corsi di condizione fisica
immersi nella **NATURA**

ARS MEDICA
Centro dello sport

SWISS MEDICAL NETWORK MEMBER

Corsi di condizione fisica immersi nella natura

- Coaching di gruppo con massimo 6 persone (minimo 3 partecipanti).
- Durata di ogni lezione: 60 minuti
- Pacchetto base CHF 200: 6 lezioni + borraccia e asciugamano in omaggio solo ai nuovi partecipanti
- Abbonamento di 6 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
- È 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.
- I corsi comprenderanno una parte di cardio e una parte di esercizi di rinforzo (gambe, braccia, tronco, etc.).

Le lezioni si svolgeranno il **martedì pomeriggio e il venerdì mattina** 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

Certified System SWISS TS ISO 9001 - ISO 13485

THE SWISS LEADING HOSPITALS
Best in class.