



## Perché scegliere la Scuola Club

### CONSULENZA INDIVIDUALE

Il personale delle nostre 4 sedi è a tua disposizione per aiutarti a scegliere il corso più adatto alle tue esigenze.

### FORMATORI QUALIFICATI

L'insegnamento è affidato a docenti qualificati con un'ampia esperienza nel settore della formazione degli adulti (FSEA).

### LEZIONI DI PROVA

Vuoi verificare se il corso è giusto per te? Approfitta della lezione di prova gratuita! Solo se deciderai di iscriverti, la lezione ti sarà conteggiata.

### FORMAZIONI CON CERTIFICATO

Hai una passione e vuoi trasformarla in professione? Ti offriamo la possibilità di qualificarti con l'ottenimento di uno dei nostri diplomi Scuola Club Migros.

### RICONOSCIMENTO QUALICERT

La nostra scuola è certificata QualiCert per l'offerta di gran parte dei corsi di fitness e yoga. Hai un'assicurazione complementare? Verifica la possibilità di farti riconoscere una percentuale dei costi del corso dalla tua cassa malati.

### APPROFITTA DEI NOSTRI SCONTI

10% speciale AVS e Tessera Fedeltà: usufruisci del 5% della cifra che hai speso dopo la partecipazione a 5 corsi.

### FORMAZIONE PER TUTTI

Grazie al sostegno del Percento culturale di Migros Ticino la Scuola Club è in grado di offrire formazioni di elevata qualità a prezzi contenuti. Vuoi saperne di più? Vai su [percento-culturale.ch](http://percento-culturale.ch)

#### Bellinzona

scuolaclub.bellinzona@  
migrostaticino.ch  
091 821 78 50

#### Locarno

scuolaclub.locarno@  
migrostaticino.ch  
091 821 77 10

#### Lugano

scuolaclub.lugano@  
migrostaticino.ch  
091 821 71 50

#### Mendrisio

scuolaclub.mendrisio@  
migrostaticino.ch  
091 646 46 33

## CARDIO

### Power Gym

12 ore-lezione / Fr. 174.-

### Aerobic kickboxing

12 ore-lezione / Fr. 174.-

### Fat Burn

12 ore-lezione / Fr. 174.-

### SuperJump®

12 ore-lezione / Fr. 174.-

### Zumba

12 ore-lezione / Fr. 174.-

### Cross Cardio

12 ore-lezione / Fr. 174.-

### Cardio Fit Boxe

12 ore-lezione / Fr. 174.-

## DANZA E BALLI

Se partecipi ai corsi di Balli caraibici, Balli latinoamericani, Ballo liscio in coppia, il tuo partner avrà diritto al 20% di sconto!

### Balli caraibici

Merengue, Mambo, Bachata, Salsa

16 ore-lezione / Fr. 224.-

### Balli standard e latino americani

Cha-cha-cha, Samba, Rumba, Paso doble, Jive

16 ore-lezione / Fr. 224.-

### Ballo liscio

Walzer, Tango, Mazurka, Polka

16 ore-lezione / Fr. 224.-

### ◆ Melaniando

12 ore-lezione / Fr. 174.-

Ballo-terapia antistress a tempo di musica latina.

### ◆ Reggaeton

12 ore-lezione / Fr. 174.-

### Danza del ventre

12 ore-lezione / Fr. 204.-

### Country Line Dance

12 ore-lezione / Fr. 174.-

## TONIFICAZIONE

### Gym & Tone

12 ore-lezione / Fr. 174.-

### Step Tonic

12 ore-lezione / Fr. 174.-

### G.A.G.

(gambe, addominali, glutei)

12 ore-lezione / Fr. 174.-

### Body Muscle Pump

12 ore-lezione / Fr. 174.-

### Bikini Workout

12 ore-lezione / Fr. 174.-

### Kickboxing

12 ore-lezione / Fr. 174.-

### Power Yoga

12 ore-lezione / Fr. 174.-

### Dune Ball

12 ore-lezione / Fr. 174.-

## GINNASTICA DOLCE

### Stretching

12 ore-lezione / Fr. 174.-

### Ginnastica dolce

12 ore-lezione / Fr. 174.-

### Ginnastica per la schiena

12 ore-lezione / Fr. 174.-

### Osteogym

12 ore-lezione / Fr. 168.-

### Ginnastica per la terza età

12 ore-lezione / Fr. 168.-

### Ginnastica mamma e bambino o ginnastica papà e bambino

10 ore-lezione / Fr. 150.-

Richiedi il calendario a parte dei corsi KIDS!

