

INSERTO *SPECIALE*

La Rivista AIAP..... al Femminile



ANNO 2026 N. 2



*Intervista a
Giulia RUMA
COMO WOMEN*



*Rubrica di psicologia della
Dott.ssa Alexia COGLIEVINA.*

*Tecnica:
Il passo Spinta di
Mr. Luigi PERRONE*

AIAP
woman

Associazione Italiana Allenatori Portieri

**A proposito
di.....**



di Mister Andrea COLUCCI
Laureato in Scienze Motorie
Allenatore Abilitato UEFA C - F.I.G.C.
Allenatore dei Portieri - CONI
Match Analyst - CONI
Istruttore 1° Liv. Atletica Leggera - CONI
Tecnico Specializzato
nell'Allenamento Femminile - CONI

.....Internet. E' facile imbattersi in articoli dove vengono osservate delle riflessioni, in particolare sul calcio femminile e sulla sua effettiva sostenibilità.

Dal professionismo, che non ha ancora costruito una base solida su cui poggiare, ai diritti TV, uno dei punti più critici, che con i ricavi molto bassi, a differenza del maschile, non aiutano, se non in piccolissima parte a sostenere le società.

Per non parlare della Serie B rimasta nel dilettantismo più assoluto anche se vengono comunque richieste strutture e risorse importanti per riuscire a disputare il campionato. Le squadre che partecipano al campionato di Serie C passano da un campionato di Eccellenza a dover affrontare trasferte per mezza Italia con oneri effettivamente pesanti per molte realtà calcistiche.

Ma è tutto così negativo? No. prendiamo per esempio i dati del Bilancio Integrato FIGC del 18 gennaio 2024. Tra il 2008 e il 2024 il numero delle calciatrici tesserate è più che raddoppiato passando da 18.854 a 45.620, addirittura le tesserate tra i 10 e i 15 anni sono triplicate, da 6.628 a 19.958.

L'interesse sta cambiando, nel 2025 il 40% ha dichiarato di seguire il calcio femminile, numeri in crescita anche per il pubblico con un +20% di afflusso negli stadi di Serie A femminile e aumento della visibilità della competizione con la Televisione pubblica e piattaforme che rendono disponibile la visione di sempre più partite.

Ebbene siamo sulla giusta strada per arrivare un giorno ad abbattere il muro dei soliti preconcetti. Quando questa società non solo avrà capito che questo muro è solo un limite a ciò che di straordinario si può fare, ma riuscirà a condividere gli intenti, si potrà finalmente realizzare qualcosa di meraviglioso a vantaggio di tutte e tutti.

Il Responsabile dell'Area Calcio Femminile - AIAP

Dott. Andrea COLUCCI

**“Ci sono sempre nuove e più grandi sfide da affrontare,
e un vero vincitore abbraccia ognuna di esse.”**

Mia Hamm (Calciatrice Americana)



2

L'Editoriale

A cura di
Andrea COLUCCI

4

L'Intervista a.....

Giulia RUMA
Como Women

12

LA Tecnica

di Mr Luigi PERRONE

16

LA Rubrica di Psicologia

A cura della Dott.ssa
Alexia COGLIEVINA

22

L'Esercitazione

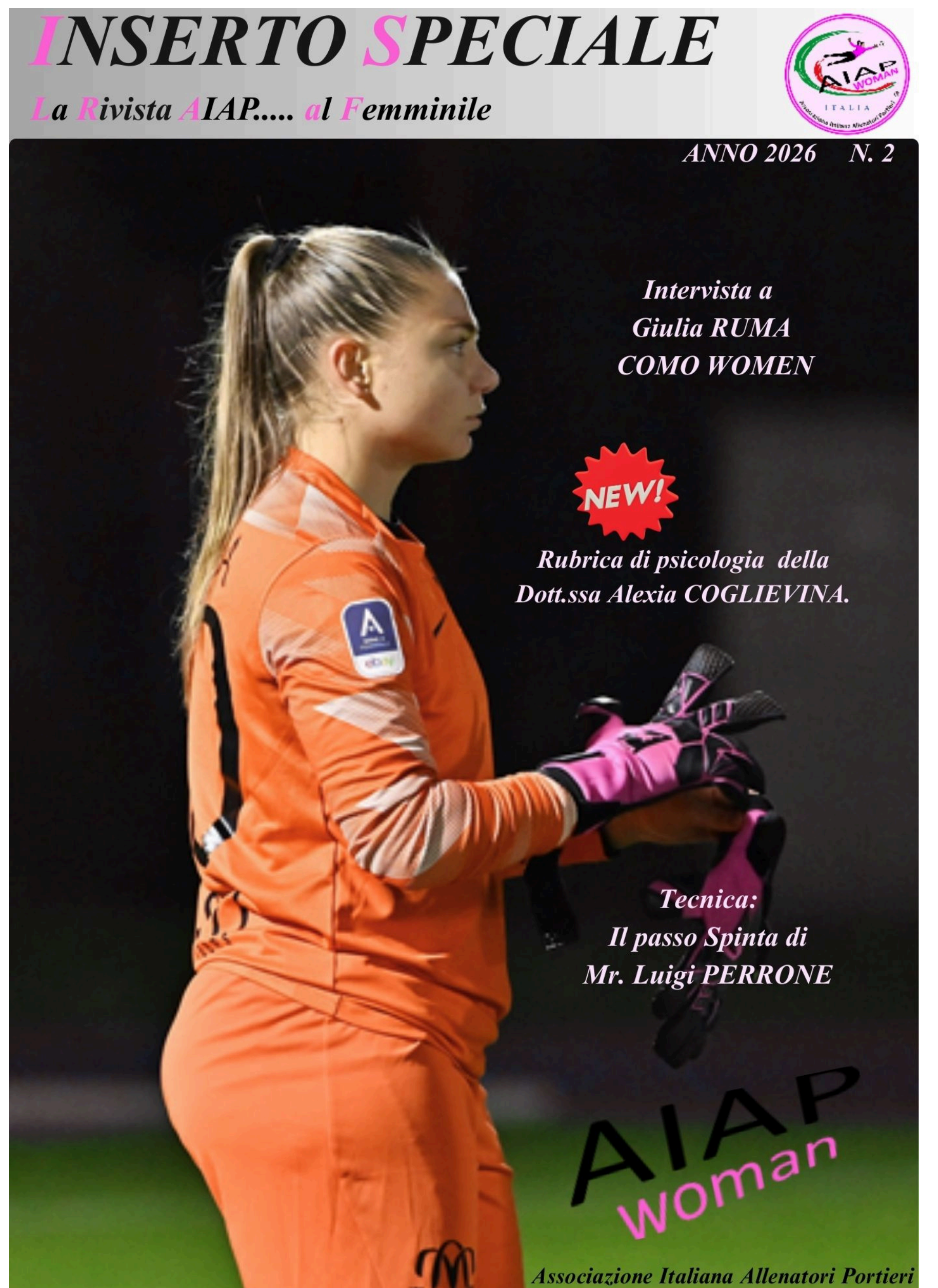
di Mr. Andrea COLUCCI

Per pubblicare articoli personali inviare richiesta a :

aiapfemminile@gmail.com

Il materiale inviato (foto loghi, testi) non verrà restituito.

