

ACCADEMIA NEWS



DIAMOCI UN TAGLIO!



jcaro
mobile

35.00 €
PER TE contributo di attivazione a
19,95 €

VEN. 4 MAGGIO. Ore 20.30



ICARO
Acc. Volley

VS

S.Giorgio
Volley



PRIMA BATTUTA

Icaro Accademia ai saluti finali ...

«segue a pagina n.3»

Riabilita il tuo Benessere

Perché soffriamo il mal di testa ?...

«segue a pagina n.7»

Mangiare sano

Fai le scelte giuste anche fuori
casa ...

«segue a pagina n.10»



DIPENDE DA TE

Accendi il tuo potenziale
...

«segue a pagina n.13»



PRIMA BATTUTA



Ciao a tutti!

Come ogni settimana eccoci tutti ritrovati al consueto appuntamento con l'Accademia News, il magazine online dell'Accademia Volley.

L'obiettivo è quello di approfondire le vicende in campionato della squadra giallorossa, con un approfondimento sul campionato, i risultati e le classifiche attraverso articoli, interviste e fotografie.

L'Accademia News è anche un'opportunità per informarvi sui principali eventi legati alla squadra o alla società, dare spazio ai nostri partner che ci sostengono durante l'intera stagione e creare anche contenuti un po' più pratici e divertenti legati all'alimentazione e al benessere.

Insomma seguiteci!!!

*Giovanni
Accettola*



PRIMA BATTUTA

ICARO ACCADEMIA AI SALUTI FINALI



«

ICARO ACCADEMIA AI SALUTI FINALI

Ultima partita di campionato per la Icaro Accademia e poi sarà arrivederci alla prossima stagione. Venerdì sera alle ore 20.30 è in programma l'anticipo con la SG Volley, ultimo atto di un campionato che deve ancora emettere i suoi verdetti.

BILANCIO STAGIONALE

Si chiude quindi per la Icaro una stagione che non può sicuramente essere considerata positiva per il risultato finale. Ad inizio di campionato ci si attendeva un esito differente anche se poi, stando ai risultati, la sesta

posizione rispecchia a pieno i valori espressi in campo dalla squadra. Le giallorosse infatti non hanno mai battuto né all'andata né al ritorno nessuna delle cinque squadre che la precedono in classifica. Sicuramente all'inizio della stagione hanno anche pesato sul rendimento alcune assenze pesanti, vedi Principe per diverse gare e D'Ambrosio quasi per l'intera stagione, ma va detto che in molte partite si poteva raccogliere di più, al di là del raggiungimento dei play off che anche in condizioni ottimali sarebbe stato ugualmente complicato.



PRIMA BATTUTA

NOTE POSITIVE

Le vicissitudini di organico hanno tuttavia favorito l'inserimento in campo di molte atlete provenienti dal settore giovanile che sono riuscite quindi a collezionare tantissime presenze e a rompere più in fretta il ghiaccio con questa categoria, visto che per molte si è trattato dell'esordio in serie c. Giorgia Guerriero e Alisya Iannelli, due elementi della formazione under 16, sono state le più utilizzate, buona prima parte di stagione anche per Sabrina Ricciardi, fermata poi da problemi fisici praticamente per l'intero girone di ritorno, e debutto anche per la giovanissima Giulia De Santis, atleta under 14. Altra stagione da incorniciare poi per Anna Pericolo, arrivata come fiore all'occhiello della campagna acquisti estiva, che ha espresso ancora una volta tutta la sua classe anche in condizioni difficili, dimostrando di essere ancora, e come sempre, un riferimento importante in campo per tutta la squadra.

IL DERBY

La partita tra la Icaro e la SG Volley sarà la classica partita di fine stagione, con due squadre che non hanno nulla da chiedere alla propria classifica. Le giallorosse, con la vittoria su Arzano, sono matematicamente certe del sesto posto, mentre le sangiorgesi hanno festeggiato la salvezza già da qualche settimana. Un buon risultato dopo una stagione difficile per lunghi tratti ma che alla fine ha preso la piega sperata.

ORARIO E SALUTI FINALI

La partita si disputerà eccezionalmente venerdì 4 Maggio alle ore 20.30 alla Palestra Rampone di Benevento.

Per noi è arrivato il momento dei saluti finali: grazie a tutti coloro che ogni settimana ci hanno seguito con l'Accademia News, arrivederci al prossimo anno e sempre... Forza Accademia!

