

PROMOZIONE DELLA SALUTE

METODI / CORSI / TIPI DI SPORT RICONOSCIUTI

Per le seguenti misure di promozione della salute è prevista l'assunzione di costi dall'assicurazione Mivita:

MIVITA REALA

- Promozione della salute:
fitness, corsi per la salute e scuola per la schiena fino a CHF 500.- per anno civile
- per le singole categorie 50% dell'importo della fattura fino a max. CHF 200.- per anno civile

MIVITA EXTENSA

- Promozione della salute:
fitness, corsi per la salute e scuola per la schiena fino a CHF 1000.- per anno civile
- per le singole categorie 50% dell'importo della fattura fino a max. CHF 300.- per anno civile

AMBITO 1: FITNESS

CORSI RICONOSCIUTI (l'elenco viene costantemente aggiornato)

| | |
|---------------------------|---------------------------|
| Aerobica | Walking |
| Allenamento di resistenza | Yoga |
| Test di Conconi | Allenamento EMS |
| Ginnastica | Aquafitness |
| Nordic walking | Aqua training |
| Personal training | Scuole di nuoto acquatico |
| Pilates | Test di Conconi |
| Power yoga | |

Sono previsti contributi anche per gli ingressi in piscine e saune. Tra le piscine rientrano: piscine coperte e all'aperto, acquapark e bagni termali.

ABBONAMENTI

I prestatori di servizi offrono diversi abbonamenti di durata diversa. Di seguito sono elencati gli abbonamenti riconosciuti da Atupri e per i quali sussiste un diritto alle prestazioni dall'assicurazione Mivita:

- Abbonamento trimestrale
- Abbonamento semestrale
- Abbonamento annuale
- Abbonamento stagionale

Per abbonamenti stagionali si intendono in particolare i documenti contrassegnati come tali, ad es. tessera estiva, tessera speciale o tessera stagionale. Questo regolamento si applica anche a piscine coperte e all'aperto, acquapark, bagni termali e saune. Un abbonamento di durata pari o superiore a tre mesi è equiparato a un abbonamento stagionale.

ADESIONE ATTIVA AD ASSOCIAZIONI SPORTIVE

Sosteniamo l'adesione attiva a un'associazione sportiva riconosciuta nel modo seguente:

- Mivita Reala
50% fino a un massimo di CHF 100.- per anno civile. Tale contributo viene imputato all'importo massimo nell'ambito fitness. Complessivamente vengono quindi rimborsati CHF 200.- per anno civile per corsi di fitness e adesioni attive.
- Mivita Extensa
50% fino a un massimo di CHF 150.- per anno civile. Tale contributo viene imputato all'importo massimo nell'ambito fitness. Complessivamente vengono quindi rimborsati CHF 300.- per anno civile per corsi di fitness e adesioni attive.

Per un abbonamento fitness, un corso fitness, l'adesione attiva a un'associazione sportiva riconosciuta, nonché per piscine e saune vengono quindi rimborsati complessivamente CHF 200.- per anno civile.

AMBITO 2: CORSI PER LA SALUTE

CORSI RICONOSCIUTI (l'elenco viene costantemente aggiornato)

| | |
|---------------------|---------------------------------------|
| Corsi di nutrizione | Programmi di disassuefazione dal fumo |
|---------------------|---------------------------------------|

AMBITO 3: SCUOLA PER LA SCHIENA/IL CORPO

CORSI RICONOSCIUTI (l'elenco viene costantemente aggiornato)

| | |
|-------------------------|---------------------------|
| Tecnica Alexander | Metodo Feldenkrais |
| Ginnastica respiratoria | Ginnastica per la schiena |
| Training autogeno | Scuola per la schiena |
| Ginnastica perineale | |

Avete domande? Saremo lieti di fornirvi una consulenza personalizzata al numero +41 800 200 888 o all'indirizzo info@atupri.ch.