



Wellness Convention

Centri e Formatori Convenzionati - Tariffe
(Circolare per i collaboratori delle aziende)

Centri e Formatori Convenzionati –Tariffe - ERRATA CORRIGE DOCUMENTO ORIGINALE

Attività	Nome del centro o del formatore	Indirizzo	Luogo dell'attività	Prezzo di mercato in CHF (per persona/ partecipante)	Prezzo WELLNESS CONVENTION in CHF (per persona/ partecipante)	Informazioni supplementari	N° Collab. interessati
Ergonomia							
Formazione: "Sollevare carichi efficacemente e in maniera salutare"	AEH Zentrum für Arbeitsmedizin Ergonomie Und Hygiene GmbH Contatto con la formatrice: Signora Annemarie Bunge (lingua madre italiana)	St. Jakobstrasse 57 8004 Zurigo +41 01 240 55 55 www.aeh.ch	Nelle aziende	1.400.- (1 giornata, formazione di gruppo)	1.000.- (1 giornata, formazione di gruppo)		
Formazione: " FIT@PC – Educazione al videoterminale Esercizi di distensione per i collaboratori Analisi di posti di lavoro e elaborazione proposte di miglioramento"	AEH Zentrum für Arbeitsmedizin Ergonomie Und Hygiene GmbH Contatto con la formatrice: Signora Annemarie Bunge (lingua madre italiana)	St. Jakobstrasse 57 8004 Zurigo +41 01 240 55 55 www.aeh.ch	Nelle aziende	1.400.- (1 giornata, formazione di gruppo)	1.000.- (1 giornata, formazione di gruppo)		
Stanford Back School: corsi di rinforzamento ed elasticizzazione del dorso.	Corporate Wellness Services (società specializzata in programmi wellness)	c/o Villa Sassa via Tesserete 10 6900 Lugano +41 91 911 46 91	Nella sede del centro convenzionato Nelle aziende	450.- (10 sedute) 500.- (10 sedute)	350.- (10 sedute) 400.- (10 sedute)		
Osteopatia *	Studio di Osteopatia Ivan Cereghetti, Dottore in Osteopatia L.U.de.S.	Viale Stazione 4, 6500, Bellinzona. +41 91 826 42 41 fisio-osteo-cereghetti@freesurf.ch c/o Villa Sassa Via Tesserete 10 6900 Lugano +41 91 911 46 91	Nelle sedi del centro convenzionato		100.- (*) a seduta		

* rimborso cassa malati complementare. ● rimborso parziale cassa malati.

La preghiamo di mettere una barra nella colonna "Nr collaboratori" per le attività che le interessano. Questa Sua informazione non comporta per Lei alcun vincolo, ma ha solo l'obiettivo di ottenere un'indicazione di massima sulle attività che interessano ai collaboratori dell'azienda.

Commenti:

Attività	Nome del centro o del formatore	Indirizzo	Luogo dell'attività	Prezzo di mercato in CHF (per persona/ partecipante)	Prezzo WELLNESS CONVENTION in CHF (per persona/ partecipante)	Informazioni supplementari	N° Collab. interessati
Ergonomia							
Osteopatia *	Studio di Osteopatia Fisioterapia Ortelli Paolo Ortelli Dottore in Osteopatia	Via San Gottardo 130 6828 Balerna +41 91 683 96 66 +41 76 544 33 33 fisioterapia@ freesurf.ch	Nella sede del centro convenzionato		100.- (*) a seduta	Riequilibrio Funzionale® per stati o periodi di particolare stress lavorativo/emotivo, disturbi del sonno, raffreddore da fieno Parcheggio riservato	
Terapia individuale cranio-sacrale *	Marianne Sutter - Berkhout	Via alle Vigne 7 6577 Ruvigliana +41 91 972 73 14	Nella sede del centro convenzionato	110.- (*)	100.- (*)	Posteggi pubblici in vicinanza	
Gestione dello stress							
Formazione: "Stress motore dell'eccellenza"	Ideacostozero – Alessandro Trezzi CEO	Hotel de la Paix 6900 Lugano Hotel la Perla 6982 Agno +41 79 630 63 14 info@ideacostozero.com	Nelle sedi del centro convenzionato Nelle aziende	500.- (1 giornata)	400.- (1 giornata)	Possibilità di partecipazione ai 3 moduli formativi: prezzo speciale Wellness Convention 1200.- (3 giornate)	
Formazione: "Creative day - stress away"	Ideacostozero – Alessandro Trezzi CEO	Hotel de la Paix 6900 Lugano Hotel la Perla 6982 Agno +41 79 630 63 14 info@ideacostozero.com	Nelle sedi del centro convenzionato Nelle aziende	500.- (1 giornata)	400.- (1 giornata)		
Formazione: "I manager dovrebbero giocare di più"	Ideacostozero – Alessandro Trezzi CEO	Hotel de la Paix 6900 Lugano Hotel la Perla 6982 Agno +41 79 630 63 14 info@ideacostozero.com	Nelle sedi del centro convenzionato Nelle aziende	500.- (1 giornata)	400.- (1 giornata)		

* rimborso cassa malati complementare. ● rimborso parziale cassa malati.

