



corsi di condizione fisica  
immersi nella NATURA



**ARS MEDICA**  
*Centro dello sport*

**swiss**  **olympic** | Approved

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)
- 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 tutti i **mercoledì dalle ore 07:30 alle ore 08:30**

Inizio del coaching: **mercoledì 19.04.2023.**

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

