Tie-Break

IL MAGAZINE DELLA NUOVA CASALE

Venerdì 20 novembre 2026
Sport Club Nuova Casale ASD
Casale Monferrato



TENNIS & PADEL

Torino, è il weekend dei Maestri: sabato le semifinali, domenica la finale

E stasera alla Nuova si parte per l'Uzbekistan e Londra, con le proiezioni di Venerdì in Viaggio

Le Nitto ATP Finals entrano nella fase decisiva. Dopo una settimana di gironi all'Inalpi Arena di Torino, sabato 21 si giocano le semifinali e domenica 22 la finale che chiude la stagione.

Alexander Zverev ha già il biglietto per il weekend: ha battuto Ben Shelton in due set. Occhi puntati anche su Flavio Cobolli, l'azzurro nel girone di Alcaraz e Medvedev, che si gioca tutto nelle ultime partite [aggiornare giovedì sera con l'esito di Cobolli].

Non sei riuscito ad andare a Torino? Le partite si vedono in tv, anche in chiaro. Organizzati con gli amici del circolo: una finale vista insieme vale doppio.

QUESTO WEEKEND ALLA NUOVA

Viaggi, tifo e tennis



STASERA ALLA NUOVA

Venerdì in Viaggio

Venerdì 20 · ore 21.15 · sede sociale

Roberto Leporati presenta "Uzbekistan – La Via della Seta" e "Londra – Geometrie urbane, luci e frammenti di vita". Ingresso gratuito e libero a tutti, anche ai non soci.

Sabato 21 · ore 14.00
Caroleo femminile in casa. Vieni a tifare le nostre ragazze!

Domenica 22 · ore 10.00
Manfredi maschile in casa. Un caffè al bar e poi tutti a bordo campo.

Le nostre squadre in trasferta

CAMPIONATI A SQUADRE · FAI IL TIFO!

Passera A maschile
Sabato 21 alla Pro Vercelli, ore 14.00 (Demichelis)

Passera B maschile
Domenica 22 al Derthona, ore 10.00 (Casoli)

Caroleo maschile
Turno di riposo

Se sei da quelle parti, passa a fare il tifo: un applauso in trasferta si sente il doppio.

NEI PROSSIMI GIORNI IN ZONA · DA NON PERDERE

FINO AL 22 — **Kochō, eleganti metamorfosi**
Ultimo weekend per la mostra al Castello del Monferrato

NOV 28-29 — **Monferrato Antiquaria**
Ore 9-17 · Palafiere "Riccardo Coppo", Casale · circa cento espositori, ingresso gratuito

VEN 27 — **Pilates per le mamme**
Ore 18.15 · Castello del Monferrato · offerte libere per il centro antiviolenza me.dea

FINO AL 31/1 — **Camillo Francia. Opere 2000-2026**
Mostra al Castello del Monferrato

BENESSERE

Qi Gong: corpo e testa in ordine, con calma



Il Qi Gong viene dalla Cina e ha una storia lunghissima. Si pratica in piedi, con movimenti lenti e morbidi guidati dal respiro. Sembra semplice, e in parte lo è: per questo va bene a tutte le età.

Cosa ti dà? Prima di tutto **mobilità**: spalle, schiena e anche si sciolgono un po' alla volta, senza strappi. Poi **equilibrio**, perché molti movimenti spostano il peso da un piede all'altro. E infine **calma**: respirare piano aiuta a lasciare andare le tensioni della settimana.

Anche chi gioca a tennis ci guadagna: più attenzione alla postura, spalle meno rigide e una pausa attiva tra un allenamento intenso e l'altro. Non serve essere sportivi o flessibili: bastano abiti comodi. Il corso è **la domenica alle 10.30**.

> Vuoi provarlo? Chiedi in segreteria.

COME SI FA

"Sollevare il cielo", un assaggio da provare a casa

1. In piedi, piedi alla larghezza delle anche, ginocchia morbide.
2. Intreccia le dita davanti alla pancia, palmi verso l'alto.
3. Inspirando, porta le mani sopra la testa e gira i palmi verso il cielo. Segui le mani con lo sguardo.
4. Espirando, sciogli le dita e riporta le braccia giù ai lati, lentamente.
5. Ripeti 6-8 volte, senza fretta.

In caso di dolori o infortuni chiedi al medico o all'istruttore.