La presente pubblicazione non rappresenta una testata giornalistica in quanto non viene pubblicata senza alcuna periodicità. Non può pertanto considerarsi un prodotto editoriale ai sensi della n. 62 del 07.03.2001



Direttore di redazione e responsabile

Andrea COLUCCI

Referenti di redazione

Maurizio GENNARI

(Area Grafica e tecnica)

Maurizio FALBO (Area Tecnica)

Pietro LA RICCIA (Area Tecnica)

Michele BUCCINO (Area Tecnica)

Germano ZAMBELLI (Area Tecnica)

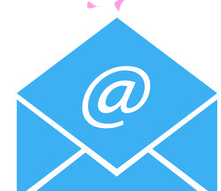
Angelo PETRUZZELLIS (Area Tecnica)

Luigi PERRONE (Area Tecnica)

Raffaele ZAZZERA (Analisi e Statistica)

Dott.ssa Alexia COGLIEVINA

(Area Psicologica)



Affiliata







Giulia RUMA



Carriera:

Dal 2017 al 2018 OSG Guanzate (maschile)
Dal 2018 al 2019 Olimpia Cadorago (maschile)
Dal 2019 Como Women

-  Innanzitutto volevo chiederti..... come ti sei avvicinata al mondo del calcio e quando è maturata la scelta di ricoprire il ruolo del portiere?
-  Ho sempre giocato a calcio durante la ricreazione con i miei compagni, in più mio padre era portiere quindi ho sempre desiderato farlo.
-  Quanto ha inciso il Como Women nella tua crescita professionale?
-  Moltissimo visto che ho iniziato a giocare con i maschi per 2 anni e poi sono cresciuta al Como Women fino ad ora. Ho praticamente passato tutto il settore giovanile qui.





Hai sempre avuto un allenatore dei portieri?



No, quando ho iniziato non lo avevo, ma andando avanti negli anni ne ho poi cambiati molti.



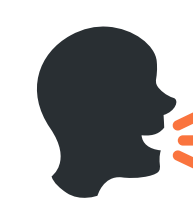
Mi descrivi la tua settimana tipo?



Provenendo dalla partita di domenica, il lunedì solitamente è libero, il martedì si lavora principalmente sul possesso palla, il mercoledì giornata dedicata alla palestra con lavori per gli arti superiori e inferiori, il giovedì seduta tecnica specifica e poi si va a lavorare con la squadra partecipando a partitelle a campo ridotto, il Venerdì preparazione alla gara con esercitazioni di tecnica specifica e sabato lavoro principalmente sulla reattività e ricerca della giusta concentrazione. Tutte le giornate di allenamento sono svolte la mattina.



C'è un'aspetto del gioco o della tecnica su cui stai lavorando per migliorarla ulteriormente?




Sull'aspetto tecnico sto lavorando sul piede debole, ma in realtà mi concentro sul migliorare il più possibile tutto.





E' cambiato il tuo modo di allenarti negli anni?




Certo, soprattutto quest'anno che ho iniziato ad allenarmi tutti i giorni la mattina, mentre prima mi allenavo nel pomeriggio quando tornavo da scuola.

 **Quali sono secondo te le qualità che dovrebbe avere un portiere?**


 Agilità, reattività, astuzia e un pò di pazzia, e non ultimo un carattere forte.


 **Come gestisci le emozioni prima e durante la partita?**


 Cerco di stare tranquilla e senza pensieri, se durante un riscaldamento pre-partita non va tutto come voglio io cerco di ricominciare tutto da capo e penso a come giocherò bene. Durante la partita dipende dall'andamento della stessa, cerco di temermi concentrata incitando le mie compagne.





 **Secondo te..... Portiere si nasce o si diventa?**

 L'istinto bisogna averlo nel sangue, poi con tanto lavoro si possono raggiungere tutti gli obiettivi.

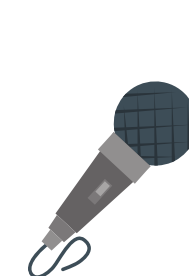
 **Hai un rituale pre-partita o qualche abitudine particolare prima di scendere in campo?**


 Non ho rituali ma ho delle fisse, ad esempio se non ho la coda dei capelli come piace a me continuo a rifarla fino a quando non sono pienamente soddisfatta, inoltre posiziono le mie cose in panchina sempre allo stesso modo.


 Hai già due presenze in serie A di cui una avvenuta il 14 gennaio del 2023 esordendo a soli 16 anni..... in quel preciso momento in cui hai realizzato che dovevi entrare in campo che cosa hai provato?


 Nel momento in cui sono dovuta entrare poiché il portiere titolare è stato espulso, il mio ex allenatore e il capitano Giulia RIZZON sono venute a scuotermi perchè non credevo di poter entrare!!!! Da quel momento ho avuto come un vuoto e solo qualche settimana dopo ho realizzato ciò che era successo.




 Il complimento più bello che hai ricevuto da un avversario, da un mister o comunque qualcuno dagli addetti ai lavori?

 Ne ho ricevuti tanti che mi hanno fatto piacere, ma se devo dirne uno in particolare, il mio ex allenatore dei portieri. Mi ha detto che riuscire ad allenarmi alla pari con i portieri di prima squadra nonostante la mia giovane età era la dimostrazione delle mie qualità.

 Quali differenze hai notato, se secondo te ce ne sono, tra la Primavera 1, dove sei titolare e la Serie A femminile?


 Ci sono differenze fisiche, tecniche, di intensità e anche di atteggiamento. Secondo me c'è un divario enorme.

 **C'è stato un periodo o comunque un momento difficile che hai dovuto affrontare?**

 Nella partita decisiva per la vittoria del Campionato Primavera 2, dopo un mio errore sul quale abbiamo preso gol, mi sono poi riscattata disputando una grande partita.

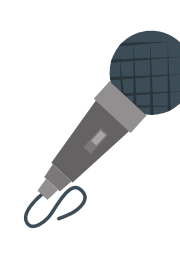


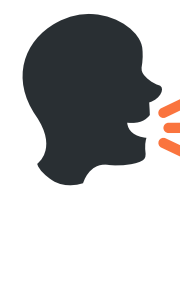
 **Mi descrivi la parata più bella che ti è rimasta nel cuore?**

 La parata su GIRELLI contro la Juventus in questa stagione, perchè è stato veramente un bell'intervento e poi.....l'ho fatto in serie A!!!!

