

COPPA PROMENG

30.05.2011 - 30.06.2011

PROMENG

Impresa Generale
Promozioni Immobiliari
www.promeng.ch
ufficio@promeng.ch



tc lugano 1903
www.tclugano1903.ch
info@tclugano1903.ch



PROMENG

Impresa Generale Promozioni Immobiliari

LA PROMENG SA ha sempre prestato particolare attenzione ai fattori principali quali:

- studio di fattibilità del progetto
- impostazione architettonica
-
- progettazione di massima ed esecutiva
- determinazione dei costi di realizzazione
-
- allestimento offerte, gestione appalti e contratti
- messa in cantiere delle opere
- direzione lavori
- collaudi
- consegna entro i termini prestabiliti

9 9- - 90-9 9 . 99-, -99 -9 - . , - 9
-99 9 0-9-9- -9 9 9 9 . 9- 9
conto delle Amministrazioni pubbliche.

Promeng SA - Via Trevano 39 - CH-6904 Lugano
Tel. 091 972 42 15 - Fax 091 976 18 14

Saluto del presidente

Se lo scorso anno da queste colonne si sottolineava quale anniversario il 25esimo d'attività del Tennis Club Lugano 1903 nella sede di Pregassona, è d'obbligo ora ricordare che questa pubblicazione, apparsa per la prima volta nel giugno 1991 in occasione del nostro principale torneo (allora Coppa Corecco), compie in questa occasione per l'appunto i 20 anni!



Per una volta mi sembra quindi giusto porgere subito il doveroso ringraziamento a tutti gli inserzionisti, alcuni dei quali si ritrovano addirittura già sul primo opuscolo, vantando quindi una fedeltà ammirevole e sicuramente degna di nota.

La 48esima edizione del nostro torneo sarà ancora sostenuta quale sponsor principale dalla **Ditta Promeng SA di Lugano**, con la quale abbiamo inaugurato lo scorso anno nel migliore dei modi la collaborazione con una riu-scitissima edizione del torneo, che ha registrato più di 160 iscritti nei vari tabelloni!

Non poteva mancare da queste colonne un breve accenno alla prima stagione invernale sotto il nuovo pallone pressostatico. Si può affermare sembra ombra di dubbio che non si poteva fare scelta migliore, mettendo a disposizione dei giovani, dei soci e dei numerosi e graditi ospiti una struttura confortevole e all'avanguardia, di grande qualità per svolgere al meglio l'attività tennistica invernale.

Ma il 2011 non può non essere anche ricordato per quanto fatto dai nostri giovani atleti, con risultati di spicco a livello cantonale e nazionale nelle varie categorie, risultati impreziositi dallo splendido **Titolo Nazionale Interclub Juniori Under 12** colto a Winterthur il 31 ottobre 2010 ! A tutti i nostri giovani giocatori e ai loro allenatori vanno le nostre felicitazioni.

Per concludere, non mi resta che ringraziare i nostri abituali Officials, **Elena e Laiko Maderni-Rezzonico**, infaticabili trascinatori delle varie attività agonistiche del nostro Club.

Antonio Pellanda,
Presidente TC Lugano 1903

milk.

milklugano.ch



GALVOLUX

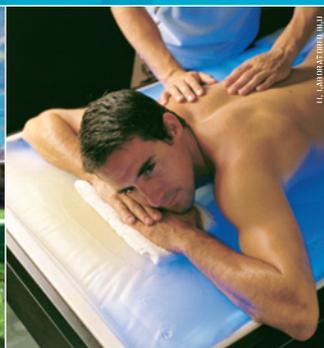
porte scorrevoli
HAWA

GALVOLUX SA
Via Strecce 1
CH-6934 Bioggio-Lugano
T +41 (0)91 610 55 11
F +41 (0)91 610 55 22
info@galvolux.com
www.galvolux.com



Gruppo del TC Lugano 1903 a Roma per seguire da vicino il nostro "Roger"

REGALA DEL BENESSERE!



Villa Sassa
HOTEL & RESIDENCE
WELLNESS & SPA

Via Tesserete 10 - Lugano

Entrata giornaliera Fitness & Wellness Full Frs. 65.-
Wellness & Grill Frs. 99.-
(entrata giornaliera Full e grigliata mista con acqua minerale e caffè)
Wellness Day (con massaggio sportivo e Light Lunch) Frs. 199.-

- Trattamenti SPA e programmi Fitness & Wellness
- Speciale sposi & luna di miele
- Idee regalo personalizzate per tutti i budget

Per maggiori informazioni: www.villasassa.ch
spa@villasassa.ch • ☎ 091 911 46 10



Alcuni momenti della giornata Sportissima 2010

elettricità franchini

Edmondo Franchini SA
6814 Lamone, Via Girella 4
Tel. 091 960 19 60
www.efranchini.ch





FABBRI
articoli elettrotecnici all'ingrosso

CH-6963 **Pregassona**

Amministrazione - via Boschina 23
Magazzino - via Boschina 21a

Tel. ordini	+41 91 973 22 64
Fax ordini	+41 91 973 22 66
E-mail ordini	ordini@fabbri.ch

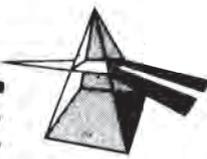
Tel. centralino	+41 91 973 22 55
E-mail	info@fabbri.ch