Giovanni Heertala



1		VOLARE BENEVENTO	PT 67	8		P2P BARONISSI	PT 29
2		OLIMPIA VOLLEY	PT 65	9		SG VOLLEY SAN GIORGIO	PT 23
3		V.PROJECT PONTECAGNANO	PT 64	10		EMILIO VIETRI MONTORO	PT 21
4		UISP PALLAVOLO POZZUOLI	PT 58	11		ASD VOLLEY VOLLA	PT 18
5		V. BALL 70 POMIGLIANO	PT 58	12		ALMA S.ANASTASIA	PT 15
6		ICARO ACCADEMIA VOLLEY	PT 45	13		CLUB VOLLEY SAVIANO	PT 12
7		ARZANO VOLLEY	PT 37	14		AVELLINO VOLLEY	PT 10

GLI ULTIMI RISULTATI SERIE C FEMMINILE

0-3	ARZANO VOLLEY VS ICARO ACCADEMIA VOLLEY	DAY 28 04
	18-25 16-25 19-25	
3-0	OLIMPIA V. S.SALVATORE TEL. VS ICARO ACCADEMIA VOLLEY	DAY 14 04
	25-17 25-16 25-18	
3-0	ICARO ACCADEMIA VOLLEY VS AVELLINO VOLLEY	DAY 6 04
	25-14 25-15 25-11	
0-3	POL. CITTA' DI MONTORO VS ICARO ACCADEMIA VOLLEY	DAY 31 03
	20-25 20-25 23-25	

PROSSIME PARTITE

MAG. 04 ORE: 19.00	ICARO ACCADEMIA VOLLEY VS SG VOLLEY S.GIORGIO D.S.	C. F.
	PALESTRA ITC ALBERTI	

Riabilita il tuo Benessere



Sono Tonia Mezzapesa, massiofisioterapista per passione e per professione. Ho conseguito il diploma di massiofisioterapista presso il College Enrico Fermi di Perugia con tesi sulla frattura del femore.

Sono stata pallavolista professionista fino alla serie A e l'esperienza di atleta mi ha consentito di conoscere ed appassionarmi agli aspetti fisioterapici prima da paziente e poi da operatrice del settore. I trattamenti che offro sono numerosi ma la mia specializzazione è sicuramente la riabilitazione posturale con il metodo Mézières con tanti risultati positivi e tangibili per i miei pazienti.

Collaboro con l'Accademia Volley Benevento seguendo atlete di ogni età con problematiche legate in prevalenza alla schiena con scoliosi e iperlordosi.

 **Tonia Mezzapesa**
Massiofisioterapista

Presso la Palestra "G. Amato", ogni lunedì alle ore 19:15, si svolge un corso di Ginnastica posturale col metodo Mézières (4 lezioni al mese).

Per chi fosse interessato, sono disponibile per massaggi terapeutici, linfodrenaggio manuale, TECAR terapia, elettroterapia e riabilitazione ortopedica. Fisioterapia domiciliare.

Per ulteriori informazioni:

Cell. 392 08 01 725
www.toniamezzapesa.it
info@toniamezzapesa.it
www.facebook.com/toniamezzapesafisio

Riabilita il tuo Benessere

Tonia Mezzapesa
Massofisioterapista

PERCHE' SOFFRIAMO IL MAL DI TESTA?

ATTENZIONE

I mal di testa non sono tutti uguali



Tipi di mal di testa

Non tutti i mal di testa sono uguali, spesso si localizzano in aree distinte della testa. Conoscere quale mal di testa ci sta infastidendo è molto importante perché, per ogni tipo di disturbo, esistono rimedi specifici.

Sono tanti i criteri che potremmo utilizzare per individuare quale tipo di mal di testa ci sta facendo soffrire: tipologia di sintomo, durata del dolore, intensità del disturbo, cause. Ma partire dal punto in cui si concentra il dolore è forse la strada più rapida e più affidabile.

Possiamo quindi dividere i mal di testa

sulla base della zona colpita e classificarli come:

- mal di testa frontale
- mal di testa dietro alla nuca
- mal di testa alle tempie
- male alla testa e agli occhi

Mal di testa frontale

Quando il mal di testa si concentra nella parte frontale le cause possono essere varie. Spesso si prova un dolore pulsante, particolarmente fastidioso, che può anche irradiarsi verso i lati della testa, coinvolgendo le tempie

Riabilita il tuo Benessere



e gli occhi.

