

WORKOUT FOR LIFE

**New
in Ticino**
with
**Sabrina
Németh**

全部

BODYART

Training positions and breathing techniques.
Activity and stress relief. Building strength and mental relaxation.
Challenging and motivating. BODYART and DEEPWORK is your
journey to a balance of body and mind.
All BODYART training concepts combine exercises from functional
strength training, yoga, qi gong, dance and therapy with the
harmonizing flow of our breath.

Open Day
2.7.2022
Lido
Ascona

Lezioni di prova
gratuite:

Kostenlose

Probelektionen:

- 9:00–10:00
BODYART•Strength
- 10:15–11:15
BODYART•Stretch
- 17:00–18:10
BODYART•Deepwork

In caso di pioggia
posticipato al:

Bei Regen

verschoben auf:

3.7.2022



Foto: Cà la Rocca, Ronco sopra Ascona
calarocca.com

Il programma del corso olistico BODYART® si basa sui 5 elementi della medicina cinese e forma l'essere umano come unità di corpo, mente e anima.

Le 4 lezioni di Bodyart proposte sono adatte a tutti i livelli di fitness, poiché i singoli esercizi possono essere eseguiti al proprio ritmo e a diversi livelli. Tutte le lezioni si concludono con una fase di rilassamento. Bodyart è anche un ottimo allenamento complementare per atleti di ogni tipo.

Das ganzheitliche Kursprogramm BODYART® basiert auf den 5 Elementen der Chinesischen Medizin und trainiert den Mensch als Einheit von Körper, Geist und Seele.

Die 4 angebotenen Bodyart Stunden eignen sich für alle Fitnessstufen da die einzelnen Übungen im eigenen Tempo und in verschiedenen Levels ausführbar sind. Alle Lektionen schliessen mit einer Entspannungsphase ab. Bodyart ist auch ein ideales komplementär Training für Sportler:innen aller Art.

4.7–15.8.22

Lido Ascona*

Via Lido 81

Ascona

Ogni lunedì / Montags

BODYART•Stretch

8:50–10:00 (70 min)

10.7–7.8.22

Cà la Rocca**

(Garten/giardino)

Sentiero Matterello 5

Ronco sopra Ascona

Ogni domenica / Sonntags

BODYART•Strength

16:45–18:00 (75 min)

14.7.22–18.8.22

Hotel Monte Verità*

(Garten/spazio piscina)

Strada Collina 84

Ascona

Ogni giovedì / Donnerstags

BODYART•Deepwork

17:45–19:00 (75 min)

BODYART•Strength

19:15–20:15 (60 min)

Informazioni
Informationen

international.bodyart-training.com/instructor/sabrina-nemeth
Tel. +41 78 679 61 26

Iscrizione
Anmeldung

Almeno 1 giorno prima della data via sito web o telefono.
Porta un materassino (joga, pilates) e asciugamano.
Minimum 1 Tag vor dem Termin über Webseite oder Telefon.
Bring deine Matte (joga, pilates) und ein Handtuch mit.

In caso di pioggia/Bei Regen:

* la lezione è annullata e su richiesta verrà recuperata.
wird der Kurs abgesagt und auf Anfrage nachgeholt.

** la lezione ha luogo in via delle Scuole 8, Ronco s/Ascona.
findet der Kurs in via delle Scuole 8, Ronco s/Ascona statt.

Prezzi
Preise

Lezione singola/ Einzelstunde
CHF 25.—
Abbonamento 5 lezioni/5-Lektionen-Abo
(valido per tutte le lezioni/für alle Lektionen gültig)
CHF 100.—
Personal training (1-4 Pers.)
su richiesta/auf Anfrage