## TROVA IL TUO PESO FORMA CON GUSTO

iM puls

32 ore-lezione / Fr. 980.-

Ti interessa saperne di più sull'alimentazione e sulla salute? Grazie alla competenza dei nostri esperti, impari a cucinare, mangiare e fare movimento in modo sano perdendo automaticamente i chili superflui. Imparerai inoltre a riconoscere e a interpretare i dati del tuo corpo come peso, massa muscolari e massa grassa, nonché a capire l'importanza del BMI a vantaggio della tua salute.

Le raccomandazioni dietetiche apprese durante il corso sono dettate dalla SSN (Società Svizzera di Nutrizione). Il modulo fa parte della nuova iniziativa a favore della salute Migros, iM puls.

## LA SALUTE IN CUCINA

Scelti per voi:

### L'ABC della cucina

5 serate / Fr. 375.-

### Cucina a KM zero

Piatti gluten-free

Platti senza lattosio

Cucina naturale

3 ore-lezione / Fr. 75.-

## ALTRI CORSI

### Difesa personale

12 ore-lezione / Fr. 174.-

### Golf Pitch & Putt

9 ore-lezione / Fr. 420.-

### Tennis

8 ore-lezione / Fr. 340.-

Corsi in collaborazione con il Centro sportivo nazionale della gioventù di Tenero (CST)

- Arrampicata sportiva
- Tiro con l'arco

## FITNESS

## LAST MINUTE!

Entrata singola  
Fr. 18.-

Decidi all'ultimo minuto quale lezione seguire!  
BASTANO 3 SEMPLICI STEP:

1. Verifica la disponibilità sul nostro sito o chiama la sede della Scuola Club a te più vicina
2. Iscriviti all'ora-lezione che desideri seguire
3. Vieni a divertirti!



## YOGA & RELAX

### Hatha Yoga

12 ore-lezione / Fr. 174.-

### Yoga per la donna

12 ore-lezione / Fr. 174.-

### Yoga in gravidanza

8 ore-lezione / Fr. 116.-

### Yoga Flex

12 ore-lezione / Fr. 174.-

### Tai Ji Quan

12 ore-lezione / Fr. 174.-

### Qi Gong

12 ore-lezione / Fr. 174.-

### Training autogeno

12 ore-lezione / Fr. 294.-

### Yoga Business

4 ore-lezione / Fr. 80.-

Perché non approfittare della pausa pranzo per ricaricarti? La Scuola Club di Migros Ticino ti propone sessioni di pratica breve: 30 minuti a lezione e non è necessario cambiarsi!

### Yoga LAB

Il sabato 2 ore-lezione / Fr. 30.-

Incontri di apprendimento senza aspettative e senza giudizio, per poterti offrire suggerimenti personali di esplorazione nelle posizioni, nei gesti e nei movimenti.

## PILATES

### Pilates

12 ore-lezione / Fr. 174.-

### Pilates mix

12 ore-lezione / Fr. 174.-

### Siesta Pilates

12 ore-lezione / Fr. 174.-

### Pilates per uomini

12 ore-lezione / Fr. 174.-

### Olistic Workout

12 ore-lezione / Fr. 174.-

### Pilates Allegro® Reformer

12 ore-lezione / Fr. 204.-

### Spazio Pilates con attrezzi e studio Allegro® Reformer

1 ora-lezione

Fr. 80.- (1 persona)

Fr. 45.- (2 persone)

Fr. 32.- (3/4 persone)

## SHAOLIN

Il total wellness per la vita moderna

Migliora il tuo potenziale psicofisico, massimizza le tue energie, riduci lo stress e altre abitudini che ledono alla salubrità, impara le basi del metodo Shaolin e applicale in modo pratico e semplice nella tua quotidianità.

12 ore-lezione / Fr. 720.-

Il corso è tenuto da Shi Xing Mi (Walter Gjergja), primo Maestro Shaolin della 32esima generazione nato in Occidente.

## MASSAGGIO

I corsi di questa sezione consentono di praticare il massaggio in ambito privato e non abilitano alla pratica a titolo professionale.

