



corsi di
ACQUAFITNESS


ARS MEDICA
Centro dello sport

 **swiss olympic** | Approved

SWISS MEDICAL NETWORK MEMBER

Corsi di acquafitness

- Coaching di gruppo con massimo 5 persone (minimo 3 partecipanti).
- Durata di ogni lezione: 45 minuti
- Costo del pacchetto 6 lezioni CHF 180
- Per i nuovi partecipanti borraccia e asciugamano Ars Medica in omaggio
- Abbonamento di 6 lezioni legato ad un giorno e a un orario fisso (in caso di assenza la lezione verrà persa)
- Le lezioni si svolgeranno nella piscina della fisioterapia della Clinica Ars Medica (Gravesano)
- Le lezioni saranno incentrate sulla componente aerobica e la tonificazione muscolare

Benefici di praticare sport in acqua:

- L'acqua oppone una resistenza 12 volte superiore rispetto a quella dell'aria
- Tonifica i muscoli e migliora la postura
- Le articolazioni vengono meno sollecitate
- Attiva la circolazione sanguigna
- Favorisce il rilassamento

Con questo pacchetto la Clinica Ars Medica Centro dello Sport vuole offrire un'alternativa all'attività fisica agli sportivi e ai meno sportivi.

I corsi si terranno il **martedì e giovedì alle 18.30**, e il **venerdì alle 07:30**.

Data d'inizio prevista: **12, 14 e 15 settembre 2023**.

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



THE SWISS
LEADING HOSPITALS
Best in class.