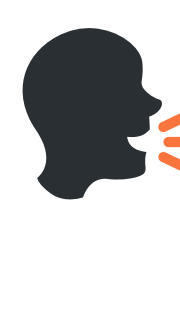
 **Hai avuto o hai modelli a cui ispirarti?**

 Mi piaceva Gigi BUFFON, ora seguo molto CURTOIS e DONNARUMMA, mentre nel femminile in questo momento non ho modelli che mi ispirino.


 **Quale consiglio daresti ad una ragazza che vuole avvicinarsi a questo ruolo?**

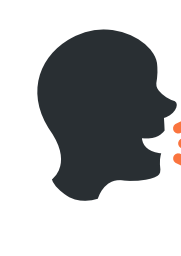
 Divertirsi prima di tutto e puntare sempre a migliorarsi ogni giorno senza mai accontentarsi.

 **Secondo te come si evolverà il ruolo del portiere nel calcio femminile?**

 Gli standard fisici e tecnici si alzeranno sempre di più come è successo in questi ultimi anni.




 **Al giorno d'oggi il portiere è spesso visto come un giocatore aggiuntivo in fase di costruzione del gioco, cosa ne pensi?**

 Mi piace tanto questa cosa, e mi piace molto partecipare alla costruzione,

inoltre dà modo ai portieri di essere più attivi durante la partita e in un certo senso rimanere concentrati.

 **Quando non sei impegnata a difendere la porta, quali sono i tuoi hobby preferiti?**

 Mi piace molto cucinare, fare qualche lavoretto in giardino e soprattutto uscire con gli amici!!

 **Ti ringraziamo per il tempo dedicato e ti auguriamo una carriera sportiva ricca di soddisfazioni!!!**

 Grazie a voi!!!!



WWW.PORTIERIDICALCIO.NET

[Allenamenti Settimanali](#) | [Video Allenamenti Settimanali](#) |
[Lezione in campo](#) | [Esercitazioni Tattiche](#) | [Articoli Tecnici](#) | |
[Video Esercitazioni](#) | [Capacità Tecnico Tattiche](#) | [Capacità](#)
[Fisiche](#) | [L'allenamento Mentale](#) | [Mach Analysis](#) | [Forum](#)
[Tecnico](#) | [Archivio Tesi](#) |
[LIBRI E DVD](#)

 aiapfemminile@gmail.com

 www.aiapcalcio.it/calcio-femminile

 <http://www.aiapcalcio.it>

 [aiap area calcio femminile](https://www.facebook.com/aiap.area.calcio.femminile)

IL PASSO SPINTA



di Mister Luigi PERRONE

Master AIAP
Match Analyst riconosciuto CONI

Il passo spinta è una tipologia di spostamento che l'estremo difensore deve compiere tenendo conto ogni volta della velocità della palla, della distanza del tiro, dalla zona da cui proviene la conclusione e molto spesso anche degli avversari e dei propri compagni nell'area, che potrebbero anche portare ad una deviazione del tiro. Quest'intervento avviene normalmente per parate dove è richiesta una grande esplosività negli arti inferiori e distensione del corpo e braccia, inoltre si deve avere il tempo di spostare il piede verso la direzione del tuffo. La nostra portiera può assimilarlo già in tenera età attraverso giochi ludici e propedeutici al gesto come vedremo più avanti.



Bisogna tenere conto anche della complessità che tale gesto richiede, infatti è resa possibile grazie al coinvolgimento di una serie di distretti muscolari come i muscoli posteriori della gamba che estendono il piede sui metatarsi quali i muscoli gemelli o gastrocnemio, soleo, perineo lungo, flessore lungo delle dita, flessore lungo dell'alluce e dall'altro dall'estensione della gamba per opera del quadricipite femorale e dall'estensione dell'anca e della coscia (glutei, bicipite femorale nel capo lungo, semitendinoso e semimembranoso). Secondariamente il grande adduttore, piriforme, quadrato femorale.



Considerando il fatto che **il passo spinta è solo una parte di un gesto tecnico più complesso** quale è il tuffo, sarebbe utile partire dalle categorie più piccole lavorando sulla fase analitica. Nella **progressione** dell'insegnamento della tecnica del tuffo si va a **lavorare sulla c.d. progressione** ma nel nostro caso l'allenatore dovrà valutare come viene utilizzato l'arto inferiore in base alle richieste e nello specifico:

- 1) partenza da seduta** dove l'allenatore osserverà visivamente l'allungamento degli arti superiori mentre

quelli inferiori andranno in estensione sul lato opposto del pallone.



2) **Partenza in ginocchio** (Fig 1). Spostando leggermente avanti quello più vicino alla palla, nell'esempio il mister dichiara il lato destro, (Fig 2), l'allenatore incomincia ad osservare come avviene l'apertura dell'arto inferiore. La portiera cercherà poi la distensione del busto e degli arti superiori per arrivare a prendere il pallone trasmesso dal mister nel lato precedentemente dichiarato.



(Fig 1)



(Fig 2)

3) Posizione di attesa (fig 1). Nella fase di perdita di equilibrio volontario (fig. 2) la portiera cercherà di arrivare sul pallone (fig 3) coprendo la distanza tra lei e la palla **spingendo con l'arto corrispondente** (fig 4). Qui l'allenatore osserverà effettivamente la spinta data per raggiungere la palla e se questa è stata sufficiente o meno.



(Fig 1)



(Fig 2)



(Fig 3)