Se il disturbo è preceduto o accompagnato da sintomi visivi, come bagliori o sprazzi di luce, sintomi uditivi, come fischi nelle orecchie, difficoltà di movimento oppure formicolio o sensazione di puntura di spilli su braccia o viso, potrebbe trattarsi di **emicrania con aura**, una forma aggressiva di mal di testa.

Mal di testa dietro la nuca

Un intenso dolore alla nuca, che si irradia verso la testa, potrebbe essere il segnale di alcuni disturbi cervicali e non solo. Soprattutto se è accompagnato da altri sintomi, come nausea, torcicollo, vertigine.

I **dolori cervicali**, che possono per l'appunto essere causati da cervicalgia, cioè l'infiammazione della muscolatura cervicale, o da artrosi cervicale, cioè la degenerazione della cartilagine che separa le vertebre cervicali impedendo alle ossa di sfregare l'una contro l'altra, si diffondono verso l'alto, includendo la testa, e anche verso il basso, raggiungendo le spalle e la parte alta della schiena.

Si tratta di un disturbo debilitante, che rende complesse o addirittura impossibili molte delle normali attività che svolgiamo ogni giorno e influenzando anche sulla possibilità di riposare correttamente la notte e sulla capacità di concentrazione.

Mal di testa alle tempie

Il dolore alle tempie e alla testa può indicare una delle seguenti patologie:

- cefalea a grappolo, una forma generalmente cronica e fortemente invalidante che colpisce in prevalenza gli uomini. Si manifesta con attacchi quotidiani che si ripetono per qualche settimana prima di svanire.
- cefalea tensiva, la più diffusa tra le forme di **cefalea**: si distingue per un dolore moderato o lieve, accompagnato da una sensazione di tensione costante, quella che generalmente definiamo "cerchio alla testa".
- **emicrania**: una forma di mal di testa che colpisce più frequentemente le donne rispetto agli uomini. Si chiama così perché coinvolge un solo lato della testa

Male alla testa e agli occhi

Gli occhi e la vista sono spesso coinvolti dai fastidi causati dal mal di testa. Per esempio, nel caso della **cefalea oftalmica**, che si distingue perché è preceduta o accompagnata, un insieme di sintomi che possono coinvolgere la vista (la cosiddetta aura), tra cui:

- lampi di luce
- bagliori colorati
- difficoltà a mettere a fuoco gli oggetti
- annebbiamento della vista

Ma, in alcuni casi, possono essere proprio gli occhi la causa del mal di testa.

Tonia Mezzapesa



GECO
RENEW
GROUP

SOLUZIONI ENERGETICHE - CONSULENZA - INGEGNERIZZAZIONE - E. MOBILITY - RINNOVABILI
Via Astolette III trav. n.8 - 80045 Pompei (NA)
tel 081 8568075
info@gecorenew.com

www.gecorenew.com

Mangiare bene! Non divieti, ma scelte consapevoli!!



Ciao a tutti! Sono la Dr.ssa Tonia Schipani, biologa nutrizionista.

Qualcuno mi conoscerà già. Collaboro, infatti, con diverse palestre, centri estetici ed associazioni di volontariato della nostra provincia.

Chi ha avuto la fortuna, o la sfortuna, di imbattersi in una mia consulenza, conoscerà già la mia filosofia o, per meglio dire, il mio motto, "Mangiare bene! Non divieti, ma scelte consapevoli".

E sarà questo il nome della mia rubrica, dove parlerò, guarda caso, di robotica. Scherzo, qui si parla di alimentazione e di come questa possa farci vivere meglio.

Qualcuno dirà, google ci dice tutto. I social ci dicono tutto. E' vero. Ma siamo certi che dietro quelle informazioni ci siano davvero delle persone che sanno di quello che parlano? Qualche volta sì! Come in questo caso.

Badate bene. Non scriverò trattati scientifici. Il fine ultimo è arrivare a tutti e fornire qualche spunto di riflessione.

Buona lettura.

Per chi fosse interessato sono disponibile per percorsi di educazione alimentare o per terapie alimentari personalizzate per soggetti sani, in condizioni fisiologiche o patologiche accertate, con disturbi del comportamento alimentare, per sportivi.