Tel. amministrazione	+41 91 973 22 54
Fax amministrazione	+41 91 973 22 65

CH-6512 **Giubiasco**

Magazzino - via Linoleum 14

Tel.	+41 91 850 05 35
Fax	+41 91 850 05 36

LUCE  **MANIA SA**

Illuminotecnica

Lampade Arredamento - Lampade Tecniche

Via Bagutti 26

6904 Lugano

Tel. 091 971 33 44

Cell. 079 240 45 76

Fax 091 971 33 46



Via Sonvico 3A, Lugano - Resega - Tel. +41 91 942 01 55 - www.autoresega.ch



Giancarlo Canepa

Impianti sanitari · Riscaldamenti · Piscine



CH-6963 Pregassona · Via Ligaino 24
Tel. 091 942 16 33 · Fax 091 940 41 54

IMPRESA DI PITTURA
ISOLAZIONI TERMICHE



TADDEI-LAURENTI SA
RISANAMENTO BETON • STUCCHI VARI

ASSOCIATA asip-ti

Dir. ROBERTO LAURENTI
Maestro pittore dipl. fed.
Natel 079 337 45 47

Ufficio

Via Cantonale 13 • 6901 Lugano
Tel. 091 913 70 50 • Fax 091 913 70 55
taddei-laurenti@ticino.com

Magazzino

Via al Fiume 8 • 6963 Pregassona
Tel. 091 940 27 11 • Fax 091 940 27 12



I festeggiamenti per la Squadra Interclub Juniors, Campioni Svizzeri 2010

CCTV ●
Image Processing ●
System Integration ●

audio-video g+m s.a.

**LUGANO
ST.GALLEN
ROTKREUZ
YVERDON**

**Impianti
videosorveglianza
videocitofonia
sonorizzazione**

www.audiovideo-sa.ch

Membro
Associazione Svizzera
dei Costruttori di Sistemi
di Sicurezza  **SES**

MP&P

Manzolini, Pedretti & Partners SA

Fiduciaria Commerciale & Immobiliare

- > Revisioni
- > Dichiarazioni fiscali
- > Immobiliare
- > Consulenza societaria

Manzolini, Pedretti & Partners SA
Fiduciaria Commerciale & Immobiliare

Corso Pestalozzi 6
CH-6901 Lugano
Tel. +41 091 922 24 74
info@mppartners.ch
www.mppartners.ch



Cucine e bagni, più che alla corte del Gran Sultano.

Benvenuti alla ditta all'avanguardia per
cucine e bagni. Con 17 grandi esposizioni
in tutta la Svizzera. www.sanitastroesch.ch



6904 Lugano, Corso Elvezia 37, Telefono 091 912 28 50
6594 Contone, Via Cantonale, Telefono 091 851 97 60



www.villacastagnola.com

Il luogo ideale dove celebrare ogni occasione speciale



LE RELAIS
Restaurant

Eleganti ed esclusivi salotti per riunioni d'affari,
conferenze, ricevimenti, matrimoni e banchetti

6906 Lugano - Switzerland - Tel. +41 (0)91 973 25 55
Member of Small Luxury Hotels of the World



M
28° anno
di attività

ora anche



Studio d'ingegneria Mauri T. & Banci F.

Ingg. dipl. ETH - SIA - OTIA

Via al Ram 2 - CH-6964 Davesco Soragno

Tel. +41 91 972 33 81 - Fax +41 91 970 22 06

ingegneria@mauri-banci.ch - www.mauri-banci.ch



Squadra Attive 1a div. 2011: J. Caranchini, F. Gaviraghi, T. Stojanovic, L. Maffioretto-Varini
A. Laube, K. Fontana

GLOBUS • GATEWAY

La scelta giusta per viaggiare meglio...

- *viaggi individuali e su misura*
- *vacanze, crociere, wellness & spa*
- *biglietteria aerea*

Via dei Gorini 2 – 6900 Lugano
Switzerland
Ph : +41 91 911 34 70
Fx : +41 91 911 34 79
Info@globusgateway.ch
www.globusgateway.ch



T F P W P V L H T L M N L H P V H TOYOTA
bP I T C . - 3 * (



6 W L : E T L E 0 8 9
T L H b P L L P H H N F N H F O W (

N V V T L P H 4 W L : E T L + 2 L R @ N T H O L W O + 0 7 I T C - 3 + * * (

Ecco la prima auto Full Hybrid tra le compatte – nonostante i 136 CV con i migliori consumi della classe pari a 3,8 l/100 km ed emissioni di CO₂ di 89 g/km. Nel traffico cittadino può circolare con la sola modalità elettrica, senza bisogno di essere collegata alla presa di corrente: la batteria si ricarica durante il viaggio. Il cambio automatico a variazione continua la rende straordinariamente confortevole. Venite subito a fare un giro di prova e approfittate delle offerte del nostro esperto!



Nulla è
impossibile.
Toyota.



0 0 . 3 0
6 H P L A V
L H N A L N L 3
0 3 * 0 7 T V H W P
A - N % + 3 +) 3 1 , (0 1 / +
N L V W 5 V - N H (F

La vostra agenzia Toyota a Lugano-Cassarate.

89 0 9 A0: 0 8 8 : H T L N H I P V N 3! T L H W N P T O N H V L O H I F V H N O 3! H N F F H W W W F O T H
. % H T U S W T V P P L T P L F P H L L T W W / H L V P (T H L P H M L P P I P F N P L 6 I P F N W (T O L P L N L H T I O O V I F N L P L P
H P V T I N * (+ + + (H T W H L T L P I T O L P L F P V W V H N V F P P H L P T L A V (, 1 3 . : 0 . : u + + + C + 0 7 F P W O
P H N F I E N F O E I P V - 2 N + * * O H O L L P H 7 , 2 3) O F V H T L L H F I L P H P H T H M F 6 (8 O L L P H 7 L W W L L O H N L L P I E N L I P
@ L H T 4 + 2 2) O (: 3 C : 3 8 0 : V I P V H T H H P P W H b N L , 3 ! I P V H T H L N H I P F N N L O H P I D O H P V H 6 I P F N W L
F W T L P H F F V V N H E E N L V T L O H P V H L N H , * ! F W L P H / ! H M O T V L b P P L O H P V O I P I O I T C + * * * (W V . 2 O H L H
+ * * * O) P P (* 9 3 8 0 : 6 W L : E T L + 2 I P H V P T H L U L V P I T C - 3 * * (I P V H T H L N H I P I T C - 2 (/ (6 N I L H H O L L F N F N
T I E L H V (F P H L P H H N H I P P P L V T V P H F I P F W L O T V H N F F H L I P H E L V O H P V H N F P W O V T H

A. LEPORI SA

IMPRESA DI COSTRUZIONI

Ing. ALFREDO CIOCCO
Impresario costruttore dipl. fed.