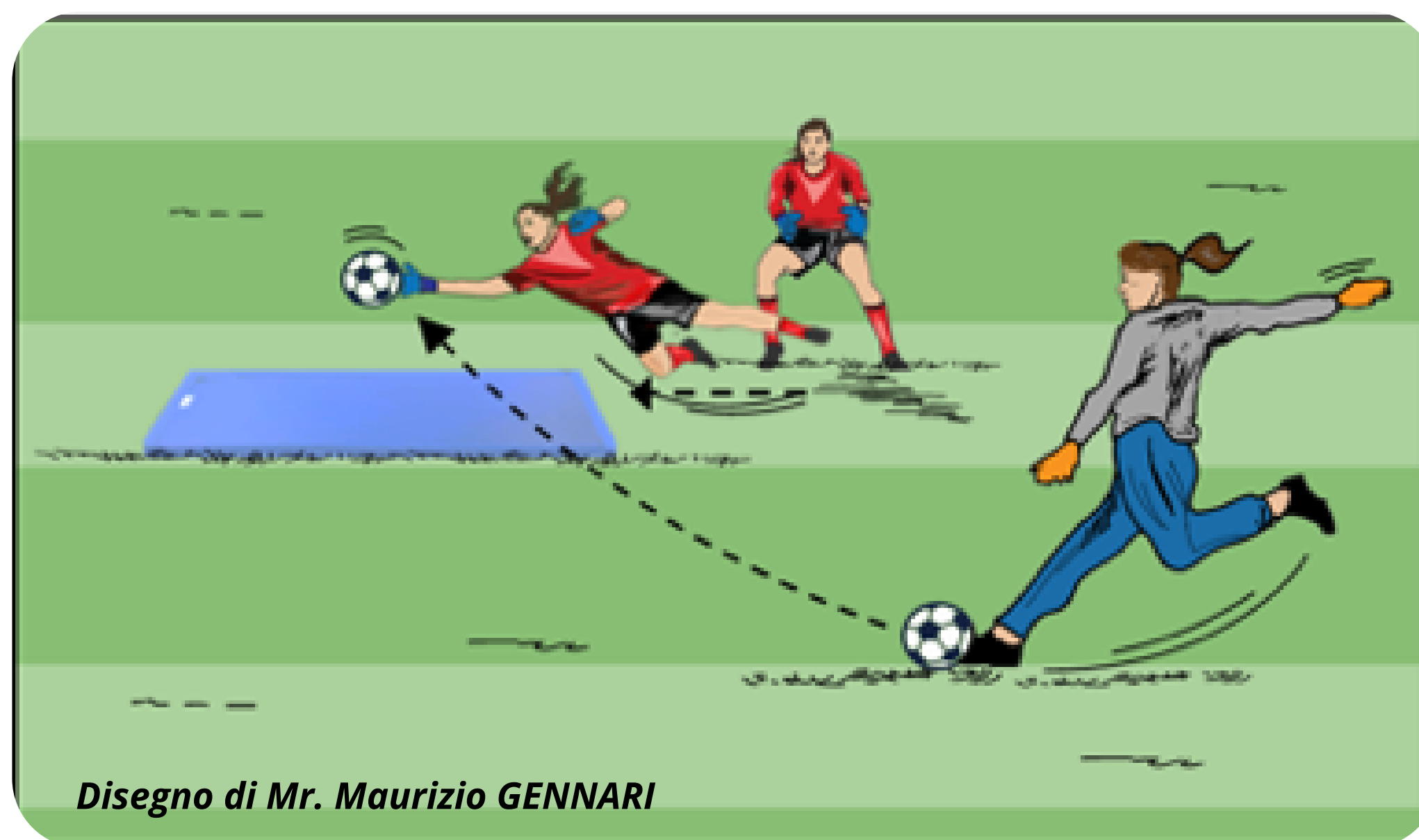
(Fig 4)

Dopo aver scomposto il gesto analiticamente, di seguito alcune esercitazioni suddivise per categorie.

Categoria PULCINI:

Dalla posizione di attesa la Portiera sposterà il piede dx di lato e contemporaneamente prenderà un pallone posizionato a terra, compiendo un tuffo (ma senza staccare il piede di spinta da terra), sopra un materasso alto 4 cm.

Variante: una volta appreso il gesto il mister potrà lanciare la palla con le mani o con i piedi in maniera tale da poter far effettuare la presa alla portiera. (vds. figura a lato).

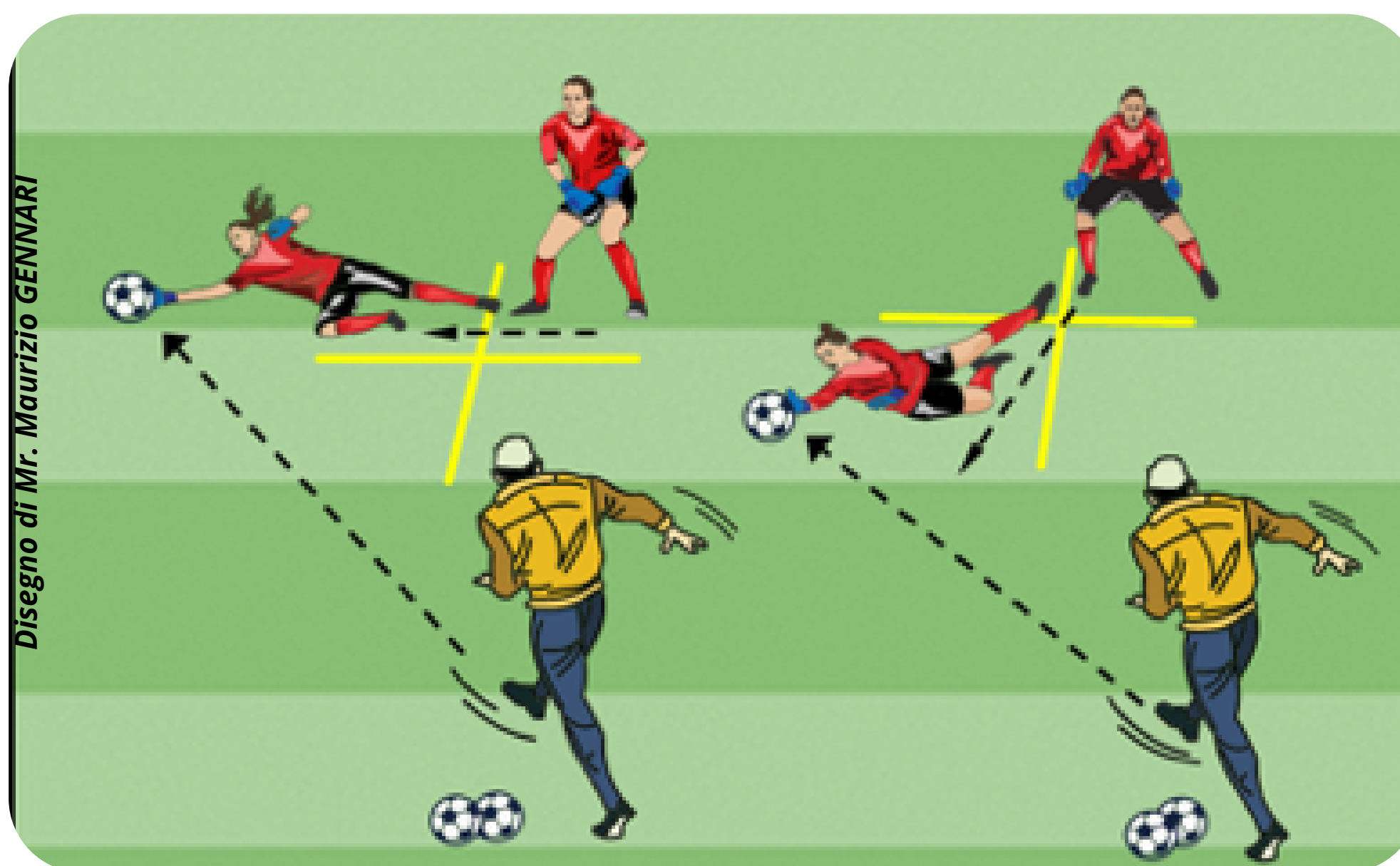


Categoria ESORDIENTI:

La Portiera dalla posizione di attesa, dovrà superare dei paletti a terra (posizionati a croce come da disegno) di lato prima ed in avanti poi, compiendo un tuffo con presa su pallone posizionato a terra. L'Allenatore dovrà curare la postura che la Portiera assume nell'effettuare il gesto tecnico e la spinta (efficace) del gesto stesso.