### Massaggio classico

16 ore-lezione / Fr. 240.-

### Massaggi ayurvedici:

Pindasweda e Shaolin

6 ore-lezione / Fr. 120.-

### Massaggio Hot Stone

6 ore-lezione / Fr. 120.-

### Massaggio sportivo

16 ore-lezione / Fr. 240.-

# Novità!

## CORSO DI BASE PER FAMILIARI CURANTI

Apprendere a supportare i familiari senza trascurarsi

Il corso di base per familiari curanti insegna, con un approccio orientato alla pratica, a relazionarsi in modo rispettoso con persone anziane bisognose di aiuto.

### Contenuti, 5 giorni (40 lezioni)

- Introduzione al tema della terza età, approccio alla gestione di fragilità, dipendenze, dolori cronici e cambiamenti psichici.
- Comunicazione con le persone anziane. Osservare, ascoltare attivamente, condurre conversazioni e gestire la relazione.
- Cure quotidiane, gestione del dolore, prevenzione degli infortuni, comportamenti in situazioni di emergenza.
- Alimentazione in terza età, mobilitazione e posizionamento.
- Morire a casa, attenzione a se stessi durante l'accompagnamento, aspetti giuridici e finanziari.

40 ore-lezione / Fr. 1'180.-  
incluso materiale didattico

In collaborazione con Careum, l'istituto di formazione continua leader in ambito sanitario e sociale.



# FAI DELLA TUA PASSIONE UNA PROFESSIONE!

## Percorsi formativi con diploma

### ISTRUTTORE FITNESS

156 ore-lezione / Fr. 4'144.- \*

Formazione rivolta a coloro che vogliono fare del fitness la propria professione e lavorare come istruttori qualificati in centri sportivi, palestre e SPA. Al termine del percorso i partecipanti sono in grado di consigliare e seguire in modo competente i clienti di un centro fitness, allestendo programmi di allenamento personalizzati.

### PERSONAL TRAINER

56 ore-lezione / Fr. 1'488.-\*

Formazione rivolta a chi lavora già come istruttore di fitness.

Fai un ulteriore passo per distinguerti professionalmente e specializzarti nel "one to one". Al termine del corso formativo sarai in grado offrire una consulenza mirata per il tuo cliente e creare programmi di allenamento individuali, in linea con le ultime conoscenze scientifiche.

### COACH IN NUTRIZIONE

136 ore-lezione / Fr. 3'400.- \*

Formazione rivolta a chi è interessato al tema dell'alimentazione in tutte le sue sfaccettature e desidera acquisire conoscenze approfondite per applicarle in ambito professionale o nella sfera privata. Al termine del percorso i partecipanti sono in grado di fornire una consulenza qualificata e di dare indicazioni fondate, suggerendo le regole di un'alimentazione sana ed equilibrata a bambini, adolescenti e adulti in buona salute, nonché sportivi e a persone anziane.

### MASSAGGIATORE SALUTE E BENESSERE

170 ore-lezione / Fr. 4'250.- \*

Formazione che permette di conseguire il diploma di Massaggiatore Salute e Benessere (non medicale). Il diploma abilita all'esercizio della professione di massaggiatore nell'ambito della promozione della salute e del benessere, sia quale indipendente, sia presso una palestra, un centro fitness o una SPA.

\*Esclusi Fr. 100.- per materiale didattico (dispense, libri, ecc.) e accesso alla piattaforma.

#### La FSMP

Con il diploma **Massaggiatore Salute e Benessere** hai il diritto di seguire i moduli della formazione continua presso la Federazione Svizzera dei Massaggiatori Professionali ([www.svbm.ch](http://www.svbm.ch)).

#### La SSN

La **Società Svizzera di Nutrizione** è un'associazione fondata nel 1965 con sede a Berna. Coopera con l'Ufficio federale della Sanità pubblica (UFSP), con la Fondazione Promozione Salute Svizzera e con l'Accademia di scienze naturali (SCNAT) sulla base di contratti di prestazione. Nel percorso formativo Coach in Nutrizione con DIPLOMA la Scuola Club Migros lavora anche con i materiali didattici della SSN.



## Workshop di aggiornamento per operatori Fitness & Benessere

Workshop validi per l'aggiornamento professionale richiesto da QualiCert, per mantenere la certificazione all'insegnamento.

#### PROMOZIONE SALUTE

- Il soggetto iperteso in palestra
- Low back pain
- Smuovere i sedentari
- Allenamento in gravidanza

#### SPORT & FITNESS

- Anca, ginocchio e caviglia
- Collo, spalla e gomito
- Alimentazione e sport
- Feel the beat



IL SABATO E/O MERCOLEDÌ  
4 ORE-LEZIONE FR. 120.-