Ing. STEFANO FREI
Impresario costruttore dipl. fed.

Via Aprica 2
6903 Lugano

Tel. + 41 91 966 42 66
Fax + 41 91 968 11 02

Servizio
riparazioni di
ogni marca
e modello

Radio-TV ASSALLI
Antenne-Satellite-Hi-Fi-Video-Natel

Via Manzoni 8 - 6900 Lugano Besso
Tel. 091 966 45 60 - Fax 091 968 19 12

Vendita,
assistenza
tecnica,
a prezzi
modici

L'albo d'oro dei vincitori del tabellone principale del nostro torneo

PROMENG

(già Coppa De Cecco e Coppa Corecco)

dal 2002 anche la categoria femminile

1964 Giuliano Bernardoni	1988 Fabrizio Musitelli
1965 Adolfo Fröhlicher	1989 Massimo Santoro
1966 Andrea Mazzaro	1990 Giovanni Livio
1967 Adolfo Fröhlicher	1991 Claudio Sulser
1968 Aurelio Pizzali	1992 Davide Testori
1969 Fulvio Caldelari	1993 Stefano Mair
1970 Aurelio Pizzali	1994 Christian Pulz
1971 Fulvio Caldelari	1995 Primo Veneri
1972 Massimo Bramati	1996 Fabrizio Musitelli
1973 Roberto Guggiari	1997 Francesco Trachsel
1974 Luciano Becherini	1998 Goran Vasilevic
1975 Piergiorgio Mazzucchelli	1999 Yves Wellauer
1976 Diego Antonietti	2000 Davide Montorfano
1977 Carlo Vassella	2001 Davide Montorfano
1978 Marco Zennaro	2002 Paola Gervasoni e Mario Pettinari
1979 Giovanni Moggio	2003 Sabrina Cattaneo e Damiano Gatti
1980 Giacomo Jacovitti	2004 Jasmine Bertoletti e Giovanni Antonioli
1981 Giulio Airoldi	2005 Annalisa Mastronardi e Massimiliano Fiscalini
1982 Franco Guarneri	2006 Jasmine Radaelli e Michael Cappelletti
1983 Antonio Pellanda	2007 Eleonora Melandri e Roberto Paffi
1984 Francesco Peduzzi	2008 Floretta Chiesa e Massimiliano Fiscalini
1985 Fabrizio Cecchi	2009 Gianandrea Heyer e Claudia Signorelli
1986 Daniele Manzoni	2010 Gianluca Franchini e Melissa Arnoldi
1987 Roberto Parli	

STUDIO 

AURORA

ESTETICA NATURALE
E BENESSERE

...Per Distendere Il Corpo, Calmare La Mente...

Alcuni Trattamenti:

Benessere Viso:	Benessere Corpo:
Viso con Fagottini	Massaggio Anticellulite
Rifiorante Noni	Massaggio Rilassante
Tocco di Seta	Disseta la tua Pelle
Raggiante Perilla	Serub Himalaya
	Epilazione Creta

Via Risoré 10B
6949 COMANO

Diana Bellotti-Pissoglio
Telefono: 077 454 10 52



 lakeside
BAR | RISTORANTE

via Face 11
6900 Lugano
Tel. +41 (0)91 970 35 11
info@lakesidelugano.ch
www.lakesidelugano.ch

presented by: gliopix.ch



www.montesansalvatore.ch

Sali in vetta
e rilassati!

OFFERTA SPECIALE

Risalita
e piatto
del giorno
Fr. 30.-

Validità stagione 2011

*Regalati un
momento di distensione
in un luogo di rara bellezza
a due passi
dai ritmi frenetici della città.*



Su e giù dal 1890
un'emozione infinita

Info: 091 985 28 28



Residenti di Paradiso
con tessera fedeltà funicolare gratuita

BUCHERER

1888



Dell'Era G. & Pagnamenta N.

