

## Regalati il benessere! Oltre 26 ore di corsi a settimana e ingressi illimitati in sala pesi nel catalogo 2021-22 di Polisportiva Pontevecchio Bologna.

Mantieniti in forma con proposte per tutti i livelli e tutte le età di Polisportiva Pontevecchio Bologna!

**Settimana di prova gratuita dal 13 al 17 settembre 2021.**

**Prenotazione obbligatoria tramite App Palestre**, scaricabile su App Store e Google Play, o tramite un WhatsApp al 3497102170.

### ABBONAMENTO

- 39 € al mese per usufruire senza limiti dal nostro catalogo di attività 2021-22.
- 26 ore di corsi a settimana fra cui scegliere + ingressi illimitati in sala pesi (vedi "Orari Sala Pesi);
- Prenotazione facile e veloce tramite **App Palestre**, scaricabile da App Store e Google Play, o tramite un WhatsApp al 3497102170.
- Acquisto minimo dell'abbonamento: 3 mesi.

### TESSERA ENTRATE

- 49 euro per accedere a 8 lezioni da 50 minuti.
- Prenotazione facile e veloce tramite **App Palestre**, scaricabile da App Store e Google Play, o tramite un WhatsApp al 3497102170.

### CORSI E ORARI WELLNESS

Le attività contrassegnate dal simbolo ° verranno erogate anche in modalità online. L'istruttore indicato nella tabella riepilogativa potrebbe variare.

**Iscrizione:** recati presso la segreteria (via della Battaglia 9, primo piano) o online mandando una mail a [wellness@pontevecchiobologna.it](mailto:wellness@pontevecchiobologna.it).

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
9:00-10:30					POWER STRETCHING  Istruttore: Alessandro  Centro sportivo Pertini, via Gubellini 7, sala Goldoni	

9:30-10:30		TOTAL STRETCHING Istruttore: Annalisa Centro sportivo Pertini, via Gubellini 7, sala Goldoni		FIT WALKING Istruttore: Luca Ritrovo: Parco Lunetta Gamberini, dall'ingresso del centro sportivo Bernardi		
10:00-10:50		EASY FITNESS Istruttrice: Sara Centro sportivo Pertini, via Gubellini 7, sala Goldoni			EASY FITNESS Istruttrice: Sara Centro sportivo Pertini, via Gubellini 7, sala Legno	
10:00-11:30						FIT WALKING Istruttore: Donata o Silvia Ritrovo: centro sportivo Pertini, poi percorso ciclo-pedonale lungo Savena
13:15-14:00	° CIRCUITO SALA PESI Istruttrice: Sara Centro sportivo Pertini, via Gubellini 7, sala pesi	° STRETCH & TONE Istruttrice: Donata Centro sportivo Pertini, via Gubellini 7, sala Goldoni		° CIRCUITO SALA PESI Istruttrice: Sara Centro sportivo Pertini, via Gubellini 7, sala pesi	° STRETCH & TONE Istruttrice: Sara Centro sportivo Pertini, via Gubellini 7, sala Goldoni	
16:00-16:50		POSTURAL FITNESS Istruttrice: Donata Centro sportivo Pertini, via Gubellini 7, sala Goldoni				
17:00-17:50		° FIT PILATES Istruttrice: Donata Centro sportivo Pertini, via Gubellini 7, sala Goldoni			° CIRCUITO FITNESS Istruttrice: Sara Centro sportivo Pertini, via Gubellini 7, sala Goldoni	

18:00-18:50	° AEROTONE Istruttrice: Monica Centro sportivo Pertini, via Gubellini 7, sala Goldoni	° TONE UP Istruttrice: Donata Centro sportivo Pertini, via Gubellini 7, sala Goldoni	° STRETCH & TONE Istruttrice: Monica Centro sportivo Pertini, via Gubellini 7, sala Goldoni		° INTERVAL TRAINING Istruttrice: Silvia Centro sportivo Pertini, via Gubellini 7, sala Legno	
18:30-19:20	° CARDIO TONE Istruttrice: Donata Palestra scuola Jean Piaget, via Arno 33	° TOTAL BODY CONDITIONING Istruttrice: Silvia Centro sportivo Due Madonne, via Carlo Carli 56/58 7, sala polivalente 3		° CARDIO TONE Istruttrice: Donata Palestra scuola Jean Piaget, via Arno 33		
19:00-19:50	° TOTAL BODY (R)EVOLUTION Istruttrice: Monica Centro sportivo Pertini, via Gubellini 7,	° TOTAL TRAINING (ADULTI) Istruttrice: Donata Centro sportivo Pertini, via Gubellini 7, sala Goldoni	° TOTAL BODY (R)EVOLUTION Istruttrice: Monica Centro sportivo Pertini, via Gubellini 7, sala Goldoni		° INDOOR CYCLING (SPINNING) Istruttrice: Monica Centro sportivo Pertini, via Gubellini 7, sala Goldoni	
19:45-21:00				° MEDITAZIONE (dal 01.10.21) Istruttrice: Maria Cristina Centro sportivo Pertini, via Gubellini 7, sala Goldoni		
20:00-20:50	° HIIT CIRCUIT Istruttrice: Monica Centro sportivo Pertini, via Gubellini 7, sala Goldoni		° INDOOR CYCLING (SPINNING) Istruttrice: Monica Centro sportivo Pertini, via Gubellini 7, sala Goldoni			