

# LISTINO PREZZI

## NORDIC WALKING VIVERBENE

viverbene.swiss  
nordic sports

Il seguente listino prezzi é pubblicato da **Viverbene SA (Nordic Sports)** Via Sonvico 8 (entrata B) - CH-6952 Canobbio/Lugano - tel. +41 (0)91 940 28 32 - cell. +41 (0)78 796 06 17 - info@viverbene.swiss - www.viverbene.swiss  
**Responsabile delle attività:** Sandro Taddei - s.taddei@viverbene.ch (agg. 13.02.23)



TIPO DI ATTIVITÀ	DESCRIZIONE	- CASH - E-BANKING	SPECIFICA
CORSI DI BASE : (cicli di 4 lezioni) - corso "mattino" - corso "pausa pranzo"	- tessera di socio: (da aggiungere alla quota dell'attività)	CHF 15.00	validità 1 anno
	- corso: 4 lezioni ( la 1a da 90 min. e 3 da 60 min. )	CHF 150.00	corso completo
	- eventuale noleggio bastoni	CHF 5.00	a lezione
LEZIONI PRIVATE : (lezioni di base e perfezionamento)  - su richiesta - individuali o a piccoli gruppi (massimo 4 persone)	- tessera di socio: (da aggiungere alla quota dell'attività)	CHF 15.00	validità 1 anno
	- lezione singola da 90 min.	CHF 120.00	a lezione
	- pacchetto 4 lezioni da 90 min.	CHF 420.00	complessivo
	- eventuale noleggio bastoni	compreso nel prezzo della lezione	
NB i prezzi esposti sono intesi per lezioni di 90 min. da svolgere nella zona del luganese; per lezioni maggiormente personalizzate, prezzo e ritrovo saranno da concordare			
INCONTRI SETTIMANALI :  - gruppo "Pomeriggio" - gruppo "Mattino" - gruppo "Sera" - gruppo "SOFT" - gruppo "FIT"	- tessera di socio: (da aggiungere alla quota dell'attività)	CHF 15.00	validità 1 anno
	- incontro singolo	CHF 14.00	a incontro
	- pacchetto 5 incontri (durata 10 mesi)	CHF 65.00	complessivo
	- pacchetto 10 incontri (durata 10 mesi)	CHF 120.00	complessivo
	- pacchetto 20 incontri (durata 10 mesi)	CHF 220.00	complessivo
	- pacchetto stagione (durata 10 mesi secondo programma)	CHF 390.00	complessivo
	- eventuale noleggio bastoni	CHF 5.00	a incontro
EVENTI DI NORDIC WALKING:  - nei fine settimana - in notturna...luna piena - giornate di tecnica - altre proposte	- tessera di socio: (da aggiungere alla quota dell'attività)	CHF 15.00	validità 1 anno
	I prezzi delle proposte EVENTI, sono indicati nelle brochure di presentazione delle singole proposte che vengono pubblicate nella rubrica EVENTI sul sito internet www.viverbene.swiss		
TEST CARDIOPOLMONARE E DI COMPOSIZIONE CORPOREA :  - presso ViverbeneCardio (www.viverbenecardio.ch) - su appuntamento	Per i Test di valutazione preventiva, Viverbene Nordic Sports collabora con ViverbeneCardio ( Ambulatorio di cardiologia preventiva e riabilitativa con sede in Viverbene centro della salute )		
	- esame cardiologico sotto sforzo (cicloergometro o treadmill)	CHF 300.00	esame completo
	- test di Conconi con prelievo di acido lattico	CHF 150.00	esame completo
	- test di capacità aerobica (per sportivi avanzati )	CHF 300.00	esame completo
	- analisi della composizione corporea - plicometria	CHF 50.00	esame completo
	- analisi alimentare e counseling nutrizionale ( 1 seduta )	CHF 100.00	esame completo
NB Sconto del 20% se con "TESSERA DI SOCIO" delle attività Nordic Walking e Sci di Fondo			

### RIMBORSI DALLE CASSE MALATI:

Il **Nordic Walking** è riconosciuto da alcune Casse Malati Complementari come attività di prevenzione. Il Monitore responsabile di Viverbene Nordic Sports é riconosciuto da QualiCert tramite Allez Hop, pertanto i partecipanti alle attività di Nordic Walking hanno la possibilità di richiedere annualmente (a fine anno) un conteggio delle spese sostenute che potranno poi inoltrare alla Cassa Malati per il relativo rimborso. **L'esame Cardiopolmonare** è riconosciuto dalla LAMal se prescritto dal medico, altrimenti eventualmente con la Cassa Malati Complementare. Invitiamo gli interessati ad annunciarsi e nel contempo informarsi direttamente presso le loro assicurazioni malattia per verificare il tipo di copertura.