Impianti Sanitari - Riscaldamenti
Servizio riparazioni

Via Boschina 10 - 6963 Pregassona

Tel. ufficio 091 971 76 80

Tel. magazzino 091 941 41 57

Natel 079 354 07 72 - 079 681 22 43

Fax 091 970 28 60

e-mail: dell.pag@bluewin.ch

Salone
Paola

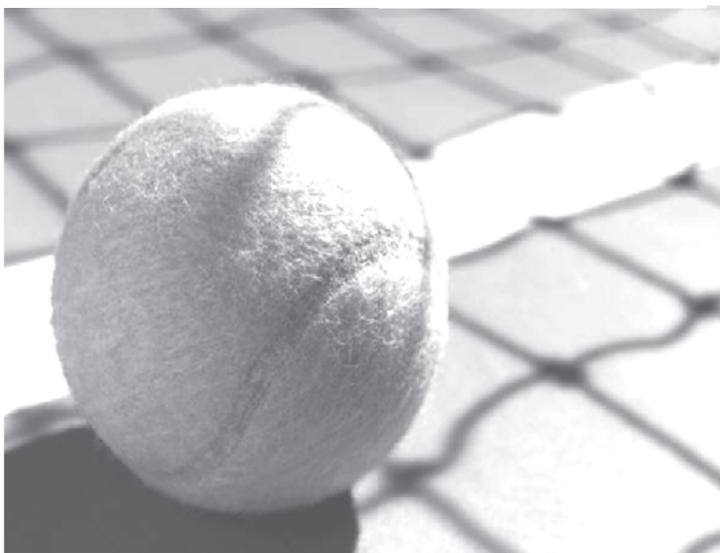
Via Maroggia 33

CH-6816 Bissone

Tel. 091 649 95 52

ea^ha

*Formazione Consulenza Prevenzione
Riabilitazione e Personal Training*



EAHA, Via Morosini 7, CH-6943 Vezia

☎ +41 91 966 06 06

☎ +41 91 966 01 01

🌐 www.eaha.ch

✉ info@eaha.ch

Alimentazione, salute e sport

Per lo sport, per perdere o controllare il proprio peso, per restare in buona salute, o anche solo per piacere e... piacersi l'alimentazione è uno dei fattori determinanti.

Molte persone si affidano a vecchie abitudini, diete o suggerimenti di conoscenti, talvolta a convinzioni radicate o, molto più semplicemente, ai suggerimenti della pubblicità.

Tutti noi, chi più o chi meno, siamo convinti che la nostra alimentazione "non sia poi così male".

È davvero così? Numerosi studi e statistiche dimostrano che, negli ultimi 50 anni, sovrappeso e obesità si sono diffusi a ritmo esponenziale, portando con sé una scia di patologie che affliggono sempre più persone, quali malattie cardiache e vascolari, diabete, eccesso di colesterolo, malattie degenerative delle articolazioni, alcuni tipi di tumore, aumento della pressione arteriosa, alterazioni dell'umore, peggioramento della qualità di vita.

Cosa è dunque cambiato nel tempo? Ricerche attuali individuano le origini di quanto accade in tre concause: riduzione del consumo di acidi grassi "Omega 3", contenuti nel pesce (o in capsule d'olio di pesce); aumento del consumo sia di acidi grassi "Omega 6", presenti un po' ovunque, in quasi tutti i prodotti preconfezionati, nelle margarine ed in alcuni oli, sia di zuccheri (carboidrati) sempre più raffinati, con un indice glicemico medio o alto, contenuti in alimenti quali pane, pasta, riso, patate, dolci e prodotti preconfezionati.

Cosa succede esattamente? Gli acidi grassi "Omega 3" quando sono digeriti si *trasformano* in sostanze con effetto antinfiammatorio e proteggono dunque le nostre cellule. Per contro gli acidi grassi "Omega 6" si degradano in agenti pro-infiammatori e fanno quindi parte degli attori principali che causano infiammazioni, dapprima silenti, cioè che non vengono percepite, e poi manifeste, con sintomi, tra altri, quali rossore, dolore e gonfiore.

Il ruolo degli zuccheri è anch'esso molto chiaro: quelli a medio e alto indice glicemico (oltre a quelli già citati aggiungiamo alcuni frutti, bibite zuccherate, cioccolata e snack vari), assunti in quantità anche relativamente piccole, aumentano in modo sensibile e repentino la quantità di insulina nel sangue (che serve per smaltirli/immagazzinarli). Quest'ultima ha però un effetto pro-infiammatorio e contribuisce quindi in modo importante all'infiammazione.

Con un'appropriata "**fattica alimentare**" possiamo influenzare positivamente la nostra salute, controllare (o perdere) peso, migliorare la performance sportiva, mantenere l'equilibrio insulinico, ridurre gli acidi grassi "Omega 6" e assicurare un corretto apporto di acidi grassi "Omega 3", che devono essere di ottima qualità (ossia quelli *detti RX*).

Se si controllano i macronutrienti (proteine, grassi e carboidrati) e se li si combina in modo equilibrato, assumendoli regolarmente sull'arco della giornata ed evitando scompensi, si stimolano le corrette risposte ormonali del corpo mantenendo nel contempo il senso di sazietà.

L'ideale sarebbe aggiungere degli spuntini negli intervalli che intercorrono tra un pasto principale e l'altro. L'ultimo prima di coricarsi. Infatti non dovrebbero trascorrere più di 5 ore tra un pasto e l'altro. Inoltre, ad ogni pasto o spuntino, occorrerebbe assumere sempre carboidrati, grassi e proteine, senza però eccedere nelle quantità. Frutta (tranne banane, fichi e cachi), verdura (tranne patate, barbabietole, e carote cotte) più volte al giorno, ma sempre bilanciandole con la giusta quantità di proteine e di grassi. Bisognerebbe infine ridurre in modo sensibile, e soprattutto quantitativo, il consumo di patate, riso, pane, pasta, dolci, zucchero e di bevande zuccherate.

Lo spazio **sul nostro piatto** dovrebbe prevedere il 50% di verdure e/o di insalate, il 30% di cibi ricchi di proteine (attenzione all'alto contenuto di grassi dei formaggi!) e il 20% di cibi ricchi di carboidrati.

Gli sportivi agonisti che si allenano regolarmente almeno 3-4 volte alla settimana per almeno un'ora dovrebbero, dopo un allenamento intenso o una gara, cercare di reintegrare il più rapidamente possibile il glicogeno muscolare. A questo scopo si dovrebbero assumere prodotti specifici (*Nutriathletics MG, Enervit R2*) oppure carboidrati a rapida assimilazione (bibite dolci) con una piccola quantità di proteine (meglio se arricchite di amminoacidi) che ne facilitano l'assimilazione. Ciò dovrebbe avvenire entro ca. 45 minuti dalla fine dell'allenamento. Durante quest'ultimo, se non dura più di 90 minuti, è sufficiente bere acqua. Nel corso di una competizione si possono invece assumere anche bevande correttamente zuccherate per *risparmiare* glicogeno muscolare (come quelle, ad esempio, della *linea Enervit Sport*) oppure succo di frutta diluito.

