



coaching di gruppo corsa

INTERMEDI



ARS MEDICA

Centro dello sport

SWISS MEDICAL NETWORK MEMBER

Coaching di gruppo corsa - **INTERMEDI**

- Coaching di gruppo con massimo 6 persone (minimo 3 partecipanti).
- Durata di ogni lezione: 60 minuti
- Pacchetto base CHF 130: 4 lezioni + borraccia e asciugamano in omaggio solo ai nuovi partecipanti
- Pacchetto speciale CHF 200: 4 lezioni + test Conconi iniziale sul campo (valore CHF 100) + borraccia e asciugamano in omaggio solo ai nuovi partecipanti
- Abbonamento di 4 lezioni legato ad un giorno e un orario fisso (se si salta un allenamento questo non può essere recuperato)
- E' possibile eseguire un secondo test al prezzo di CHF 100
- E' possibile usufruire degli spogliatoi e delle docce presenti al Centro dello Sport dell'Ars Medica (Manno).
- Le lezioni si svolgeranno prevalentemente all'esterno (in caso di brutto tempo il programma verrà adattato).
- Quando le lezioni si svolgeranno all'esterno, la Clinica Ars Medica declina ogni responsabilità in caso di infortunio o incidente.
- Oltre alla parte pratica, verranno trattati anche alcuni aspetti teorici sulla struttura dell'allenamento della corsa (pianificazione in macro e micro cicli), della preparazione a una gara, ...

Le lezioni si svolgeranno il **martedì sera (18:00-19:00)** con Tessa.

Inizio del coaching: **martedì 20.09.2022.**

Ars Medica Centro dello Sport · Via Cantonale 38 · CH - 6928 Manno · Tel. +41 91 611 64 80
www.centro-dello-sport-arsmedica.ch · centromedico@arsmedica.ch

