



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 5 lezioni CHF 150**
- Per i nuovi partecipanti borraccia e asciugamano Ars Medica in omaggio
- Abbonamento di 5 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 **mercoledì dalle 07:30 alle 08:15**

Date dei corsi: **28.02.2024, 06.03.2024, 13.03.2024, 20.03.2024, 27.03.2024**

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

