

---

## Regalati il benessere! Oltre 25 ore di corsi a settimana e ingressi illimitati in sala pesi nel catalogo 2022-23 di Polisportiva Pontevecchio Bologna.

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

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

---

### ABBONAMENTO WELLNESS ALL INCLUSIVE

- 45 € al mese per usufruire senza limiti dal nostro catalogo di attività 2022-23.
- Oltre 25 ore di corsi a settimana tra cui scegliere + ingressi illimitati in sala pesi (vedi "Orari Sala Pesì");
- 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.
- È sempre obbligatorio sottoscrivere la tessera assicurativa annuale, valida fino al 31 agosto 2023, al costo di 28€.

### ABBONAMENTO OPEN SALA PESI

- 19 € al mese per accedere senza limiti alla sala pesi del Centro Pertini, via Gubellini 7, Bologna.
- 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.
- È sempre obbligatorio sottoscrivere la tessera assicurativa annuale, valida fino al 31 agosto 2023, al costo di 28€.

### PACCHETTO INGRESSI

- 49 euro per accedere a 8 lezioni wellness da 50 minuti e/o ingressi in sala pesi.
- Prenotazione facile e veloce tramite **App Palestre**, scaricabile da App Store e Google Play, o tramite un WhatsApp al 3497102170.
- È sempre obbligatorio sottoscrivere la tessera assicurativa annuale, valida fino al 31 agosto 2023, al costo di 28€.

---

### PONTEVECCHIO BOLOGNA WELLNESS

info@pontevecchiobologna.it - www.pontevecchiobologna.it/wellness  
facebook.com/pv.bologna.wellness - instagram.com/pv\_bologna\_wellness - bit.ly/PV-youtube

## CORSI E ORARI WELLNESS

L'istruttore indicato nella tabella riepilogativa potrebbe variare.

**Iscrizione:** recati presso la segreteria di Pontevecchio Bologna in via Gubellini 7, primo piano o online mandando una mail a [wellness@pontevecchiobologna.it](mailto:wellness@pontevecchiobologna.it).

**Palinsesto completo, valido dal 1 ottobre 2022 al 31 maggio 2023.**

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
	<b>POWER STRETCHING</b> 9.30 - 10.30 CENTRO PERTINI - SALA GOLDONI ISTRUTTORE: COSIMO		<b>FIT WALKING</b> 9.30 - 10.30 LUNETTA GAMBERINI ISTRUTTORE: LUCA	<b>POWER STRETCHING</b> 9.30 - 10.30 CENTRO PERTINI - SALA GOLDONI ISTRUTTORE: COSIMO	
<b>FIT PILATES</b> 11.00 - 11.50 CENTRO PERTINI - SALA LEGNO ISTRUTTORE: DONATA	<b>EASY FITNESS</b> 10.00 - 10.50 CENTRO PERTINI - SALA LEGNO ISTRUTTORE: SARA		<b>FIT PILATES</b> 11.00 - 11.50 CENTRO PERTINI - SALA LEGNO ISTRUTTORE: DONATA	<b>EASY FITNESS</b> 10.00 - 10.50 CENTRO PERTINI - SALA LEGNO ISTRUTTORE: SARA	<b>FIT WALKING</b> 10.00 - 11.30 CENTRO PERTINI ISTRUTTORE: DONATA/SILVIA
	<b>STRETCH &amp; TONE</b> 13.15 - 14.00 CENTRO PERTINI - SALA GOLDONI ISTRUTTORE: SARA		<b>CIRCUITO SALA PESI</b> 13.15 - 14.00 CENTRO PERTINI - SALA PESI ISTRUTTORE: DONATA		
<b>GINNASTICA POSTURALE</b> 18.10 - 19.00 CENTRO PERTINI - SALA GOLDONI ISTRUTTORE: MARINA	<b>POSTURAL STRETCHING</b> 16.00 - 16.50 CENTRO PERTINI - SALA GOLDONI ISTRUTTORE: DONATA				
<b>AEROTONE</b> 18.00 - 18.50 CENTRO PERTINI - SALA LEGNO ISTRUTTORE: MONICA	<b>FIT PILATES</b> 17.00 - 17.50 CENTRO PERTINI - SALA GOLDONI ISTRUTTORE: DONATA	<b>HIIT CIRCUIT</b> 18.00 - 18.50 CENTRO PERTINI - SALA LEGNO ISTRUTTORE: MONICA		<b>ADDOMINALI &amp; GLUTEI</b> 17.00 - 17.50 CENTRO PERTINI - SALA GOLDONI ISTRUTTORE: SARA	
<b>STRETCHING &amp; ADDOMINALI</b> 18.30 - 19.20 PALESTRA PIAGET ISTRUTTORE: DONATA	<b>TONE UP</b> 18.00 - 18.50 CENTRO PERTINI - SALA GOLDONI ISTRUTTORE: DONATA	<b>GINNASTICA POSTURALE</b> 18.10 - 19.00 CENTRO PERTINI - SALA GOLDONI ISTRUTTORE: MARINA		<b>INTERVAL TRAINING</b> 18.00 - 18.50 CENTRO PERTINI - SALA LEGNO ISTRUTTORE: SILVIA	
<b>TOTAL BODY (R)EVOLUTION</b> 19.00 - 19.50 CENTRO PERTINI - SALA LEGNO ISTRUTTORE: MONICA		<b>TOTAL BODY (R)EVOLUTION</b> 19.00 - 19.50 CENTRO PERTINI - SALA LEGNO ISTRUTTORE: MONICA	<b>POSTURAL PILATES</b> 18.30 - 19.20 PALESTRA PIAGET ISTRUTTORE: DONATA	<b>TOTAL BODY CONDITIONING</b> 19.00 - 19.50 CENTRO PERTINI - SALA GOLDONI ISTRUTTORE: SILVIA	
<b>GINNASTICA POSTURALE</b> 19.10 - 20.00 CENTRO PERTINI - SALA GOLDONI ISTRUTTORE: MARINA		<b>GINNASTICA POSTURALE</b> 19.10 - 20.00 CENTRO PERTINI - SALA GOLDONI ISTRUTTORE: MARINA			
<b>INDOOR CYCLING (SPINNING)</b> 20.00 - 20.50 CENTRO PERTINI - SALA GOLDONI ISTRUTTORE: MONICA		<b>INDOOR CYCLING (SPINNING)</b> 20.00 - 20.50 CENTRO PERTINI - SALA GOLDONI ISTRUTTORE: MONICA			