Ripetizioni: 3 volte (dx); 3 volte in avanti (dx) e ripetere a sx.

Variante: il pallone potrà essere calciato rasoterra – rimbalzante – al volo.



Categoria GIOVANISSIMI – ALLIEVI - JUNIORES:

La Portiera (Figura 1) dalla posizione di attesa, dovrà effettuare il gesto tecnico superando un ostacolo basso (alto 10 cm) prima da dx e poi da sx su tiro calciato da una seconda Portiera.

L'Allenatore dovrà curare la postura che la Portiera assume nell'effettuare il gesto tecnico e la spinta (efficace) del gesto stesso, al fine di poter afferrare (in presa) la palla calciata.

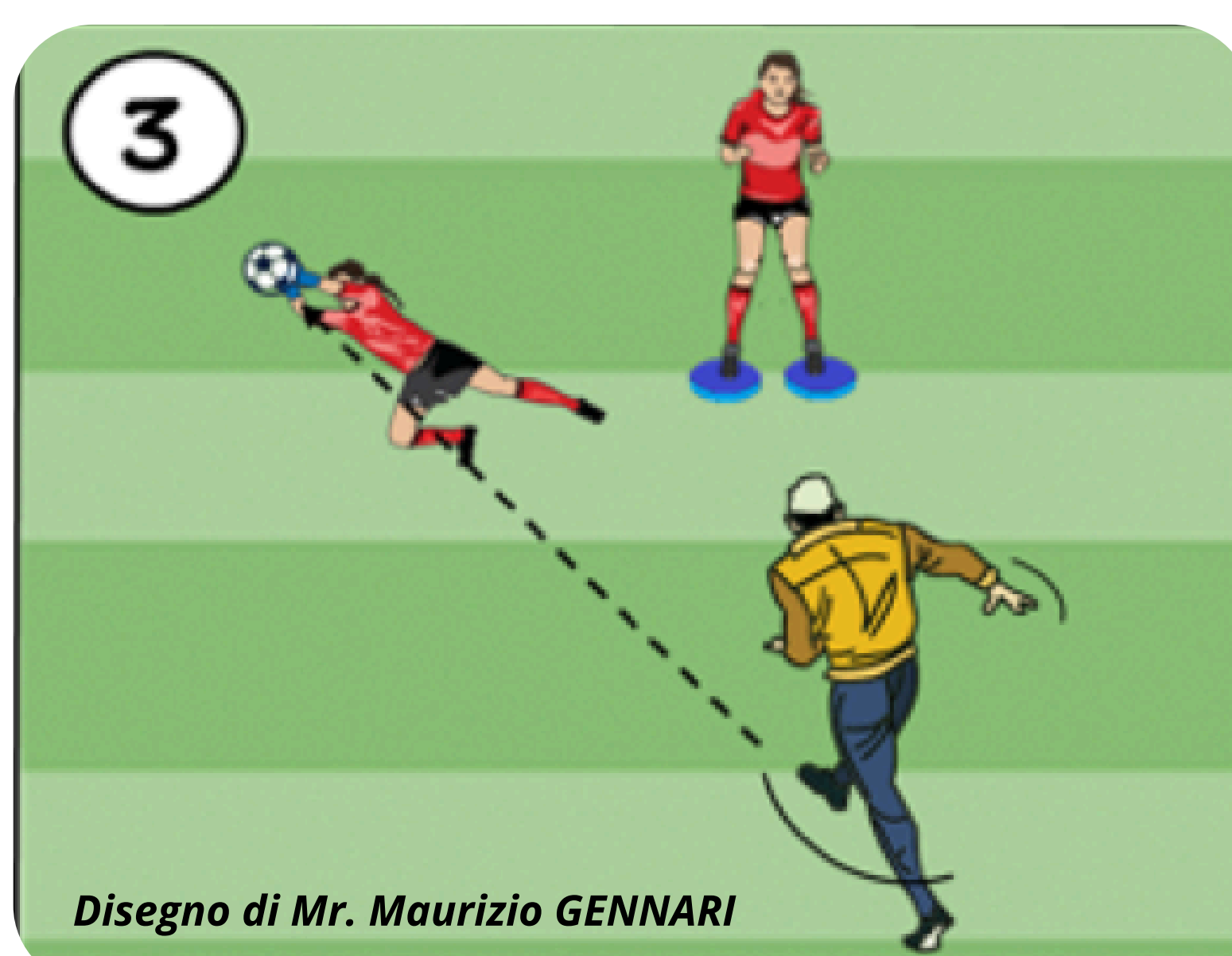
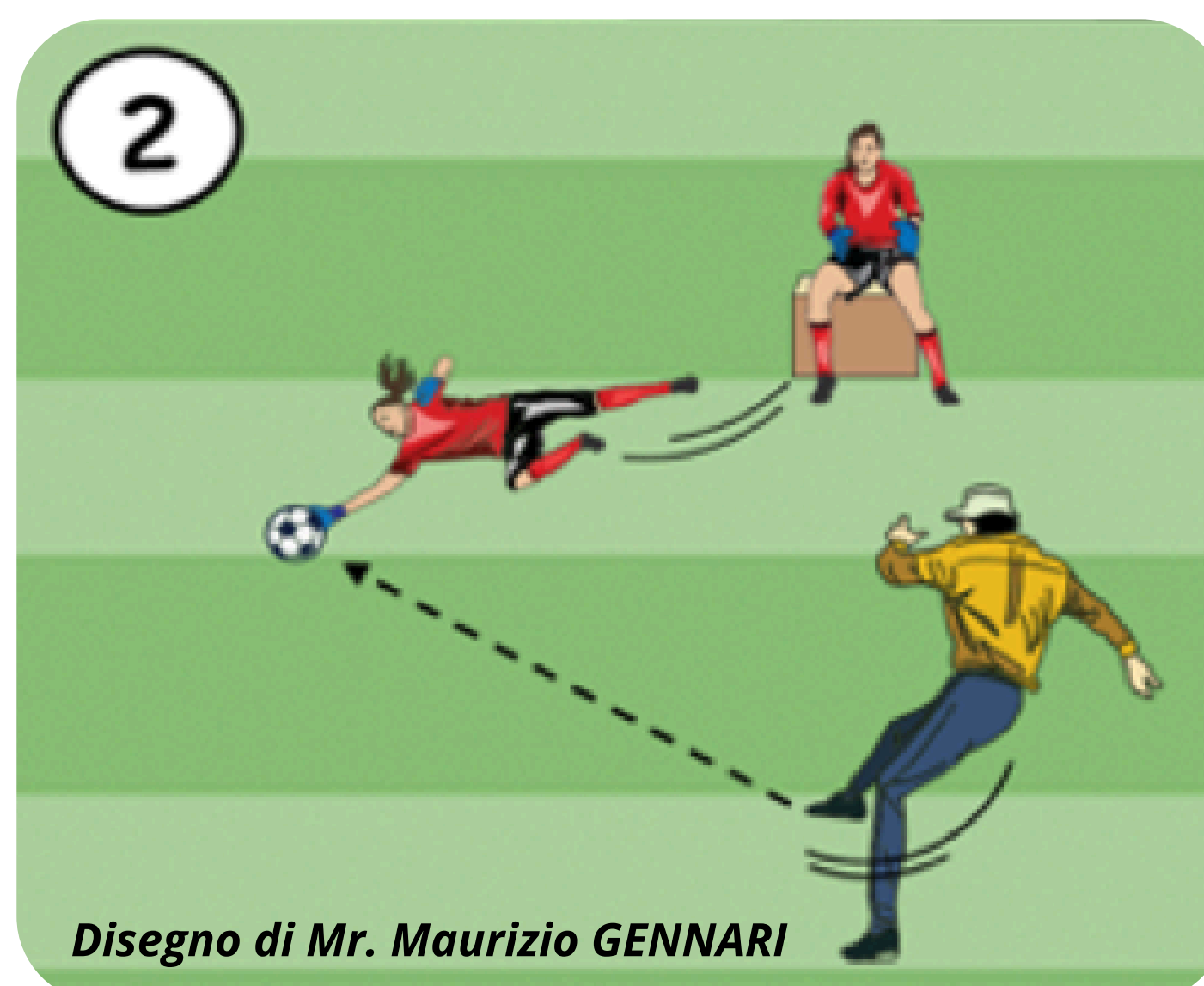
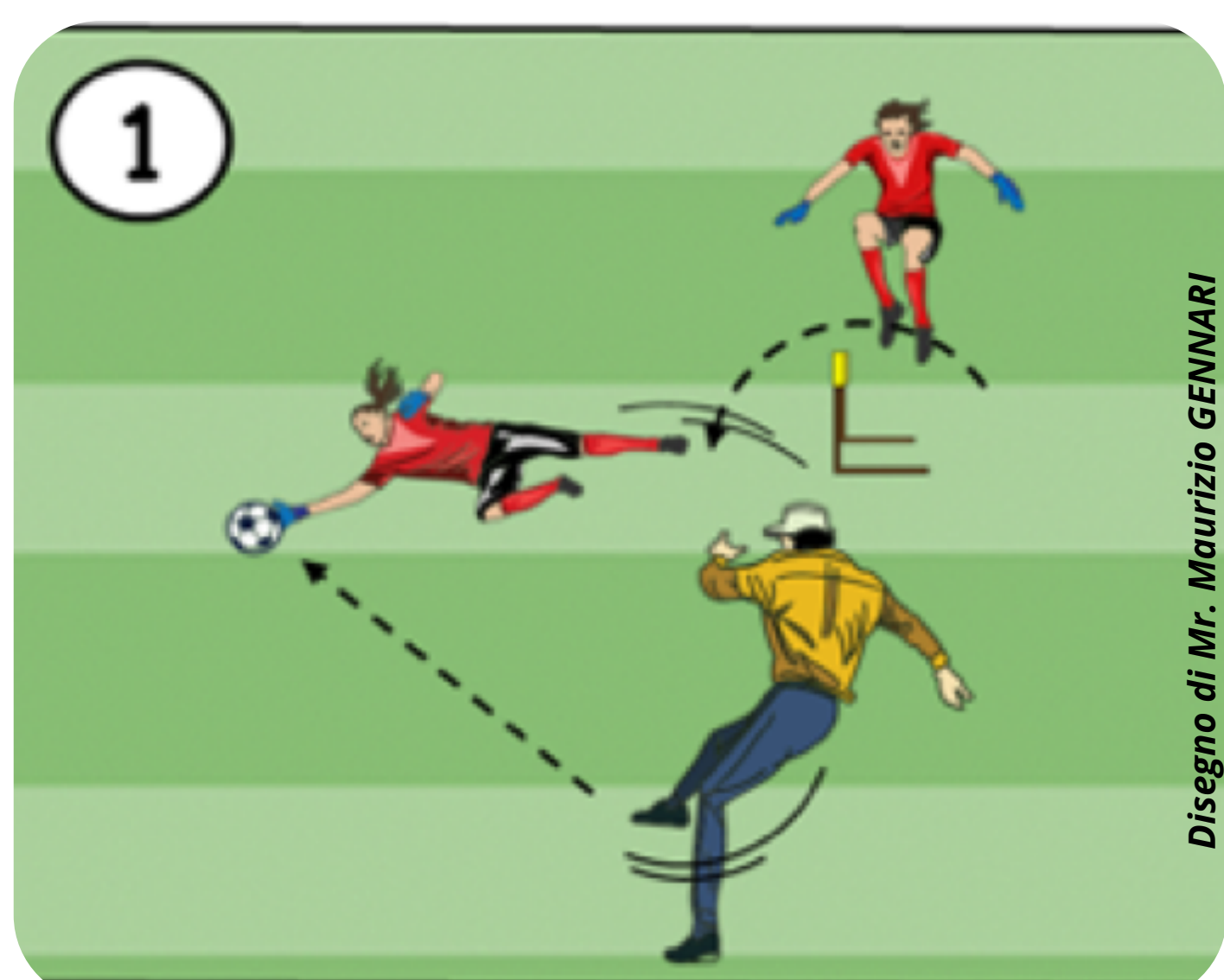
Ripetizioni: 3 volte a dx e 3 volte a sx.

1^ Variante: il pallone potrà essere calciato rasoterra, rimbalzante, al volo.