Comunque non esistono modelli standard né bacchette magiche... una consulenza mirata e personalizzata consente, però, di determinare con precisione il fabbisogno individuale.



FINANCEEXPERT

Una consulenza globale per la vostra casa.

Banca Raiffeisen
Canobbio-Comano-Cureglia

6952 Canobbio
Tel. 091 935 14 14
Fax 091 942 18 78
CB 80315
CCP 69-6762-1
www.raiffeisen.ch
canobbio@raiffeisen.ch

6949 Comano
Tel. 091 935 14 24
Fax 091 940 49 52
6944 Cureglia
Tel. 091 935 14 54
Fax 091 935 14 59

Con noi per nuovi orizzonti

RAIFFEISEN

ELIA **COLOMBI SA**

Libreria - Cartoleria
Tipografia - Legatoria - Agenzia giornali
Mobili e macchine per l'ufficio
Arredamenti
Organizzazioni

6501 BELLINZONA
Via Dogana 3
Tel. 091 825 28 92 - Fax 091 825 66 39

E... PER LA VOSTRA SPESA

CHIOSCO SHOP

STAZIONE FFS BELLINZONA
tutti i giorni fino
alle 21.00
per 365 giorni

Osteria del Tennis

Via Maraini 3 - 6963 Pregassona

Tel. 091 941 43 40

Da lunedì a venerdì 08.30 - 22.30

Sabato e festivi 08.30 - 22.30

Domenica 08.30 - 19.30

Cucina chiusa martedì e domenica sera

Paella su ordinazione.

*Il Team di Rafael ti aspetta
per una cenetta in compagnia.*





Vico Morcote - Tel. 091 996 23 01 - www.lasorgente.ch

Chef: Lanzilotto Giuseppe, master in italian cooking di Slow Food
Specialità: cucina regionale italiana



SwissLife
Il futuro comincia qui.

Agenzia generale Lugano

Roberto Russi

Via Nassa 5, 6900 Lugano, Telefono 091 911 99 11, ag.lugano@swisslife.ch

Agenzia generale Locarno

Enzo Parianotti

Via Ciseri 13a, 6600 Locarno, Telefono 091 756 00 10, ag.locarno@swisslife.ch



Squadra Seniori femminile 3a div. 2011: B. Schraemli, D. Gampp, S. Bai, F. Petrimpol, M. Lemmens, E. Arrigoni, E. Rezzonico, S. Praz, assente: N. Villa

RAEE.CH

RAEE.CH

Via Marconi 4
di fronte Casinò
6900 Lugano

- acquisto oro
- cambio
- crediti e mutui
- money transfer

Tel. 091 922 27 22/3
Fax 091 922 27 59

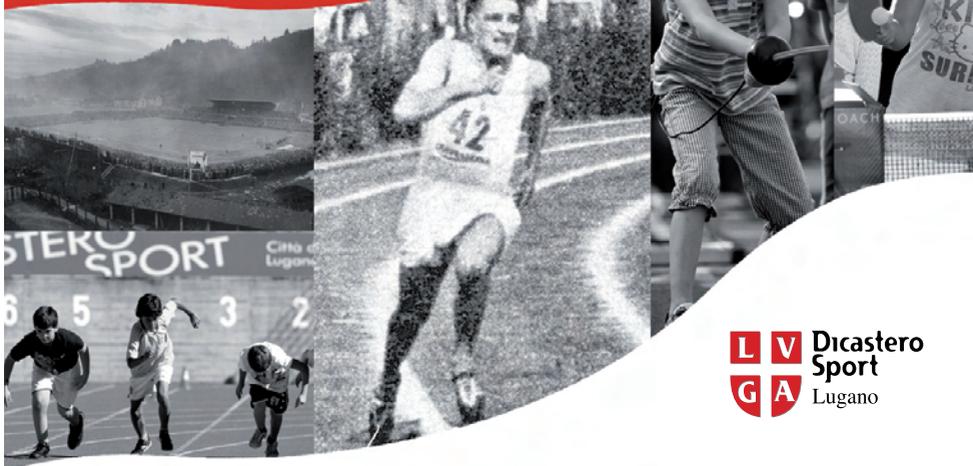
E-mail: info@raee.ch
www.raee.ch

RAEE.CH

RAEE.CH

Via delle Scuole 43
6963 Pregassona

Cornaredo compie 60 anni Festeggia con noi!



LV **Dicastero**
GA **Sport**
Lugano

Partita Svizzera - Italia U21, 10 agosto 2011

Cornaredo

Sportissima e porte aperte sullo sport, 11 settembre 2011

Cornaredo-Lido-Resega

Esposizione 60esimo Stadio, settembre-ottobre 2011

Cornaredo, Lugano Centro, Padiglione Conza (Artecasa)