## PONTEVECCHIO BOLOGNA WELLNESS

info@pontevecchiobologna.it - [www.pontevecchiobologna.it/wellness](http://www.pontevecchiobologna.it/wellness)  
facebook.com/pv.bologna.wellness - [instagram.com/pv\\_bologna\\_wellness](https://www.instagram.com/pv_bologna_wellness) - [bit.ly/PV-youtube](https://bit.ly/PV-youtube)

**Palinsesto ridotto per il periodo estivo, valido nel mese di giugno 2023.**

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
	<p><b>POSTURAL FITNESS</b> 16.00 - 16.50 CENTRO PERTINI - SALA GOLDONI ISTRUTTRICE: DONATA</p> <p><b>FIT PILATES</b> 17.00 - 17.50 CENTRO PERTINI - SALA GOLDONI ISTRUTTRICE: DONATA</p> <p><b>TONE UP</b> 18.00 - 18.50 CENTRO PERTINI - SALA GOLDONI ISTRUTTRICE: DONATA</p> <p><b>TOTAL BODY CONDITIONING</b> 18.30 - 19.20 CENTRO DUE MADONNE ISTRUTTRICE: SILVIA</p>	<p><b>HIIT CIRCUIT</b> 18.00 - 18.50 CENTRO PERTINI - SALA GOLDONI ISTRUTTRICE: MONICA</p> <p><b>TOTAL BODY (R)EVOLUTION</b> 19.00 - 19.50 CENTRO PERTINI - SALA GOLDONI ISTRUTTRICE: MONICA</p> <p><b>INDOOR CYCLING (SPINNING)</b> 20.00 - 20.50 CENTRO PERTINI - SALA GOLDONI ISTRUTTRICE: MONICA</p>	<p><b>POSTURAL PILATES</b> 18.30 - 19.20 PALESTRA PIAGET ISTRUTTRICE: DONATA</p>	<p><b>INTERVAL TRAINING</b> 18.00 - 18.50 CENTRO PERTINI - SALA LEGNO ISTRUTTRICE: SILVIA</p>	
<p><b>AEROTONE</b> 18.00 - 18.50 CENTRO PERTINI - SALA GOLDONI ISTRUTTRICE: MONICA</p> <p><b>TOTAL BODY (R)EVOLUTION</b> 19.00 - 19.50 CENTRO PERTINI - SALA GOLDONI ISTRUTTRICE: MONICA</p>					

**PONTEVECCHIO BOLOGNA WELLNESS**

info@pontevecchiobologna.it - www.pontevecchiobologna.it/wellness  
facebook.com/pv.bologna.wellness - instagram.com/pv\_bologna\_wellness - bit.ly/PV-youtube