La preghiamo di mettere una barra nella colonna "Nr collaboratori" per le attività che le interessano. Questa Sua informazione non comporta per Lei alcun vincolo, ma ha solo l'obiettivo di ottenere un'indicazione di massima sulle attività che interessano ai collaboratori dell'azienda.

Commenti:

Attività	Nome del centro o del formatore	Indirizzo	Luogo dell'attività	Prezzo di mercato in CHF (per persona/partecipante)	Prezzo WELLNESS CONVENTION in CHF (per persona/partecipante)	Informazioni supplementari	N° Collab. interessati
Gestione dello stress							
Formazione: "Prevenzione dello stress e promozione della qualità di vita"	Luigi Gianini Psicologo e Formatore aziendale diplomato, Master specialista in Sofrologia	6967 Dino +41 91 943 59 69 +41 91 922 02 91	Nelle aziende	1300.- (1 giornata) 2100.- (2 giornate) 2900.- (2 giornate + follow up) consigliato	1000.- (1 giornata) 1800.- (2 giornate) 2600.- (2 giornate + follow up) consigliato	Corsi di prevenzione al Burn-out Corsi di gestione del conflitto Corsi di apprendimento e comunicazione	
Formazione: "Dinamica e psicologia di gruppo"	Luigi Gianini Psicologo	6967 Dino +41 91 943 59 69 +41 91 922 02 91	Nelle aziende	1300.- (1 giornata) 2100.- (2 giornate)	1000.- (1 giornata) 1800.- (2 giornate)		
Formazione: "Come gestire meglio lo stress"	Anny Vagnières	Via delle Monache 6 6600 Locarno +41 917517327	Nella sede del centro convenzionato	1300.- (2 mezza giornate) 2100.- (4 mezza giornate)	1000.- (2 mezza giornate) 1800.- (4 mezza giornate)	1 sala (45m2) completamente attrezzata Posteggi nell'autosilo di Largo Zorzi	
Formazione: "Scoprire il team, riconoscere le forze comuni"	Nuova Sifa Simone Banchini	Via Motta 7 / via Pessina 9 6900 Lugano +41 91 921 49 68 banchinisimone@dcom.ch	Nella sede del centro convenzionato Nelle aziende	750.- (3 giornate, corso diurno o serale)	650.- (3 giornate, corso diurno o serale)	Soggiorni in montagna con programmi di formazione aziendale personalizzati	
Formazione: "Time management- quando il tempo è risorsa"	Nuova Sifa Simone Banchini	Via Motta 7 / via Pessina 9 6900 Lugano +41 91 921 49 68 banchinisimone@dcom.ch	Nella sede del centro convenzionato Nelle aziende	500.- (3 giornate, corso diurno o serale)	400.- (3 giornate, corso diurno o serale)		
Formazione: "Il conflitto in ambito lavorativo- prevenzione e gestione"	Nuova Sifa Simone Banchini	Via Motta 7 / via Pessina 9 6900 Lugano +41 91 921 49 68 banchinisimone@dcom.ch	Nella sede del centro convenzionato Nelle aziende	650.- (3 giornate, corso diurno o serale)	550.- (3 giornate, corso diurno o serale)		
Metodo Network di Analisi spinale	Studio di Dominique Hort, dottore in chiropratica	Via Tesserete 51 6900 Lugano +41 91 960 45 45 dhort@bluewin.ch	Nella sede del centro convenzionato		Prime 7 sedute copertura cassa malati*; in seguito 40.- a seduta	Posteggi illimitati Presso l'Ospedale Civico di Lugano	

* rimborso cassa malati complementare. ● rimborso parziale cassa malati.

La preghiamo di mettere una barra nella colonna "Nr collaboratori" per le attività che le interessano. Questa Sua informazione non comporta per Lei alcun vincolo, ma ha solo l'obiettivo di ottenere un'indicazione di massima sulle attività che interessano ai collaboratori dell'azienda.

Commenti:

Attività	Nome del centro o del formatore	Indirizzo	Luogo dell'attività	Prezzo di mercato in CHF (per persona/ partecipante)	Prezzo WELLNESS CONVENTION in CHF (per persona/ partecipante)	Informazioni supplementari	N° Collab. interessati
Gestione dello stress							
Yoga Respirazione Hatha Yoga Meditazione-Zazen	Centro Internazionale di Yoga Sisko Närhi	Villa Fumagalli Piazza Colombaro 6 6952 Canobbio +41 91 940 66 91	Nella sede del centro convenzionato		360.- (12 lezioni di 90 minuti)		
Yoga	Istituto Parvati di Ruffini Daniela	Istituto Parvati di Ruffini Daniela Via Ponte Tresa 7/a 6924 Sorengo-Lugano +41 91 994 50 68	Nella sede del centro convenzionato		250.- (10 lezioni individuali) 180.- (10 lezioni di gruppo; 3-4 persone)		
Watsu, Acquawellness	Acquatic Club Ticino Signor De Stefani	Via Balli 1 6600 Muralto +41 91 730 10 73	Nelle sedi del centro convenzionato (Muralto, Lopagno)	240.- (10 lezioni)	220.- (10 lezioni)	A Muralto Centro Wellness Relax	
Acquastretching, Yoga in acqua,	Acquatic Club Ticino	Via Balli 1 6600 Muralto +41 91 730 10 73	Nelle sedi del centro convenzionato (Muralto, Lugano, Lopagno)	170.- (10 lezioni)	160.- (10 lezioni)	A Muralto Centro Wellness Relax	
Fit-Fight Personal Program	I.A.C.M.A. Isidoro Li Pira	Via Sonvico, 9 (Resega), 6948, Porza +41 919417866 iacma@ticino.com	Nella sede del centro convenzionato In altra sede (se idonea)	615.- (abbonamento trimestrale, sport da combattimento e sicurezza personale)	553.- (abbonamento trimestrale, sport da combattimento e sicurezza personale)	Ampi parcheggi adiacenti alla struttura (Pista di ghiaccio Resega e Multisala CineStar)	
Health Mind Program	I.A.C.M.A. Isidoro Li Pira	Via Sonvico, 9 (Resega), 6948, Porza +41 919417866 iacma@ticino.com	Nella sede del centro convenzionato In altra sede (se idonea)	615.- (abbonamento trimestrale, Thai Chi, Qi Gong)	553.- (abbonamento trimestrale, Thai Chi, Qi Gong)	Formazioni per manager e direttori d'azienda. Programma antistress per dipendenti	
Kung Fu Thai Boxe Thai Chi Qi Gong	Dragon's Club Signor F. Guglielmetti	Via Argine 1 6930 Bedano +41 91 945 35 83 info@dragonsclub.ch	Nella sede del centro convenzionato		10% di sconto su tutti gli abbonamenti mensili o annuali	Numerosi parcheggi a disposizione	

* rimborso cassa malati complementare. ● rimborso parziale cassa malati.

La preghiamo di mettere una barra nella colonna "Nr collaboratori" per le attività che le interessano. Questa Sua informazione non comporta per Lei alcun vincolo, ma ha solo l'obiettivo di ottenere un'indicazione di massima sulle attività che interessano ai collaboratori dell'azienda.

Commenti:

Attività	Nome del centro o del formatore	Indirizzo	Luogo dell'attività	Prezzo di mercato in CHF (per persona/partecipante)	Prezzo WELLNESS CONVENTION in CHF (per persona/partecipante)	Informazioni supplementari	N° Collab. interessati
Gestione dello stress							
Formazione: "Gestione dello Stress: Training Autogeno, esercizi pratici"	Signora Gianna Cortesi Hersberger in collaborazione con la Signora M.Sutter (terapista cranio-sacrale)	Via delle Vigne 7 6977 Ruvigliana +41 91 972 72 14	Nelle aziende	2700.- (8 sedute di 90 minuti, gruppo da 8-12 collaboratori)	2200.- (8 sedute di 90 minuti, gruppo da 8-12 collaboratori)	Test di valutazione dello stress compreso nella formazione	
Training Autogeno individuale * Riflessologia Plantare*	Signora Gianna Cortesi Hersberger	Via delle Vigne 7 6977 Ruvigliana +41 91 972 72 14	Nella sede del centro convenzionato	110.- (a seduta)	100.- (a seduta)		
Corsi individuali: Psicologia dell'apprendimento e gestione dello stress	Luigi Gianini Psicologo, Master specialista in Sofrologia	6967 Dino +41 91 943 59 69 +41 91 922 02 91	Nella sede del centro convenzionato Nelle aziende	200.- (90 minuti)	180.- (90 minuti) 250.- (90 minuti)		
Consulenza individuale su come gestire meglio lo stress *	Anny Vagnières Sofrologia	Via delle Monache 6 6600 Locarno +41 917517327			110.- (sedute individuali di 1 ora)		
Massaggio seduto: metodo TouchLine	Atelier del Respiro Monica Albergoni Direttrice e Responsabile dei massaggiatori	Via S. Gottardo 6598 Tenero +41 91 745 09 36 atelierdelrespiro@bluemail.ch	Nelle aziende	30.- (15 minuti) min. 12 massaggi per intervento	27.- (15 minuti) min. 12 massaggi per intervento	Per ogni azienda richiedente il servizio di massaggi un massaggio gratuito per il responsabile	
Massaggio shiatsu Massaggio del piede Massaggio spirituale Massaggio thailandese Corso benessere Attività in acqua	Dalia Covotta Massaggiatrice diplomata	Varese Lugano +39 0031 95 62 15	Nella sede del centro convenzionato		10% di sconto su tutte le attività		
Massaggio rilassante, sportivo, linfodrenante, medicale *	Nembrini Luca Massaggiatore medico FA e diploma CRS	Studio Massaggi Via M. Jäggl 6 6500 Bellinzona +41 79 337 45 71	Nella sede del centro convenzionato	90.-	90.- (*) 80.-	Parcheggio riservato	

* rimborso cassa malati complementare. ● rimborso parziale cassa malati.

