Road to Torino porta i più bravi a giocare nei giorni delle ATP Finals.

SAB 12 · DOM 13 *dicembre*

IL PROSSIMO TORNEO ALLA NUOVA

Torneo TPRA, 12 e 13 dicembre

Tabellone: singolare maschile. A inizio novembre il torneo "Bercy" ha portato al circolo 24 giocatori in 8 gironi: questa volta tocca a te?

Informazioni e iscrizioni in segreteria

PROSSIMAMENTE ALLA NUOVA

SAB 28 NOV — **Bolliti misti**
Ore 20 · tris di antipasti monferrini, bollito con le salse, torta di mele con gelato · 30 € · 0142 74911

12-13 dic WEEK END — **Torneo TPRA**
Singolare maschile · il circuito amatoriale FITP torna sui nostri campi · iscrizioni in segreteria

Segna le date e prenota per tempo: tutti gli appuntamenti su nuovacasale.it/eventi

SABATO E DOMENICA AL CIRCOLO

Il menù del weekend al Nuova Bistrot

Dopo la partita, o al posto della partita, ti aspettiamo a tavola. Il protagonista di questo weekend è l'autunno: porcini fritti, flan di zucca, cavolfiori gratinati e la mousse ai cachi e cacao.





ANTIPASTI

- Polpo CBT su crema di ceci al rosmarino — 11 €
- **Funghi porcini fritti con mayo al prezzemolo** AUTUNNO — 10 €
- **Flan di zucca con fonduta** AUTUNNO — 8 €
- Battuta di fassona con granella di nocciole — 9 €

PRIMI

- Orecchiette con sugo di calamari — 12 €
- Tagliolini con crema di gorgonzola e noci — 10 €
- Panzerotti ricotta e spinaci al burro alle erbe — 8 €
- Agnolotti di stufato al ragù bianco — 9 €

SECONDI

- Trancio di tonno rosso alla siciliana — 13 €
- Controfiletto alla griglia 200 g — 12 €
- Polenta con ragù di manzo — 8 €
- Pinsa gourmet margherita — 7 €
- Pinsa gourmet diavola — 8 €

CONTORNI

- Patate al forno — 5 €
- **Cavolfiori gratinati** AUTUNNO — 5 €
- Fagiolini al burro — 5 €

DOLCI DELLA CASA

- Profitterol — 5 €
- **Mousse ai cachi e cacao** AUTUNNO — 5 €

SERATA A TEMA · SABATO 14, ORE 20

Hamburgher e film

Classico Affumicato, Cremoso «Gourmet» o Crunchy Chicken, con patatine e bibita: **17 €**.
Menù bimbi (hamburger più piccolo o cotoletta, patatine e bibita): **10 €**.

Prenota il tuo tavolo

Chiama il ristorante allo **0142 74911** oppure scrivi a **info@nuovacasale.it**.
Segnala al personale eventuali allergie o intolleranze.

Buon weekend e ci vediamo al circolo!