



**Gruppo del cuore**  
Città Esempio

## In forma per il proprio cuore



Modello per  
il prospetto  
pubblicitario  
del vostro  
gruppo del  
cuore



Organizzazione partner della



Fondazione Svizzera di Cardiologia



## Gruppo del cuore di Città Esemptot

Il nostro apparato cardiocircolatorio è capace di prestazioni inimmaginabili. Il cuore batte per tutta la vita, senza pause, da 50 a 90 volte al minuto, approssimativamente 100 000 volte al giorno, ca. 2,5 miliardi di volte nell'intero arco di vita. Tuttavia questo muscolo instancabile è vulnerabile. Abbia cura del suo cuore.

Questo vale per tutte le persone, ma soprattutto per quelle che soffrono di una malattia cardiaca o hanno subito un intervento chirurgico al cuore o ai vasi sanguigni. Noi offriamo l'ambiente motivante e sano per riacquistare e mantenere la forma fisica.

Partecipi anche  
lei, la aspettiamo!



## Costi e assicurazione

Il programma di attività fisica viene pagato dai partecipanti. Alcune casse malati contribuiscono ai costi nell'ambito dell'assicurazione complementare.

Quota di iscrizione: CHF XX.– abbonamento semestrale  
CHF XX.– abbonamento annuale  
CHF XX.– lezione singola

Offriamo due allenamenti di prova gratuiti.  
L'assicurazione è a carico dei partecipanti.

Modello da  
adattare per  
il proprio  
gruppo  
del cuore.



## Programma di attività fisica

Il gruppo del cuore di Città Eempio offre le seguenti attività:

- Programma di attività fisica settimanale in palestra
- Attività all'aria aperta
- Conferenze su temi concernenti diversi aspetti della salute
- Escursioni, gite con familiari

Programma di attività fisica con diversi livelli di intensità

Leggero: L      Pesante: P

<b>Attività</b>	<b>Giorno della settimana</b>		<b>Ora</b>	<b>Luogo</b>
Aquatraining	Lunedì	L	18:00 – 19:00	Palestra Eempio Via Eempio 1 1000 Città Eempio
Programma di attività fisica	Martedì	P	18:00 – 19:00	Centro sportivo e di fitness Via Eempio 1 1000 Città Eempio
Resistenza, forza, mobilità, rilassamento	Mercoledì	L/P	18:00 – 19:00	Palestra Eempio Via Eempio 1 1000 Città Eempio
Allenamento di fitness	Giovedì	L/P	12:30 – 13:45	Palestra Eempio Via Eempio 1 1000 Città Eempio
Ginnastica, giochi e divertimento	Venerdì	L	12:00 – 13:00	Palestra Eempio Via Eempio 1 1000 Città Eempio
Allenamento di cuore, forza e mobilità	Venerdì	P	18:00 – 19:00	Palestra Eempio Via Eempio 1 1000 Città Eempio

Palestra Eempio: raggiungibile con il tram n. 2 fino a Eempio oppure bus n. 2 fino a Città Eempio.

Piscina Eempio: raggiungibile con l'autobus n. 3 fino a Piazza Eempio  
Centro sportivo e fitness: raggiungibile con l'autobus n. 24 fino al centro

(lunghezza indicativa del testo 1150)



## **Gruppo del cuore Città Eempio**

Alfredo Eempio  
Presidente del gruppo del cuore di Città Eempio  
Via Eempio 10  
4444 Città Eempio

Telefono 044 444 33 23  
Mobile 079 444 33 24

[a.esempio@gruppodelcuorecittàesempio.ch](mailto:a.esempio@gruppodelcuorecittàesempio.ch)  
[www@gruppodelcuorecittàesempio.ch](http://www@gruppodelcuorecittàesempio.ch)

Il gruppo del cuore di Città Eempio è una organizzazione partner della  
Fondazione Svizzera di Cardiologia, da cui riceve anche il sostegno.

[www.swisshheart.ch](http://www.swisshheart.ch)

[www.swisshheartgroups.ch](http://www.swisshheartgroups.ch)