La preghiamo di mettere una barra nella colonna "Nr collaboratori" per le attività che le interessano. Questa Sua informazione non comporta per Lei alcun vincolo, ma ha solo l'obiettivo di ottenere un'indicazione di massima sulle attività che interessano ai collaboratori dell'azienda.

Commenti:

Attività	Nome del centro o del formatore	Indirizzo	Luogo dell'attività	Prezzo di mercato in CHF (per persona/ partecipante)	Prezzo WELLNESS CONVENTION in CHF (per persona/ partecipante)	Informazioni supplementari	N° Collab. interessati
Gestione dello stress							
Massaggi antistress sportivi, linfodrenanti curativi *	Bingül Gökhan	c/o Fisio Centro Viale Stazione 4 6500 Bellinzona +41 91 825 64 14	Nella sede del centro convenzionato Nelle aziende A domicilio	90.- 120.- (min. 5 persone per intervento)	90.- (*) 80.- 100.- (min. 5 persone per intervento) 120.-	Centro Bellinzona con 2 Autosili. Studio in collaborazione con un fisioterapista e un osteopata. Spogliatoi, docce.	
Massaggi antistress sportivi curativi *	Studio Massaggio Bernasconi Ferruccio Massaggiatore tecnico della Prevenzione	Villa Sassa Via Tesserete 10, 6900 Lugano +41 91 911 47 01	Nella sede del centro convenzionato Nelle aziende A domicilio	80.- (*) 800.- (*) (abbonamento 12 massaggi) 100.- (min. 4 massaggi per intervento) 100.-	70.- (*) 700.- (*) (abbonamento 12 massaggi) 85.- (min. 4 massaggi per intervento) 90.-	Studio Massaggio nell'area Wellness Villa Sassa.	
Drenaggio linfatico manuale Trattamento Reiki *	Studio Massaggio Bernasconi Ferruccio Massaggiatore medico FA e diploma CRS	Villa Sassa Via Tesserete 10, 6900 Lugano +41 91 911 46 91	Nella sede del centro convenzionato Nelle aziende A domicilio	80.- (*) 100.- (min. 4 massaggi per intervento) 100.-	70.- (*) 85.- (min. 4 massaggi per intervento) 90.-	Studio Massaggio nell'area Wellness Villa Sassa.	
Massaggi medicali di vario tipo *	Katia Passucci, Massaggiatrice medico FA e diploma CRS	c/o Centro 2000 6595 Riazzino +41 91 859 39 89	Nella sede del centro convenzionato	90.-	90.- (*) 80.-	Posteggi gratuiti e fermata Bus davanti al centro.	

* rimborso cassa malati complementare. ● rimborso parziale cassa malati.

La preghiamo di mettere una barra nella colonna "Nr collaboratori" per le attività che le interessano. Questa Sua informazione non comporta per Lei alcun vincolo, ma ha solo l'obiettivo di ottenere un'indicazione di massima sulle attività che interessano ai collaboratori dell'azienda.

Commenti:

Attività	Nome del centro o del formatore	Indirizzo	Luogo dell'attività	Prezzo di mercato in CHF (per persona/ partecipante)	Prezzo WELLNESS CONVENTION in CHF (per persona/ partecipante)	Informazioni supplementari	N° Collab. interessati
Gestione dello stress							
Metodo Greenberg Crescita personale + Programma d'allenamento	Centro Operatori Metodo Greenberg Prisma De Luigi	Piazza Cioccaro 12 6900 Lugano +41 91 922 23 22 pristh@bluewin.ch	Nelle sedi del centro convenzionato Nelle aziende	Da 60.- a 90.- 100.- (min. 5 persone)	Da 55.- a 80.- 90.- (min. 5 persone)	Corso di concentrazione Corso sullo stress Analisi del piede Atelier di 2 giorni sul Relax e sul silenzio. Posteggio V. Motta Lugano Posteggio Stazione, Funicolare	
Riflessologia plantare * Massaggio bioenergetico Ortho-bionomy	Centro Essere e Benessere, Terapie naturali	Corso Pestalozzi 11 6900 Lugano +41 91 921 41 01	Nella sede del centro convenzionato	90.- (*)	80.- (*)	Autosilo Balestra Posteggio UBS Fermata Autopostale e Bus	
Massaggio seduto Touch Line	Centro Essere e Benessere, Terapie naturali	Corso Pestalozzi 11 6900 Lugano +41 91 921 41 01	Nelle aziende	30.- (per intervento min. 6 massaggi)	27.- (per intervento min. 6 massaggi)	Autosilo Balestra Posteggio UBS Fermata Autopostale e Bus	
Massaggio rilassante, sportivo, linfodrenante, medicale.* Riflessologia plantare *	Centro Essere e Benessere Jelmini Davide Massaggiatore medico FA e diploma CRS	Corso Pestalozzi 13 6900 Lugano +41 79 444 55 77 dade5@bluewin.ch	Nella sede del centro convenzionato A domicilio	90.- 120.-	90.- (*) 80.- 120.-	Programmi di Allenamento Personalizzati Autosilo Balestra Posteggio UBS Fermata Autopostale e Bus	
Massaggio rilassante, sportivo, linfodrenante, medicale *	Fisioterapia al Parco, Guidotti Patrick, Massaggiatore medico e diplomato CRS	Residenza al Parco Via S.Stefano 6600 Muralto	Nella sede del centro convenzionato		90.- (*)	Possibilità di usufruire di sauna e bagno turco. Fermata Bus davanti alla Stazione FFS a 5 minuti a piedi. Autosilo di fronte	