Lugano Città
dello sport



Città
di
Lugano





Tennis Club Lugano 1903
Via Maraini 3 – Lugano-Pregassona

COPPA PROMENG

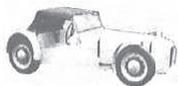
Impresa Generale – Promozioni Immobili

Coppa PROMENG

Valido per il Premio Ticino

- Data:** **Dal 30 maggio al 30 giugno 2011**
- Categoria:** **Singolari femminili e maschili R7/R9 - R5/R7 - R3/R5**
- Tassa:** CHF 35.- + CHF 5.- tassa ARTT (IVA compresa)
- Iscrizioni:** **Online** www.tennis-ticino.ch oppure www.mytennis.ch
Richieste con orari particolari o impedimenti sono da precisare al momento dell'iscrizione (solo per il 1° turno).
- Sorteggi:** **24 maggio - 4 giugno - 11 giugno 2011**
con il programma Advantage di My Tennis
I tabelloni saranno visibili sul sito internet della ArTT www.tennis-ticino.ch - **Dopo il sorteggio non sarà più possibile modificare il programma**
- Orari di gioco:** Sabato, Domenica e festivi dalle ore 09.30
Lunedì – Venerdì dalle ore 18.30
- Campi:** 4 campi esterni in terra rossa - Illuminazione artificiale
- Premi:** Ai primi 4 classificati
- Palline:** Head
- Arbitri:** Si gioca senza arbitri
- Assicurazione:** A carico dei partecipanti
- Regolamento:** **Regolamento tornei SWISS TENNIS e ArTT.**
Eventuali defezioni (W.O.) dovranno essere immediatamente notificate all'Official. In ogni caso vige l'obbligo di pagare la Tassa del torneo (Art. 28 RT), CHF 25.-Aggiornamenti ed eventuali cambiamenti sono da consultare direttamente su internet.

Garage Millelaghi Sagl



MILLE VOLTE MEGLIO

Via Chiosso 17
Resega di Porza
6952 Canobbio
Tel. 091 940 14 69
Nuno Santos 076 320 19 73
Chiara Pini 076 424 66 85

ADESIVI . INSEGNE . DECORAZIONI

scotch*ati

Lugano - 091 940 2000 - www.scotchati.ch

la tettoia®

www.latettoia.ch

COPERTURE TRASPARENTI CERTIFICATE



Via Argine 3 - Zona Industriale 1 - 6930 Bedano
Tel. 091/935 40 50 - Fax 091/935 40 55
www.europrodotti.ch - info@europrodotti.ch

EUROPRODOTTI 
MARINO BERNASCONI SA



Roma 2011: Pubblico "competente" partecipa all'incontro di Roger Federer

Un sostenitore del TC Lugano 1903

Via Maraini 2
6963 Pregassona
Tel. 091 941 07 14



Squadra Giovani Seniori C 2011: M. Mozzini, F. Manzolini, M. Mozzato, S. Filoni, G. Franchini, A. Pellanda, Y. Wellauer, F. Ghidini, assenti: S. Devittori, A. Burani



LUGANO-GRANCIA

■
Direzioni Lavori

■
Studi di fattibilità

■
Stime e Analisi Costi

■
Gestione e Controllo
Fasi Progettuali ed Esecutive

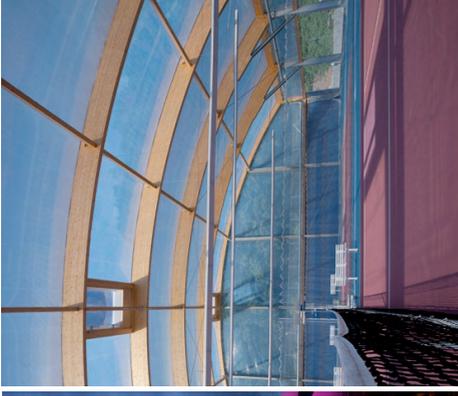


Geom. Filomeno Vuocolo

Direttore Generale

stabile Trebia - via al Molino 31
6926 Montagnola - Grancia LUGANO

Tel. +41 91 980 36 40 - 41
Fax +41 91 980 36 42
Natel. +41 79 382 99 23
email: filovuocolo@hotmail.com



HP Gasser AG · Membranbau · CH-6078 Lungern
Tel. +41 (0) 41 666 25 35 · Fax +41 (0) 41 666 25 30
membranbau@hpgasser.ch · www.membranbau.ch

Tragfluthallen Zeltbau Holzbinderhallen Messebau Grossflächen-Überdachungen Sonnensegel Werbeträger Gross-Schirme Eventzelte Hydraulikzelte Stahlbinderhallen Platzüberdachungen Standardzelte Flächenverkleidungen Technische-Membranbauten



TC Lugano 1903 1a stagione invernale con il pallone 2010/2011

coordinare: [co-or-di-nà-re] v.tr.: raccogliere, organizzare insieme a un fine determinato: *coordinare le idee, gli sforzi*



PEMSA Human Resources
groupe DLSI

coordinare

Via Cantonale 35a, CH-6928 Manno Tel. 091 610 20 60 Fax 091 610 20 69 info@pemsacom www.pemsacom Free call 0800 811 011



Gruppi di continuità
Batterie di compensazione

Via al Ponte 1 - CH 6834 Morbio Inferiore
Tel. 0041 91 682 05 62/3 - Fax 0041 91 682 05 64
E-Mail: schweltec@bluewin.ch

The logo for Armando Morandi features the name 'Armando Morandi' in a stylized font. The 'A' is large and has a vertical line through it. The 'M' is also large and has a vertical line through it. To the right of the name is an icon of an anvil. Below the name and icon is a horizontal red line. To the left of the name are two vertical black lines.