Effettuo test psicometrici, esame plicometrico per definire la distribuzione del grasso corporeo ed analisi impedenziometrica con la BIA 101 Akern per valutare il metabolismo basale, i tessuti corporei, lo stato di idratazione, nutrizione e salute generale.

Cell. 3804387038

e-mail toniaschipani@gmail.com

Facebook Dottorressa Tonia Schipani



*Mangiare bene!
Non divieti, ma scelte consapevoli!*

FAI LE SCELTE GIUSTE ANCHE FUORI CASA



Mangiare fuori casa può destare preoccupazione in chi è a dieta: pranzi fuori, aperitivo o happy hour con gli amici...

Se non si sa cosa ordinare si rischia di ritrovarsi davanti a un piatto ipercalorico.

Vi darò qualche consiglio per ordinare piatti leggeri.

NON SENTITEVI IN COLPA PER GLI ECCESSI

Uno dei segreti di rimanere in forma senza trascurare i momenti conviviali è quello di concedersi tutto, ma non sempre. Quello

che conta è il bilancio complessivo di ciò che si è mangiato e delle calorie. Non è certo una singola cena a farvi aumentare di peso se nei giorni successivi riequilibrate l'eccesso.

Se prevedete una serata fuori, a pranzo mantenetevi leggeri. Ma se esagerate, il giorno dopo è sufficiente ridurre le porzioni e muoversi di più per smaltire gli eccessi.

E' fondamentale poi godersi il cibo dal primo all'ultimo boccone. Qualsiasi cosa vi apprestate a mangiare fatelo seduti comodi, in un'atmosfera serena e senza tensioni. Concentratevi sul cibo, sul sapore, sulla sua consistenza e gustatelo lentamen-

Mangiare bene!

Non divieti, ma scelte consapevoli!

te. A fine pasto avrete la sensazione di aver mangiato di più.

A PRANZO FUORI

Può capitare di dover andare a pranzo fuori e quindi accontentarsi di quello che offre il menù del bar, della pizzeria, del ristorante.

Quando ci si ritrova al bar per un pranzo veloce si opta spesso per un panino fragrante e gustoso.

Scegliete una base di pane integrale (ha un indice glicemico più basso e sazia di più), fate eliminare l'eventuale mollica in eccesso e scegliete una ricca farcitura di verdure (grigliate, in insalata o sottaceto, evitando i sott'olio). Una buona aggiunta è l'arrosto di tacchino a fette (80-100 g) o anche bresaola o prosciutto crudo o cotto. Se sono disponibili vanno benissimo anche pollo o tacchino ai ferri.

Se invece siete vegetariani farcite il panino (anche di segale) con ricotta magra o un formaggio fresco spalmabile come stracchino, robiola, certosa.

L'ideale per un pranzo al ristorante è puntare su un secondo di pesce o carne bianca preparati con cotture semplici e non elaborate e optare per un contorno di verdure di stagione, evitando le patatine fritte.

Se invece si preferisce un primo piatto, è bene optare per primi piatti semplici e poco

elaborati come anche una pasta con sugo di cozze o vongole. Questo primo piatto, dalle poche calorie, garantisce anche un buon apporto proteico da accompagnare poi con una porzione di verdure.

Spesso tra gli antipasti si ritrovano piatti unici e leggeri. Ottimi per esempio i frutti di mare, il polpo o le acciughe marinate o anche i carpacci di mare, in cui le proteine magre del pesce si affiancano a marinature con extravergine a crudo e limone.

Potete chiedere al cameriere di trasformarli in un secondo piatto, da accompagnare con un bel contorno vegetale e... avrete il vostro pranzo leggero!

Se invece vi trovate in una pizzeria, non esagerate con la farcitura ma abbondate con le verdure come rucola e pomodori ma anche con ortaggi grigliati o funghi.

ALL'HAPPY HOUR

Un piacevole momento conviviale, dopo una giornata di lavoro, è godersi un aperitivo con gli amici.

Qui bisogna stare attenti a ciò che si mette nel piatto e nel bicchiere. Da evitare stuzzichini ricchi di sale e di grassi e non esagerare con tartine, patatine, formaggi e salumi. Se avete voglia gli alcol ricordate che un bicchiere di soli 80 cc di aperitivo a base di vino fornisce ben 150 calorie!

Tonia Schipani

✓ DIPENDE DA TE



A Monte di ogni cosa...ci sei TU!