* rimborso cassa malati complementare. ● rimborso parziale cassa malati.

La preghiamo di mettere una barra nella colonna "Nr collaboratori" per le attività che le interessano. Questa Sua informazione non comporta per Lei alcun vincolo, ma ha solo l'obiettivo di ottenere un'indicazione di massima sulle attività che interessano ai collaboratori dell'azienda.

Commenti:

Attività	Nome del centro o del formatore	Indirizzo	Luogo dell'attività	Prezzo di mercato in CHF (per persona/ partecipante)	Prezzo WELLNESS CONVENTION in CHF (per persona/ partecipante)	Informazioni supplementari	N° Collab. interessati
Attività fisica e fitness							
Gruppo Jogging (settimana)	Sport e Turismo Bruno Schiavuzzi	Sport e Turismo casella postale 383 6908 Massagno +41 91 924 96 53 +41 79 620 66 06	Cornaredo (Lugano) Centro Sportivo di Tenero (Tenero)	Programma speciale organizzato esclusivamente per Wellness Convention	Periodo Maggio-Luglio Gruppo mattina e fine pomeriggio: Salutare (leggero, 30 minuti, 8 volte) 170.- Sportivo (sostenuto, 45 minuti, 8 volte) 170.- Salutare o Sportivo, 16 volte, 320.-	Cardiofrequenzimetro fornito da Sport e Turismo Spogliatoi e docce a disposizione	
Gruppo Mountain Bike (week end)	Sport e Turismo Bruno Schiavuzzi	Sport e Turismo casella postale 383 6908 Massagno +41 91 924 96 53 +41 79 620 66 06				Definire programma direttamente con Sport e Turismo	
Gruppo Sci Alpino Gruppo Sci di fondo	Sport e Turismo Bruno Schiavuzzi	Sport e Turismo casella postale 383 6908 Massagno +41 91 924 96 53 +41 79 620 66 06				Definire programma direttamente con Sport e Turismo	

* rimborso cassa malati complementare. ● rimborso parziale cassa malati.

La preghiamo di mettere una barra nella colonna "Nr collaboratori" per le attività che le interessano. Questa Sua informazione non comporta per Lei alcun vincolo, ma ha solo l'obiettivo di ottenere un'indicazione di massima sulle attività che interessano ai collaboratori dell'azienda.

Commenti:

.....

.....

.....

.....

.....

Attività	Nome del centro o del formatore	Indirizzo	Luogo dell'attività	Prezzo di mercato in CHF (per persona/ partecipante)	Prezzo WELLNESS CONVENTION in CHF (per persona/ partecipante)	Informazioni supplementari	N° Collab. interessati
Attività fisica e fitness							
Analisi salutare e sportiva	Centro di Medicina e Chirurgia dello Sport	Ospedale Regionale di Locarno "La Carità " 6600 Locarno +41 811 48 48	Nella sede del centro convenzionato	120.- (prevenzione e riabilitazione sportiva - test completo) 200.- (esame medico-sportivo completo) 150.- (esami forza/velocità) 100.- (esame della prestazione - test Conconi)	80.- (prevenzione e riabilitazione sportiva - test completo) 200.- (esame medico-sportivo completo) 150.- (esami forza/velocità) 100.- (esame della prestazione - test Conconi)	Consulenza personal trainer Consulenza alimentare Psicologia dello sport Centro composto da Medici e Chirurghi dello Sport. Parcheggi riservati	
Palestra (numerosi corsi di gruppo) Consulenze tecnico-Scientifiche Consulenza alimentare	The Body Temple	Via Canonica 4 6900 Lugano +41 91 921 27 70 Via Lambertenghi 2 6900 Lugano +41 91 921 27 70	Nella sede del centro Convenzionato Consulenza tecnico-scientifica anche nelle aziende	Abbonamenti mensili e annuali	10% di sconto su ogni abbonamento		
Acquafit Acquagym	Acquatic Club Ticino	Sedi a : Muralto Lugano Biasca Airolo Sede centrale: Via Balli 1 6600 Muralto +41 91 730 10 73		Da 130.- a 240.- (10 lezioni da, 6-12 partecipanti)	Da 120.- a 220.- (10 lezioni, 6-12 partecipanti)	Nella sede centrale di Muralto Centro Wellness Relax	
Corsi di ginnastica medica	Lega Ticinese contro il reumatismo	Casella Postale, 6501 Bellinzona +41 91 825 46 13	In numerose palestre del Ticino (tot. 39)		110.- (30 sedute)		

* rimborso cassa malati complementare. ● rimborso parziale cassa malati.