Fabbro-Metalcostruzioni
Via Cà di sotto 13 - CH-6925 Gentilino

Tel./Fax: +4191 994 61 08
Mobile: +4179 778 08 18

www.armandomorandi.ch
info@armandomorandi.ch

Oreste Di Levrano
Consulente di vendita
Settore Impianistica



Mobile +41 79 609 86 15
Würth AG · Zona Ind. 4 / CP 231 · 6805 Mezzovico
Tel. +41 91 930 60 00 · Fax +41 91 946 35 47 · www.wuerth-ag.ch

FINGROUP
FINANCIAL MANAGEMENT & CONSULTING SA

CONSULENZA PATRIMONIALE
GESTIONE PATRIMONIALE
SUPERVISIONE GLOBALE DEGLI ASSETS
PIANIFICAZIONE FISCALE

Via Frasca 3 6900 Lugano
T +41 91 910 50 10 F +41 91 910 50 19
info@fingroup.ch

GIUSEPPE MACCONI

biancheria - maglieria

6901 Lugano

Via Pioda 1 angolo Corso Pestalozzi
Tel. 091 923 35 76



Parrucchiere
per uomo

Greco Pietro

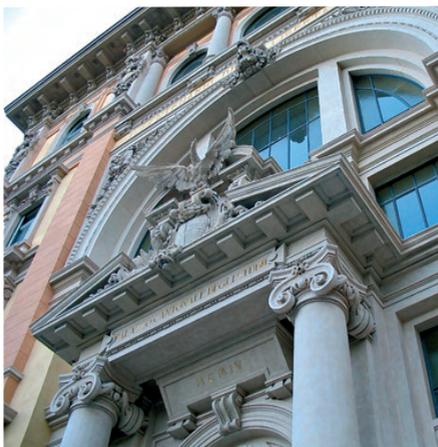
Via delle Scuole 44
Bozzoreda di Pregassona
Tel. 091 941 29 92

Comitato TC Lugano 1903

PELLANDA	Antonio	presidente
RIGHETTI	Luca	vice-presidente
MELCHIORRE	Nicola	segretario
BAI	Susanna	amministrazione
BERTINI	Aloscia	sponsoring e logistica
MADERNI	Lajko	commissione tecnica
MAURI	Luca	comm. tecnica e resp. Internet
REZZONICO	Elena	responsabile tesseramenti
STINCA	Giuseppe	Public Relations



The advertisement features a woman with blonde hair on the right side, wearing a black ring and a necklace with a dark, textured pendant. The background is a dark, textured surface. In the center, there is a white logo consisting of a stylized mountain peak above a large letter 'B' with a registered trademark symbol (®). Below the logo, the word 'Blackhill' is written in a white, cursive font. At the bottom left, there are three small images showing different pieces of jewelry: a bracelet, a set of earrings, and a necklace. At the bottom center, the website address 'www.blackhillstore.com' is displayed in a white, sans-serif font.



Ripristino facciate
Isolazioni termiche
Finiture personalizzate
Pavimenti in resina

sandrosormani.ch



**GRANDE
ASSORTIMENTO
ABBIGLIAMENTO
UOMO - DONNA**

Via Maraini 4
6963 Pregassona
Tel. 091 942 55 31



Via Molinazzo 4a 6900 Cassarate
Tel. 091/972 47 59 - 972 14 34
Fax 091/972 14 36
www.montagnani.com

LA LOCANDA DI EMILIO



RISTORANTE
WINE BAR PIZZERIA
Via Cassone 3 - 6963 Pregassona
091 940 68 88
www.lalocandadiemilio.ch

Studio Veterinario ORSO BRUNO

Med. Vet. Giusi Occhipinti

Lun.-Ven.: 8:30 - 12:30
14:30 - 18:30

Strada Ponte di Valle 26A
(direzione Sonvico)
6964 Lugano-Davesco

Tel./Fax: 091 930 80 91

E-mail: orsobruno.vet@bluewin.ch



GYM TONIC

LA PALESTRA IN CENTRO LUGANO

VIA CANTONALE 3 · 091 924 96 66 · www.gymtonic.ch



Squadra Attivi 2a div. 2011: L. Humbert-Droz, S. Burger, T. Solari,
L. Frey-Ortelli, C. D'Antonoli, B. Poserina, assenti: M. Milani, G. Rabaglio, F. Ruffi

EAGLE SPORT SA

Matteo Lafranchi

Via delle scuole 44
6963 Pregassona
091 940 10 50

matteolafranchi@ticino.com

YOUR INTERFACE
Swiss Atelier for Digital & Brand Communication

**EXCLUSIVE COMMUNICATION
FOR YOUR COMPANY**

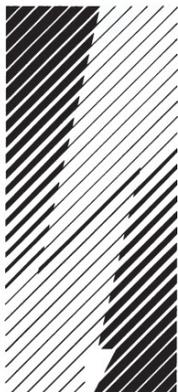
<http://www.yourinterface.ch>
contact@yourinterface.ch



Your Interface SA - Via della Posta 10 - 6934 Bioggio

**bertini &
togni sa**

impianti elettrici
telefonia
telematica



Aloscia Bertini

Mobile 079 325 96 64
aloscia@bertinietogni.ch

Via Moncucco 3 - CH-6900 Lugano
Tel. 091 950 90 90 - Fax 091 950 90 94
info@bertinietogni.ch - www.bertinietogni.ch

LA FIORERIA

PAOLA PAGNAMENTA

Via Maggio 33 - 6900 Lugano
Tel. 091 921 21 31 - Fax 091 921 19 70
www.fioreria.ch - fioreria@bluewin.ch



afordigusto

gastronomia
decorazione floreale

via Pietro Capelli 30
6900 Lugano
+41 (0)91 970 16 80

www.afordigusto.ch
info@afordigusto.ch

da lunedì a venerdì
09.00 - 19.00
sabato
09.00 - 13.00

ROLANDO SESSI

Impresario costruttore

Ditta - Firma
SESSI-SPIESS SA
CH-6952 Canobbio
Via S. Bernardo 7
Tel.-Fax 091 942 71 59