Da oltre 25 anni mi occupo di Risorse Umane e di Organizzazione d'Impresa attraverso coaching, seminari, corsi e conferenze a imprenditori, managers, collaboratori, atleti e persone comuni, contribuendo al miglioramento e l'affermazione di migliaia di individui ed imprese.

Una delle leggi della vita che mi ha più affascinato, è la legge di stimolo e risposta o meglio di **causa ed effetto**. Cioè che gli accadimenti della nostra Vita non sono mai **CASUALI**, ma **CAUSATI**, dalle nostre azioni od omissioni. Che le "cose" non dipendono da ciò che ci accade, ma da come noi rispondiamo a ciò che ci accade.

Qualsiasi cosa vogliamo realizzare, possiamo aspettare che le cose arrivino, o cambino, o possiamo decidere di attivarci con tutto noi stessi per realizzarle, perché la differenza la fanno sempre le **SCELTE** che compiamo e le **AZIONI** con cui le accompagniamo.

Certo, in questo modo a volte rischiamo di sbatterci il naso, di rimanere delusi, di dover cambiare punti di vista o modo di operare, ma è in questa **SFIDA** che risiede il vero senso della Vita. E mai come all'inizio di un'attività. Di una nuova stagione agonistica, di un nuovo anno, che vale ancor più la pena di avere il **CORAGGIO** di assumersi la **RESPONSABILITA'** di **CAUSARE** ciò di cui abbiamo bisogno, i nostri **OBIETTIVI**, quei **SOGNI** che a volte non osiamo neanche manifestare perché la situazione, gli altri, la società ci inibiscono o ci consigliano di...volare basso ed accontentarci.

SE PUOI, FALLO!

Buona Vita



Pasquale Tardino

Formatore & Coach

335 435785

pasqualetardino@ramitalia.it

www.ramitalia.it

DIPENDE DA TE

ACCENDI IL TUO POTENZIALE



Vi è mai capitato di voler svolgere un'attività o eseguire uno specifico gesto tecnico e trovarvi in situazioni in cui i risultati erano eccellenti ed altre in cui i risultati erano pessimi?

Le famose “**giornate SI**” contrapposte alle “**giornate no**” capitate ad ognuno di noi.

Parlo di una condizione particolare per poter svolgere al meglio il compito che ci apprestiamo ad affrontare: **THE STATE!**

Con **STATE** intendo quel particolare “**stato di grazia**” dove tutte le nostre **risorse**, utili al raggiungimento del nostro obiettivo, sono **disponibili al 100%** ed utilizzabili al meglio ed in modo specifico e funzionale. Mi spiego meglio.

Lo **STATE** di un rugbista sarà necessariamente differente da quello utile ad un atleta che deve

tuffarsi da un trampolino. Nel primo caso la carica emotiva, la determinazione, la convinzione saranno sicuramente emozioni importanti e produttive al fine del risultato, mentre è evidente che nel secondo caso la concentrazione e la tranquillità faranno la differenza.

Trovarsi nel momento clou della prestazione nel miglior stato d'animo possibile rappresenta il primo importante passo verso il successo anche se molto spesso, nella pratica, questo processo non è automatico e soprattutto lasciato al caso.

Attraverso l'utilizzo consapevole delle **Ancore** e degli **Ancoraggi**, possiamo accelerare l'accesso alla miglior condizione possibile.

Un' **Ancora** è qualsiasi stimolo **Visivo** (immagini, colori ecc), **Auditivo** (suoni, rumori, voci ecc), **Cinestesico** (sensazioni muscolari, artico-



- > Consulenza Direzionale
- > Analisi Aziendale
- > Selezione
- > Formazione

- > Coaching
- > Marketing
- > Vendita
- > Comunicazione

- > Web & Social
- > Grafica Pubblicitaria
- > Eventi

www.ramitalia.it

DIPENDE DA TE

lari, tattili, olfattive, gustative ecc). Un **Anco-
raggio** è il processo, che può essere casuale o controllato, mediante il quale si crea un'associazione tra lo stimolo (Ancora) e uno stato emozionale significativo (forte emozione) che potrebbe essere potenziante (concentrazione, determinazione, tranquillità ecc) o depotenziante (paura, ansia, stress ecc) ai fini del risultato da ottenere.

L'ancora è in grado di richiamare automaticamente l'emozione alla quale è associata e dare quindi accesso immediato a risorse potenzianti, funzionali al risultato, in ogni istante.