2^ Variante: la Portiera dovrà respingere il pallone calciato.

3^ Variante (Figura 2): la Portiera dovrà effettuare il Passo Spinta da posizione seduta su un cubo alto 60 cm.

4^ Variante (Figura 3): la Portiera dovrà effettuare il passo spinta da posizione di attesa, in equilibrio, su 2 meduse.




Disegno di Mr. Maurizio GENNARI

RESILIENZA:
l'arte di rialzarsi
dopo un gol subito



Dott.ssa
Alexia COGLIEVINA
Psicologa dello Sport
Psicologa del Calcio - FIGC

 Nel calcio, ogni ruolo richiede una preparazione mentale specifica, ma ce n'è uno in particolare in cui la testa è protagonista quanto il corpo; quel ruolo lo ricopre la portiera di calcio.

Per difendere la rete non bastano solo riflessi pronti e preparazione fisica, serve equilibrio, forza mentale, capacità di gestire pressione, emozioni e momenti difficili.

Una competenza fondamentale per ogni atleta, ma cruciale per chi sta tra i pali è sicuramente la resilienza; ovvero la capacità di affrontare e superare le difficoltà senza lasciarsi abbattere, che non significa non provare rabbia, delusione, ma significa riuscire a rimettersi in piedi dopo un momento negativo. Una portiera può fare una partita perfetta, ma un singolo errore può cambiare il risultato di un'intera stagione e può essere estremamente pesante da sostenere.

Questi sono i momenti dove entra in gioco la mente e dove deve fare la differenza. L'atleta deve essere in grado di imparare ad accettare l'errore, gestire la frustrazione e ripartire subito, la velocità nel mettere in atto questo processo è una vera forma di allenamento mentale, tanto quanto una sessione tecnica o fisica.

Un errore deve essere considerato non come un fallimento, ma un'opportunità per crescere, per capire cosa migliorare, ma anche per sviluppare una maggiore consapevolezza di sé.

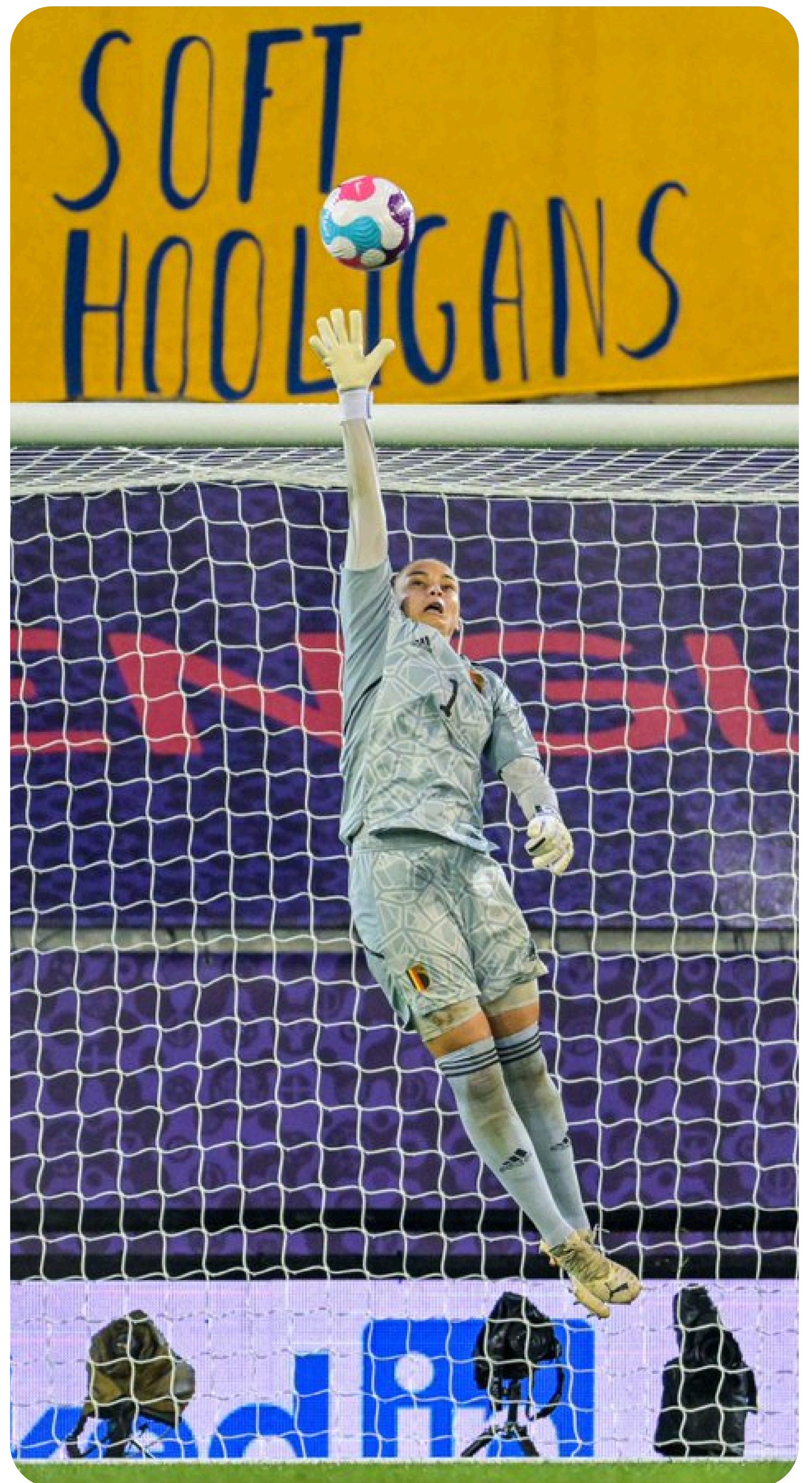


Il punto chiave è imparare a non identificarsi con l'errore: “hai sbagliato, ma tu non sei il tuo errore”, l'errore è solo un momento, un episodio che deve diventare un'opportunità di apprendimento e non un'etichetta da portare addosso.

L'allenatore e la squadra hanno un ruolo centrale in questo processo; dopo un errore, le parole, il linguaggio del corpo e l'atteggiamento degli altri nei confronti della portiera possono essere determinanti nel momento della sua resilienza.

La differenza la fa un *feedback* costruttivo, empatico e mirato che può aiutare l'atleta a recuperare fiducia e lucidità. Non servono urla o accuse, ma servono strumenti, supporto e, a volte, solo una pacca sulla spalla che trasmetta sicurezza e fiducia. Per la portiera, il lavoro mentale va allenato come un gesto tecnico.