Privato - Privat
CH-6952 Canobbio
Via S. Bernardo 7b
Tel. 091 941 06 84
Natel 079 230 15 35



Farmacia Sole

Via Ciseri 13A
6600 Locarno
Tel. 091 752 01 01
Fax 091 752 01 50



Squadra Seniori 2a div. 2011: L. Maderni, R. Petrimpol, A. Casati, G. Stinca, C. Arrigoni, N. Melchiorre, C. Zaiacowski, C. Delli Gatti, A. Cattaneo, A. Nuccio, P. Livio, A. Gatti, assente: U. Nacaroglu



TALENTURE

- Tax
 - Audit
 - Consulting

*There's a way
to do it better...
find it.*

TALENTURE FIDUCIARIA SA
Riva Albertolli 1/CP 6525 - CH-6901 Lugano
Tel. +41-91 922 64 64 - Fax +41-91 922 84 65
www.talenture-fiduciaria.ch



Best Cut



GÜBELIN
DIAMONDS

Via Nassa · Lugano
Tel. +41 91 923 78 01



ILLUSTRAZIONE TICINESE
Da oltre 80 anni,
un *SERVIZIO* a...
tutti i ticinesi!

Gabbani

Gabbani
Shopping in via Pessina

FIDUCIARIA
BERNASCONI SA

Umit Nacaroglu

CH-6901 Lugano
Via Pioda 12 - P.O. Box 5183
Tel. +41 (0)91 912 20 30/37
Fax +41 (0)91 912 20 35
u.naca@fidbernasconi.ch
www.fidbernasconi.ch

Servizi Fiduciari

Gestione Patrimoni

Gestione Immobiliari

Revisioni

Wallschleger Martinenghi Manzini

Via alla Campagna 2A, 6900 Lugano

Svizzera

info@wmimgroup.ch

www.wmimgroup.ch



Oggi più di ieri **Assumiamo** gestione integrata **Assumiamo** servizi innovativi **Assumiamo**

Flavio Togni SA



- Costruzione linee aeree
- Esecuzione di linee in cavo
- Cabine elettriche
- Reti in fibra ottica
- Reti telematiche
- Antenne per la telecomunicazione
- Impianti di illuminazione
- Tecnica del traffico
- Noleggio autoscale (13m - 30m)
- Fornitura materiali elettrotecnici
- Consulenza e progettazione



Strada da Pambi 7, CH-6915 Pambio-Noranco
Tel +41(091)986 5130 - Fax +41(091)986 5139

www.togni.com
info@togni.com

REALFID CONSULTING SA

Via luganetto 4 -P-O. Box 545
CH-6962 Lugano-Viganello
Tel. +41 91 972 93 01
Fax +41 91 972 93 05
Website: www.realfid.ch
e-mail: info@realfid.ch / immo@realfid.ch

INTERDEBITA SA

amministrazioni
contabilità
dichiarazioni fiscali
bilanci
consulenze varie

Studio
Fiduciario

ATHOS PIAZZA

Direttore
Natel 079 240 04 82

Via Beltramina 10
6900 Lugano

Tel. 091 973 31 60
Fax 091 973 31 69



Squadra Attivi Nazionale C 2011: S. Flury, J. Vitari, L. Mauri,
L. Bossi, A. Villorini, C. Castellano, C. Martinenghi, assenti: F. Valsangiacomo,
M. Livio, P. Bühlmann, L. Margaroli, A. Turco, G. Livio,

DISTEL SA

Costruzioni e montaggio quadri elettrici

Forniture elettriche

6934 BIOGGIO - Vedeggio 1

Via della Posta

Tel. 091 605 18 14

Fax 091 605 18 15

CIPi SAGL

SOUND & VISION

Via Maraini 2
6963 Pregassona

Tel. 091 940 19 44
Fax 091 940 19 45
info@cipi.ch

Marco Malfanti

Farmacista ETH
Specialista FPH

Via Canova 7
6900 Lugano

t. +41 91 923 29 66
f. +41 91 923 59 11
salus@bluewin.ch



Farmacia Salus

la tua farmacia di paese in città



La prima della classe e la beniamina di tutti. La nuova Passat.

Nello sviluppo della nuova Passat non siamo certo scesi a compromessi. Per contro, abbiamo fatto scendere il consumo di tutti i modelli. La prima della classe è la Passat 1.6 l TDI con BlueMotion Technology*: grazie al suo consumo di soli 4.4 l/100 km e ad emissioni pari a 116 g CO₂/km, sbaraglia tutti i concorrenti. Non da ultimo, la nuova Passat impone nuovi parametri anche in fatto di prezzi! La Passat Variant 1.4 l TSI ad esempio è disponibile già da 37'600 franchi. Scoprite tutte le ulteriori innovazioni in occasione di una prova su strada.

Vi offriamo gli equipaggiamenti supplementari di vostra scelta per un valore di 2000 franchi.**



*Passat Variant 1.6 l TDI BlueMotion Technology, 105 CV (77 kW), 6 marce, consumo normalizzato combinato 4.4 l/100 km, emissioni di CO₂ 116 g/km. Categoria d'efficienza energetica: A. Valore medio di CO₂ di tutti i modelli di veicoli commercializzati in Svizzera: 188 g/km. Modello illustrato incl. equipaggiamento supplementare: fr. 47'170.-. **Azione valida fino al 30.6.2011.



AMAG Automobili e motori SA

Via Monte Boglia 24, 6904 Lugano

Tel. 091 973 33 33, Fax 091 973 33 00

www.lugano.amag.ch

RAIFFEISEN



Banca Raiffeisen Lugano società cooperativa

Via Pretorio 22 - 6900 Lugano - Tel. 091 911 90 01

Agenzie:

Lugano-Viganello - Lugano Pregassona