



corsi di  
condizione **FISICA**



**ARS MEDICA**  
*Centro dello sport*

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

SWISS MEDICAL NETWORK MEMBER

# Corsi di condizione fisica

- Coaching di gruppo con massimo 5 persone (minimo 3 partecipanti).
- Durata di ogni lezione: 45 minuti
- **Pacchetto base CHF 150:** 5 lezioni + borraccia e asciugamano in omaggio solo ai nuovi partecipanti
- Abbonamento di 5 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 all'interno, nella palestra del Centro dello Sport
- I corsi comprenderanno una parte di cardio e una parte di esercizi di rinforzo (gambe, braccia, tronco, etc.).

I corsi di svolgeranno:

- **il martedì dalle ore 12:30 alle ore 13:15 con inizio il 27.02.2024**
- **il martedì dalle ore 18:15 alle ore 19:00 con inizio il 27.02.2024**

Date dei corsi:

27.02.2024, 05.03.2024, 12.03.2024, 26.03.2024, 02.04.2024

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

