



# 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 allenai? 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](http://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 e Abdominal Workout 13.30?

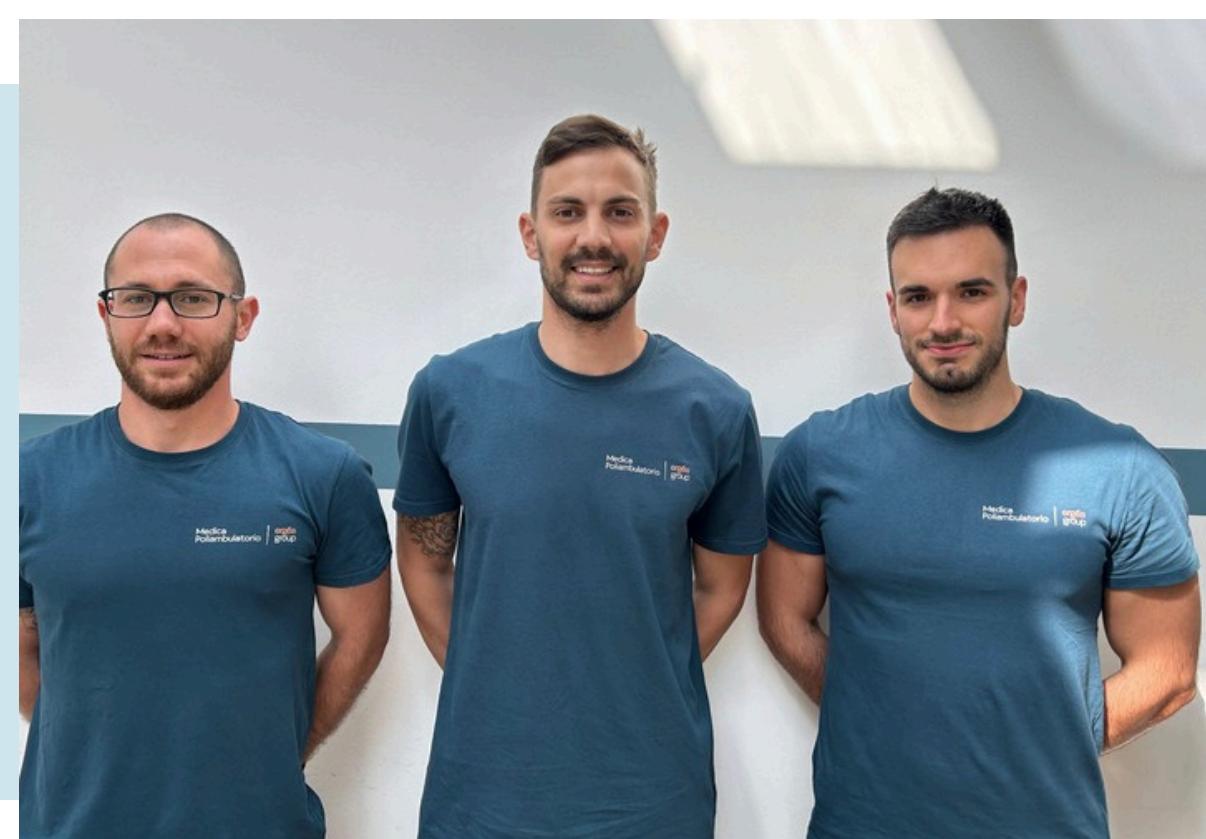
Chiedi informazioni in reception!

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.

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

## PREZZI E ABBONAMENTI SERVIZI DI PERSONAL TRAINER

	Singola seduta	5 sedute (2 mesi)	10 sedut (4 mesi)	20 sedute (8 mesi)	<b>Piano PT + Gym</b>
<b>Personal Trainer</b>	40 €	190 €	350 €	660 €	<b>10 sedute PT + 10 sedute Palestra (2 mesi)</b> 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***
<b>Ginnastica Posturale Ginn. Posturale Dolce Postural Pilates Pilates Total Body Step Circuito Funzionale</b>	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.



**Medica  
Poliambulatorio**  
**ergéa group**

Medica Poliambulatorio - Viale Minghetti, 4 - 40017 San Giovanni in Persiceto - Bo

Per prenotazioni e disdette: Tel 051 6871080

Per informazioni: Tel. 051 0221 - Fax 051 6871203 - [www.medicapoliambulatori.it](http://www.medicapoliambulatori.it) - [medica@ergeagroup.com](mailto:medica@ergeagroup.com)

Aut. n. 18353 del 20/04/2004 - Direttore Sanitario Dr.ssa Anna Pia Ferraretti - Specialista in Ostetricia e Ginecologia