Resilienza significa anche prepararsi al peggio senza temerlo, creare dentro di sé uno spazio dove poter respirare, rimettere a fuoco e tornare subito nel gioco, ma anche imparare a leggere le proprie emozioni, senza esserne travolti.





Allenare la resilienza – quindi – non è un processo spontaneo né immediato: richiede costanza, consapevolezza e un lavoro metodico su più livelli. La portiera, come ogni atleta sottoposto a un'elevata esposizione emotiva, ha bisogno di strumenti operativi per rafforzare la propria tenuta psicologica. Di seguito vengono illustrati alcuni esercizi e pratiche che possono essere integrati nella routine sportiva per potenziare la risposta mentale agli eventi critici.


1. Training della respirazione consapevole. Una delle tecniche più efficaci per ristabilire equilibrio interiore è la respirazione diaframmatica. Si tratta di una modalità respiratoria profonda e lenta, nella quale l'inspirazione avviene attraverso il naso, dilatando l'addome, e l'espirazione è lunga e controllata, espellendo l'aria dalla bocca. L'esercizio può essere strutturato in cicli di 4-6 minuti, da eseguire quotidianamente, ma anche nei momenti immediatamente successivi a un errore. È consigliabile accompagnare ogni espirazione con una frase rassicurante, scelta e personalizzata dalla stessa atleta (es. "Ricomincio da adesso", "Respiro e torno lucida"). Questa pratica agisce sul sistema nervoso parasimpatico, riducendo l'attivazione da stress e migliorando la capacità di autocontrollo (Gross, 2002).



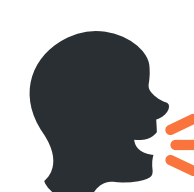
2. Visualizzazione guidata. Un secondo esercizio cardine è la visualizzazione, ossia l'allenamento mentale attraverso immagini mentali positive e strategie di coping. La portiera viene invitata, preferibilmente con l'ausilio di un mental coach, a immaginare situazioni in cui affronta un errore, ma reagisce con calma, concentrazione e determinazione. Questo tipo di visualizzazione, detta coping imagery, rinforza i circuiti neuronali associati alla gestione dello stress e prepara il cervello a reagire con maggior lucidità durante situazioni reali (Vealey & Greenleaf, 2010).



3. Diario emotivo post-partita. Scrivere è un potente strumento di elaborazione e consapevolezza. Si consiglia di tenere un diario emotivo, compilato alla fine di ogni gara o allenamento. In esso l'atleta può annotare le emozioni provate, le situazioni che hanno generato disagio o soddisfazione, e soprattutto le strategie messe in atto per reagire. Questo processo aiuta a riformulare cognitivamente gli episodi critici e a riconoscere gli schemi ricorrenti. Inoltre, nel lungo periodo, permette di monitorare i progressi sul piano emotivo e motivazionale.

 **4. Allenamento dell'auto-dialogo positivo.** Il linguaggio interno gioca un ruolo determinante nella costruzione della resilienza. La portiera deve essere educata a riconoscere le frasi sabotanti che emergono dopo un errore (es. “Ho rovinato tutto”, “Non sono all'altezza”) e a sostituirle con formulazioni più funzionali e orientate alla crescita (es. “È successo, ma posso migliorare”, “Posso imparare da questo episodio”). Questo tipo di ristrutturazione cognitiva, di matrice cognitivo-comportamentale, rafforza l'autoefficacia percepita e aiuta a mantenere la concentrazione sull'obiettivo.



 **5. Simulazioni in contesto protetto.** Durante gli allenamenti, è possibile inserire sessioni simulate che prevedano errori indotti intenzionalmente da parte dell'allenatore, proprio per verificare e allenare la reazione mentale dell'atleta. In questi contesti, la portiera viene messa alla prova in situazioni ad alta carica emotiva, ma in un ambiente controllato e supportivo.

L'obiettivo non è tanto valutare la performance tecnica, quanto osservare e migliorare la reazione psicologica immediata all'errore e la successiva ripresa.



6. Rituali di centratura prima della gara. Infine, si suggerisce la costruzione di un rituale pre-gara individuale, ovvero una sequenza di azioni, gesti o pensieri da compiere prima dell'ingresso in campo, con l'obiettivo di favorire una centratura emotiva e mentale. Questo rituale può includere la ripetizione di parole chiave (es. "sicurezza", "focus", "prontezza"), l'ascolto di una canzone, una sequenza respiratoria o anche un gesto simbolico. L'importante è che venga percepito come un'ancora di stabilità e preparazione mentale.



Questi esercizi, se integrati in modo sistematico nella preparazione atletica, consentono non solo di migliorare la resilienza nel breve periodo, ma di costruire una personalità sportiva più solida, autonoma e capace di affrontare con serenità anche gli imprevisti più duri della carriera agonistica.

Tecnica della deviazione ad una mano



di Mister Andrea COLUCCI
Laureato in Scienze Motorie
Allenatore Abilitato UEFA C
Allenatore dei Portieri - CONI
Match Analyst - CONI
Istruttore Atletica Leggera - CONI
Tecnico Specializzato
nell'Allenamento Femminile - CONI

Obiettivo Tecnico primario: Tecnica della deviazione ad una mano.

Obiettivo Tecnico secondario: Tecnica della Presa, Uscita bassa.

Obiettivo Condizionale: Forza.



Materiale

occorrente:

- Palloni;
- Nastro;
- n. 2 paletti;
- n. 1 sagoma.

Categorie

interessate:

Giovanissime fino alle prime squadre.

Svolgimento:

La Portiera sarà al centro della porta in posizione di attesa. Il mister sarà vicino al vertice dell'area piccola.

Al via del Mister P va in presa al volto e restituisce palla rasoterra ed immediatamente va in tuffo sotto il nastro a **deviare** una palla indirizzata verso la sagoma, calciata dal collaboratore.

3 serie da 3 ripetizioni dx e sx.

Variante: il Mister trasmetterà palla a P in vari modi (rimbalzante, rasoterra, presa alta) e poi eseguirà l'esercizio descritto in precedenza.



conSport



Di Pacitti Romina

VIA ALDO MORO 19

CURA DI VETRALLA (VT)

TEL. 0761/483325

CELL. 348/2662593

consportvetralla@gmail.com

PREMIAZIONI SPORTIVE

COPPE - TARGHE - TROFEI - MEDAGLIE - SPILLE

ABBIGLIAMENTO SPORTIVO PERSONALIZZATO

STRISCIONI - ADESIVI - GADGET

ABBIGLIAMENTO DA LAVORO PERSONALIZZATO

FELPE - GIUBBOTTI - T-SHIRT - POLO

ORARIO NEGOZIO

Mattina 10,30 - 13 / Pomeriggio 15,30 - 19

Sabato pomeriggio chiuso