La preghiamo di mettere una barra nella colonna "Nr collaboratori" per le attività che le interessano. Questa Sua informazione non comporta per Lei alcun vincolo, ma ha solo l'obiettivo di ottenere un'indicazione di massima sulle attività che interessano ai collaboratori dell'azienda.

Commenti:

Attività	Nome del centro o del formatore	Indirizzo	Luogo dell'attività	Prezzo di mercato in CHF (per persona/partecipante)	Prezzo WELLNESS CONVENTION in CHF (per persona/partecipante)	Informazioni supplementari	N° Collab. interessati
Attività fisica e fitness							
Fitness + relax ●	Excalibur	Via Brentani 6900 Lugano +41 91971 33 83	Nella sede del centro convenzionato		10% di sconto su tutti gli abbonamenti e attività		
Fitness + relax ●	Free Time Club	Via delle Scuole 34 6900 Lugano +41 91 973 30 50 info@freetimeclub.ch	Nella sede del centro convenzionato	1200.- (Abbonamento basic annuale)	1200.- (Abbonamento basic annuale); Buono per Wellness Convention 1 settimana gratuita di prova (senza impegno)		
Fitness + relax ●	Palestra Lazzarin	Via Vallemaggia 13, 6600, Locarno, +41 91 760 02 42 palestralazzarin@nikko.ch	Nella sede del centro convenzionato	1020.- (abbonamento annuale completo)	920.- (abbonamento annuale completo)	Centro Wellness Corsi di arti marziali	
Fitness + relax ●	Miami Fitness Club	Via Ghiringhelli 18, 6500, Bellinzona +41 91 826 36 56	Nella sede del centro convenzionato	910.- (abbonamento annuale)	819.- (abbonamento annuale)	Massaggi e terapie naturali Test sportivi con medico sportivo Diete personalizzate. Parcheggio gratuito Aperto tutto l'anno	
Fitness + relax ●	Olimpia Fitness Center	Via del Carmagnola 1 6517 Arbedo +41 91 829 00 80	Nella sede del centro convenzionato	1100.- (abbonamento completo annuale) 750.- (abbonamento midi 11.30 - 14.00)	990.- (abbonamento completo annuale) 675.- (abbonamento midi 11.30 - 14.00)	Numerosi corsi fitness (aerobica, body pump, stretching, spinning) Sauna, bagno turco, idromassaggio Tre prove gratuite Parcheggio gratuito	

* rimborso cassa malati complementare. ● rimborso parziale cassa malati.

La preghiamo di mettere una barra nella colonna "Nr collaboratori" per le attività che le interessano. Questa Sua informazione non comporta per Lei alcun vincolo, ma ha solo l'obiettivo di ottenere un'indicazione di massima sulle attività che interessano ai collaboratori dell'azienda.

Commenti:

Attività	Nome del centro o del formatore	Indirizzo	Luogo dell'attività	Prezzo di mercato in CHF (per persona/ partecipante)	Prezzo WELLNESS CONVENTION in CHF (per persona/ partecipante)	Informazioni supplementari	N° Collab. interessati
Attività fisica e fitness							
Fitness + relax ●	Porta Verde Fit	Via al Ponte 2 6834 Morbio Inferiore +41 91 682 21 98	Nella sede del centro convenzionato	1900.- + 200.- taxa di iscrizione (abbonamento annuale) per 12 mesi	1900.- + 200.- taxa di iscrizione (abbonamento annuale) per 13 mesi (1 mese gratuito)	Centro Wellness Termarium	
Fitness + relax ●	Primadonna Studio Fitness Signora Pucci Martina	Via Guggirolo 1 6962 Viganello +41 91 972 48 43 primadonnafitness@ticino.com	Nella sede del centro convenzionato (esclusivamente per clientela femminile)	940.- + 50.- taxa di entrata (abbonamento annuale completo)	846.- + 50.- taxa di entrata (abbonamento annuale completo)	Corsi di dimagrimento Centro Wellness	
Fitness + relax ●	Quality Centro Fitness	Via Borromini 20/A 6850 Mendrisio +41 91 646 38 36 info@oltreilfitness.com	Nella sede del centro convenzionato	980.- (abbonamento annuale)	880.- (abbonamento annuale)	Centro Wellness	
Fitness + relax ●	The Planet Wellness	Grancia 6915 Pambio – Noranco +41 91 994 74 84	Nella sede del centro convenzionato	990.- + 160.- taxa di entrata (abbonamento annuale completo) 790.- + 160.- taxa di entrata (abbonamento annuale completo Studenti/Apprendisti)	da 0 a 10 iscritti: 940.- + 160.- taxa di entrata più di 10 iscritti: 890.- + 160.- taxa di entrata (abbonamento annuale completo) da 0 a 10 iscritti: 750.- + 160.- taxa di entrata più di 10 iscritti: 710.- + 160.- taxa di entrata (abbonamento annuale completo Studenti/Apprendisti)	Centro Wellness + Piscina interna Zona termale 120 corsi settimanali Posteggi (oltre 500) Asilo Nido	

