



coaching di
CORSA



ARS MEDICA
Centro dello sport

 **swiss olympic** | Approved

SWISS MEDICAL NETWORK MEMBER

Coaching di corsa

- 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 Ars Medica solo ai nuovi partecipanti
- Pacchetto speciale CHF 270: 6 lezioni + test Conconi iniziale sul campo (valore CHF 100) + borraccia e asciugamano Ars Medica 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 Conconi 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.
- Durante ogni lezione verrà trattata una tipologia diversa di allenamento ad alta intensità (fartlek 30"-30", allenamento piramidale, ripetute in salita, ...)

Per la corsa vengono proposte 3 sezioni:

- **il martedì dalle 13:00 alle 14:00** con inizio il **18.04.2023**
- **il martedì dalle 18:00 alle 19:00** con inizio il **18.04.2023**
- **il mercoledì dalle 12:00 alle 13:00** con inizio il **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