A tutti noi è capitato che uno stimolo esterno abbia provocato forti emozioni come il fatto di eseguire un bel colpo o al contrario commettere un errore in un momento preciso. Con ogni probabilità al riproporsi della medesima situazione lo stato d'animo che abbiamo vissuto era il medesimo.

Vi faccio di un esempio di ancoraggio casuale e depotenziante.

Una pallavolista si è trovata una volta in battuta all'ultimo punto valido per una promozione. La **"pressione"** imposta dall'importanza del punto e lo **stato d'animo** che si è innescato non consentì all'atleta la trasformazione generando un'associazione negativa (ancoraggio) alla situazione, al punto che nelle gare della stagione successiva le percentuali di efficacia in battuta precipitarono drasticamente. Ogni volta che si ripresentava la necessità di battere per un punto importante, si generava nell'atleta lo stato associato (ancorato) all'insuccesso con inevitabili effetti sulla quali-

tà del suo gesto.

Se riflettiamo questo processo avviene anche al termine di colpi eseguiti correttamente. Ecco perché alcuni atleti acquisiscono delle "routine" come battersi il pugno su una gamba, o tendere un elastico al polso per richiamare una sensazione potenziante. Alcuni atleti sviluppano dei veri e propri tic, come nel caso ad esempio di Rafael Nadal.

Generalmente il gesto che viene eseguito al termine di un colpo molto efficace in situazioni differenti è sempre il medesimo. Questo rappresenta un'ancora molto potente associata ad uno stato d'animo vincente.

Questo vale nello sport, ma vale anche nella performance lavorativa, quando si tratta di svolgere dei compiti particolarmente impegnativi, come ad esempio un'intervista di vendita, parlare a un pubblico, svolgere un esame etc.

L'invito è naturalmente...**SPERIMENTARE**, perché già mettendo l'attenzione su una cosa...questa migliora □ . E inoltre vi propongo un semplice test...

Prendete una canzone che avete ascoltato in un momento particolarmente bello della vostra vita.

Mettetela a tutto volume!!! Cosa avete provato???

Il collegamento rapido a emozioni potenzianti, utilizzato in modo consapevole, può essere il presupposto per il raggiungimento della massima **performance!**

Coach Tardino

MULTIMEDIA ACCADEMIA



Resta sempre aggiornato su tutte le novità e gli eventi, risultati e le attività dell'accademia volley iscrivendoti alla newsletter web sulla home page o sulla pagina dedicata del sito

www.Accademivolley.it



Diretta pre partita con intervista ai protagonisti della palestra "Rampone" prima dell'inizio di tutte le gare in casa del campionato di C/F

<https://www.facebook.com/accademiavolley/>



WHATSAPP ACCADEMIA
servizio risultati



VUOI RICEVERE GRATUITAMENTE IL RISULTATO DELLE PARTITE DELL'ACCADEMIA AL TERMINE DELLA PARTITA SU WHATSAPP?

Aggiungi e salva nella rubrica del tuo smartphone il numero 349.6734396 (N.B. Se il numero non è salvato non riceverai alcun messaggio)

Invia al numero salvato un messaggio whatsapp con il testo
WHATSAPP SI - NOME COGNOME

LA PRIMA SIM DATI UNLIMITED IN ITALIA



**ricaricabile
senza vincolo
di durata**

WWW.ICAROMOBILE.IT

**ACCADEMIA
NEWS**

Stagione agonistica 2018/2019 - Settimanale Gratuito a cura di "Ram Consulting":
Testata giornalista registrata presso il Tribunale di Benevento con Registro n.2/18 del 08/10/2018

Direttore Responsabile: Dante Ruscello – danteruscello@ramitalia.it

Capo Redattore: Giovanni Accettola – giovanniaccettola@ramitalia.it

Redazione: info@ramitalia.it

Art Director: Antonio Giardiello - antoniogiardiello@ramitalia.it

Foto: Renato Melillo - renato.melillo@accademiavolley.it

Hanno collaborato: Giovanni Accettola (Prima Battuta), Dott.ssa Tonia Schipani
(Mangiare Sano), Tonia Mezzapesa (Zero Pensieri), Coach Tardino (Dipende da te)

Arretrati: www.accademiavolley.com/magazine.php



ASD Volley Accademia
Via Oderisio, 4
82100 Benevento

Tel: 338.7410536

Fax: 06 23318693

Whatsapp: 349.6734396

info@accademiavolley.it

www.accademianews.info