

## 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	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 informazioni: Tel 051 0221

Fax 051 6871203 - [www.ergeacentrimedici.it](http://www.ergeacentrimedici.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

Fitness Medico e Riabilitazione



# 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

Medica  
Poliambulatorio

ergéa  
group

## 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.ergeacentrimeridici.it](http://www.ergeacentrimeridici.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
<b>09.30</b> ★ Stretch and tone	<b>9.30</b> Ginn. Posturale Dolce		<b>9.00</b> ★ Ginnastica Posturale	
<b>10.30</b> ★ Total body step	<b>10.15</b> Ginn. Posturale Dolce		<b>10.15</b> Ginn. Posturale Dolce	<b>10.30</b> ★ Total Body Step
<b>11.30</b> Reformer gruppo stretch	<b>11.00</b> ★ Postural pilates		<b>11.00</b> ★ Postural pilates	<b>11.30</b> ★ Postural Pilates
	<b>13.30</b> ★ Abdominal Workout		<b>13.30</b> ★ Abdominal Workout	<b>12.30</b> Reformer gruppo stretch

### Corsi del pomeriggio

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
<b>16.30</b> ★ Pilates		<b>16.30</b> ★ Pilates		<b>16.30</b> Reformer gruppo tone
<b>17.30</b> Pilates	<b>17.30</b> Ginnastica Posturale	<b>17.30</b> Pilates		<b>17.30</b> ★ Ginnastica posturale
<b>18.30</b> Ginnastica Posturale	<b>18.30</b> Ginnastica Posturale	<b>18.30</b> Ginnastica Posturale		<b>18.30</b> Ginnastica Posturale
			<b>19.00</b> 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 chinesioologi!**  
**Chiama lo 0510221.**