* rimborso cassa malati complementare. ● rimborso parziale cassa malati.

La preghiamo di mettere una barra nella colonna "Nr collaboratori" per le attività che le interessano. Questa Sua informazione non comporta per Lei alcun vincolo, ma ha solo l'obiettivo di ottenere un'indicazione di massima sulle attività che interessano ai collaboratori dell'azienda.

Commenti:

Attività	Nome del centro o del formatore	Indirizzo	Luogo dell'attività	Prezzo di mercato in CHF (per persona/partecipante)	Prezzo WELLNESS CONVENTION in CHF (per persona/partecipante)	Informazioni supplementari	N° Collab. interessati
Attività fisica e fitness							
Fitness + relax ●	Wellness Club Sassa Fabio Maerki	Villa Sassa Via Tesserete 10 6900 Lugano + 41 91 911 46 95	Nella sede del centro convenzionato		2200.- (abbonamento annuale)	Centro Wellness + Piscina interna Asilo Nido	
Attività fisica Pilates	Go To Joe Daniela Bottani Bergomi Istruttore Wellness + Pilates	Stabile Lagacci 6802 Rivera +41 91 946 15 24	Nella sede del centro convenzionato	400.- (semiprivato con attrezzi, max 3/4 persone) 280.- (semiprivato corpo libero, max 5/6 persone)	sconto 10%		
Attività fisica Pilates Mat-Work (a corpo libero)	Monica Caroni	Via Bosciore 12 6962 Viganello +41 91 970 15 25	Nella sede del centro convenzionato	200.- (10 sedute)	A partire da 8 iscritti sconto 10%		
Acquafit Acquagym Hydrobike Nuoto Percorso Jogging	Centro Sportivo Bellinzona	Via Brunari 6501 Bellinzona +41 91 821 41 40	Nella sede del centro convenzionato		Ingresso nuoto: 8.- (adulti) 5.- (ragazzi) 2.- (bambini)	Sauna Solarium	
Nuoto Acquagym	Piscina comunale coperta di Lugano	Viale Castagnola 4 6906 Lugano +41 91 972 74 51 sport@lugano.ch	Nella sede del centro convenzionato		Acquagym: 90.- (10 lezioni) 150.- (20 lezioni) 200.- (30 lezioni) ingresso nuoto :6.-	Sauna finlandese Solarium	
Ginnastica in acqua e nuoto	Lega Ticinese contro il reumatismo	Casella Postale 6501 Bellinzona +41 825 46 13 Bellinzona	In numerose piscine del Ticino (tot. 8)		Costo come entrata normale (a seconda della piscina) + 3.-		

* rimborso cassa malati complementare. ● rimborso parziale cassa malati.

La preghiamo di mettere una barra nella colonna "Nr collaboratori" per le attività che le interessano. Questa Sua informazione non comporta per Lei alcun vincolo, ma ha solo l'obiettivo di ottenere un'indicazione di massima sulle attività che interessano ai collaboratori dell'azienda.

Commenti:

.....

.....

.....

.....

.....

