



Palestra riabilitativa

PROGRAMMA CORSI - Dal 07/01 al 28/03/2026

PREVENZIONE

MANTENIMENTO

RINFORZO MUSCOLARE

RIDEFINIZIONE CORPOREA

- > Corsi posturali
- > Corsi di tonificazione
- > Sedute di Personal Trainer individuali e di coppia

PALESTRA ATTREZZI

Orari validi dal 07/01 al 28/03/2026

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
8.00 - 14.30	8.00 - 14.30	8.00 - 14.30	8.00 - 14.30	8.00 - 14.30	9.30-11.30
15.30-20.30	15.30-20.30	15.30-20.30	15.30-20.30	15.30-20.30	

Il tuo obiettivo è la nostra missione!
Non riesci ad essere costante o non sai come programmare i tuoi allenamenti? Hai bisogno di più stimoli mentre ti alleni? Affianca i tuoi allenamenti in palestra a sessioni personalizzate con i nostri **Personal Trainer**! Un percorso su misura per potenziare i risultati e superare ogni sfida. Chiedi info in reception!

SERVIZI COMPRESI NELL'ABBONAMENTO

- > tessera personale per accedere ai servizi
- > utilizzo degli spogliatoi
- > definizione di una scheda di esercizi personalizzata

Modalità d'iscrizione

Le iscrizioni si effettuano dall'app GYMMY o presso la Reception a seconda del tipo di abbonamento.



Occorrente per le attività

- Lucchetto per custodire effetti personali nell'armadietto;
- Calzature pulite e idonee alla palestra;
- 1 asciugamano (per le attività in palestra);
- Materassino personale (facoltativo).

Trovi il regolamento completo sul sito:
www.medicapoliambulatori.it
Per maggiori informazioni chiama lo **051 0221**.



PALESTRA CORSI

Orari validi dal 7/01 al 28/03/2026

Corsi della mattina

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
09.30 ★ Stretch and tone	9.30 Ginn. Posturale Dolce		9.00 ★ Ginnastica Posturale	
10.30 ★ Total body step	10.15 Ginn. Posturale Dolce		10.15 Ginn. Posturale Dolce	10.30 ★ Total Body Step
11.30 Reformer gruppo stretch	11.00 ★ Postural pilates		11.00 ★ Postural pilates	11.30 ★ Postural Pilates
	13.30 ★ Abdominal Workout		13.30 ★ Abdominal Workout	12.30 Reformer gruppo stretch

Corsi del pomeriggio

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
16.30 ★ Pilates		16.30 ★ Pilates		16.30 Reformer gruppo tone
17.30 Pilates	17.30 Ginnastica Posturale	17.30 Pilates		17.30 ★ Ginnastica posturale
18.30 Ginnastica Posturale	18.30 Ginnastica Posturale	18.30 Ginnastica Posturale		18.30 Ginnastica Posturale
19.30 Circuito Funzionale		19.30 Circuito funzionale	19.00 Reformer gruppo tone	

I corsi contrassegnati da ★ sono compresi negli abbonamenti "Corsi" e "Palestra attrezzi + Corsi".
I corsi verranno avviati al raggiungimento del numero minimo di 3 iscritti.
Vuoi prenotare il tuo **posto esclusivo** al corso di Total body Step 10.30 eAbdominal Workout 13.30?
Chiedi informazioni in reception!

Sei indeciso su quale attività intraprendere?
Sei in dolce attesa e non sai quali esercizi puoi eseguire?
Fatti consigliare dai nostri chinesiologi!
Chiama lo 0510221.



PREZZI E ABBONAMENTI PALESTRA ATTREZZI

	Mensile 4 ingressi	Mensile 8 ingressi	Mensile 12 ingressi	Mensile Ingressi illimitati	Trimestrale Ingressi illimitati	Annuale Ingressi illimitati	Ingresso singolo
Palestra attrezzi	38 €	49 €	59 €	70 €	199 €	665 €	10 €
Corsi *	38 €	49 €	59 €	65 €	185 €	665 €	10 €
Palestra attrezzi + Corsi *			75 €	95 €			

Sono compresi negli abbonamenti "Corsi" e "Palestra attrezzi + Corsi" i corsi contrassegnati da ★

Smart Gym		41 €	49 €				
-----------	--	------	------	--	--	--	--

L'accesso alla palestra attrezzi è consentito dal Lunedì al Venerdì dalle 12.30 alle 14.30. Corsi esclusi.

Under 25		29 €	35 €				
----------	--	------	------	--	--	--	--

L'accesso è consentito agli under 25 in tutti gli orari di palestra. Corsi esclusi.

RINFORZO E RECUPERO FUNZIONALE PICCOLO GRUPPO (massimo 5 persone)			Mantenimento GYMFISIO
Singola seduta	5 sedute (durata 2 mesi)	10 sedute (durata 4 mesi)	12 ingressi (durata 1 mese)
20 €	85 €	160 €	55 €

PREZZI E ABBONAMENTI SERVIZI DI PERSONAL TRAINER

	Singola seduta	5 sedute (2 mesi)	10 sedute (4 mesi)	20 sedute (8 mesi)	Piano PT + Gym
Personal Trainer	40 €	190 €	350 €	660 €	10 sedute PT + 10 sedute Palestra (2 mesi)
					405 €

Sei interessato a personal trainer di coppia?
Chiedi info in reception o in palestra sulla formule family e friends!

PREZZI E ABBONAMENTI CORSI DI GRUPPO POSTURALI

	Ingresso singolo	Mensile 1 volta a settimana**	Mensile 2 volte a settimana***
Ginnastica Posturale Ginn. Posturale Dolce Postural Pilates Pilates Total Body Step Circuito Funzionale	10 €	38 €	65 €

** Si potrà recuperare 1 lezione persa con una seduta in palestra entro e non oltre la validità dell'abbonamento.
*** Si potranno recuperare 2 lezioni perse con 2 sedute in palestra entro e non oltre la validità dell'abbonamento.

Scansiona il QrCode e iscriviti alla nostra pagina Facebook per rimanere sempre aggiornato su orari e corsi.