I CORSI DELLA SETTIMANA

GIORNO	ORA	CORSO
Lunedì	12.45	Pilates
Lunedì	19.00	Tonificazione Total Body
Mercoledì	18.30	Fit Dance
Giovedì	12.45	Pilates
Sabato	10.30	Spartan
Sabato	12.00	Pilates classico
Domenica	**10.30**	**Qi Gong**

IN CUCINA

La fassona, orgoglio del Piemonte



In Piemonte si chiama fassona la carne della razza bovina Piemontese: magra, tenera, perfetta cruda. La battuta si fa al coltello, mai col tritacarne, così resta morbida. Bastano olio, sale e una goccia di limone. Questo weekend al Bistrot la trovi con granella di nocciole.

LO SAPEVI CHE?

11 ore e 5 minuti

È la partita più lunga della storia: Isner-Mahut, Wimbledon 2010, giocata in tre giorni, con il quinto set finito 70-68. Oggi non può più succedere: dal 2022, negli Slam, sul 6 pari del set decisivo si gioca un tie-break a 10 punti. Come il nome di questo giornale.

PROSSIMAMENTE ALLA NUOVA

SAB 28 NOV — Bolliti misti
Ore 20 · tris di antipasti monferrini, bollito misto con le sue salse, torta di mele calda con gelato · prenotazioni 0142 74911
30 €, acqua e caffè inclusi

SAB 5 DIC — Serata Bagna Cauda
Ore 20 · entrée di benvenuto, bagna cauda, degustazione tris di dolci (bonet, caprese e mini cheesecake)
25 €, acqua e caffè inclusi

MAR 8 DIC — Accensione dell'albero
Ore 17 · Natale alla Nuova Casale: panettone e cioccolata per tutti i bimbi

SAB 12 DIC — Gran Fritto Misto Piemontese
Ore 20 · tris di antipasti (insalata russa all'antica, flan di porri, salame cacciatorino), fritto misto dolce e salato, dolci e sorbetto
30 €, acqua e caffè inclusi

Sab 19/12 · 17.30 Arriva Babbo Natale		**Sab 19/12 · 20** Cena di Natale dei Soci	**25 €**
Ven 25/12 · 13 Pranzo di Natale al Nuova Bistrot	**45 €**	**Sab 26/12 · 17** Tombolata di Santo Stefano	**8 € cena**
Gio 31/12 · 20.30 Cenone di Capodanno	**60 €**	Regali per Babbo Natale in segreteria entro ven 18/12 ore 17.30	

Prezzi con acqua e caffè inclusi. 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, non diciamo niente), ti aspettiamo a tavola sabato e domenica. Il protagonista è l'autunno: porcini fritti, flan di zucca con fonduta di taleggio e zucca arrosto. E per chi vuole il Piemonte nel piatto c'è la battuta di fassona con granella di nocciole: te la raccontiamo a pagina 2.



IDEA REGALO PER NATALE

Sotto l'albero, la giacca della Nuova

Cerchi un regalo per un socio, per i tuoi ragazzi o per te? C'è la giacca imbottita Duality del circolo, firmata Macron: blu notte, con cappuccio, lo stemma dello Sport Club Nuova Casale sul petto e la scritta Nuova Casale sulla schiena. Le maniche si staccano e diventa un gilet, perfetta in campo e fuori. Ordinala per tempo e falla trovare sotto l'albero.

Ordinala sul club shop della Nuova →

ANTIPASTI

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

PRIMI

- Penne alla marinara di pesce spada — 11 €
- Tagliolini alla campidanese — 9 €
- Panzerotti di pasta fresca ricotta e spinaci al burro alle erbe — 8 €
- Agnolotti di stufato al ragù bianco — 9 €

SECONDI

- Tagliata di tonno rosso — 13 €
- Controfiletto alla griglia 200 g — 12 €
- Panino hamburgher gourmet con bacon e salsa bbq — 10 €
- Pinsa gourmet margherita — 7 €
- Pinsa gourmet con patatine — 8 €

CONTORNI

- Patate al forno — 5 €
- **Zucca arrosto** AUTUNNO — 5 €
- Fagiolini al burro — 5 €

DOLCI DELLA CASA

- Profitterol — 5 €
- Meringata — 5 €
- Taglio al caffè — 5 €

Prenota il tuo tavolo

Passa al **bar del circolo** oppure scrivi a **info@nuovacasale.it**.
Segnala al personale eventuali allergie o intolleranze. E segna già **sabato 28 novembre: Bolliti misti**.

Buon weekend e ci vediamo al circolo!