Attività	Nome del centro o del formatore	Indirizzo	Luogo dell'attività	Prezzo di mercato in CHF (per persona/partecipante)	Prezzo WELLNESS CONVENTION in CHF (per persona/partecipante)	Informazioni supplementari	N° Collab. interessati
Alimentazione							
Formazione: "La corretta alimentazione e i principali errori da evitare"	Maura Nessi	Studio dietetico Maura Nessi Locarno +41 91 751 29 05 Ospedale "La Carità" Locarno +41 91 811 45 12	Nelle aziende Corsi di formazione offerti da tutte le dietiste riportate accanto fatta eccezione per Annelise Egli che offre esclusivamente consulenza alimentare	200.- (all'ora, per formazione di gruppo)	150.- (all'ora, per formazione di gruppo)		
Formazione: "L'alimentazione che favorisce la produttività"	Gabrielle Besutti	Ospedale "Beata Vergine" Mendrisio +41 91 811 31 11					
Formazione al personale addetto alle mense o ristoranti aziendali	E. Battaglia V. Ender - A. Chanda	Studio di consulenza e terapia dietetica Lugano +41 91 921 15 41					
	Natascia Russo	Consultorio dietetico c/o Centro della salute SVICA Lugano + 41 91 910 27 27					
Consulenza Individuale alimentare, consulenza disturbi alimentari	Linda Marra	Clinica St. Anna, Sorengo + 41 985 12 11	Nelle aziende e negli studi		100.- (consulenza alimentare)		
	Stefania Kosa-Quarta	Consultorio Dietetico c/o Studio Dr. Gerber Clinica al Parco Lugano +41 91 910 31 70	Solo negli studi		100.- (*) (consulenza disturbi alimentari)		
	Annelise Egli	Consultorio dietetico Annalise Egli Locarno +41 91 751 73 73					
Seminario: "Alimentazione e disintossicazione"	Studio del Dr. Dominique Hort	Via Tesserete 51 6900 Lugano +41 91 960 45 45 dhort@bluewin.ch	Centro di formazione Nelle aziende	180.-	170.- (min. 20 persone) 160.- (min. 30 persone) 155.- (min. 40 persone) 155.- (min. 80 persone)		
Consulenza individuale di Alimentazione e di Chinesiologia	Studio del Dr. Dominique Hort	Via Tesserete 51 6900 Lugano +41 91 960 45 45 dhort@bluewin.ch	Nella sede del centro convenzionato		Da 50.- a 100.- (*)		
Fumo							
"Smettere di fumare in 5 giorni"	Lega Vita e Salute	Via Cabione 18 6900 Lugano +41 91 945 39 47 info@vitaesalute.ch www.vitaesalute.ch	Nella sede del centro convenzionato Nelle aziende	150.- (min. 10 partecipanti) possibili aumenti di prezzo dal 2004 150.- (min. 10 partecipanti)	140.- (min. 10 partecipanti) 140.- (min. 10 partecipanti)		

* rimborso cassa malati complementare. ● rimborso parziale cassa malati.

La preghiamo di mettere una barra nella colonna "Nr collaboratori" per le attività che le interessano. Questa Sua informazione non comporta per Lei alcun vincolo, ma ha solo l'obiettivo di ottenere un'indicazione di massima sulle attività che interessano ai collaboratori dell'azienda.


Commenti:

Attività	Nome del centro o del formatore	Indirizzo	Luogo dell'attività	Prezzo di mercato in CHF (per persona/partecipante)	Prezzo WELLNESS CONVENTION in CHF (per persona/partecipante)	Informazioni supplementari	N° Collab. interessati
Fumo							
"Come consigliare i fumatori"	Lega Polmonare Ticinese (con il sostegno dell'Ufficio Federale della Sanità, della Lega Polmonare Svizzera e della Sezione sanitaria del DOS)	Via alla Campagna 9 6900, Lugano +41 91 973 22 80 legapolm@bluewin.ch	Nelle aziende		Gratuito		
"Respirare meglio – vivere meglio"	Lega Polmonare Ticinese (con il sostegno dell'Ufficio Federale della Sanità, della Lega Polmonare Svizzera e della Sezione sanitaria del DOS)	Via alla Campagna 9 6900, Lugano +41 91 973 22 80 legapolm@bluewin.ch	Nelle aziende		Gratuito		
Sfera della donna							
Ginnastica pre-parto	Acquatic Club Ticino	Muralto - Lugano Sede centrale: Via Balli 1 6600 Muralto +41 91 730 10 73	Nelle sedi del centro convenzionato	170.- (10 incontri)	160.- (10 incontri)		
Corso preparazione al parto Pavimento pelvico dalla debolezza alla forza Stimolazione basale Imparare attraverso il movimento: cinestetica per bambini Corso di massaggio per neonati	Ospedale Regionale di Locarno	6600 Locarno +41 91 811 45 12	Nella sede del centro convenzionato		200.- (8 incontri) 150.- (2 incontri) + 25.- corso di aggiornamento 70.- (1 giornata) 70.- (1 giornata) 100.- (4 incontri)	Vengono organizzati anche: Incontri tra neomadri. Consultorio allattamento	
Massaggio neonatale Acquaticità neonato	Dalia Covotta Massaggiatrice diplomata	Varese Lugano +39 0031 95 62 15	Nelle sedi del centro convenzionato		10% di sconto su tutte le attività	Posteggi illimitati Presso l'Ospedale Civico di Lugano	

* rimborso cassa malati complementare. ● rimborso parziale cassa malati.

La preghiamo di mettere una barra nella colonna "Nr collaboratori" per le attività che le interessano. Questa Sua informazione non comporta per Lei alcun vincolo, ma ha solo l'obiettivo di ottenere un'indicazione di massima sulle attività che interessano ai collaboratori dell'azienda.

Commenti:



Strada di Fulmignano 21 6977 Ruvigliana Switzerland
Phone: +41 91 971 08 41 Fax: +41 91 971 08 53
info@wellnessandmanagement.com www.wellnessandmanagement.com