

ORARI CORSI

In vigore dal 15/09/2025 al 31/05/2026

Dal 24/12/25 al 06/01/26 e dal 1/8/26 al 31/8/26 tutti i corsi sono sospesi

| LUNEDÌ | MARTEDÌ | MERCOLEDÌ | GIOVEDÌ | VENERDÌ |
|--------------------------|---------------------------|-------------------|--------------------|---------------------------|
| POSTURAL 09.00 | ANTALGICA 09.00 | SPINNING 06.30 | ANTALGICA 09.00 | |
| PANCAFIT 10.00 | PANCAFIT 10.00 | POSTURAL 09.00 | PANCAFIT 10.00 | |
| CARDIO-SPINNING 12.45 | PANCAFIT 13.00 | | TONE 12.45 | PILATES 12.30 |
| WALKING 18.45 | PANCAFIT 19.00 | WALKING 18.45 | MACUMBA 18.30 | WALKING 18.45 |
| SPINNING 19.45 | PILATES 19.00 | SPINNING 19.45 | PANCAFIT 19.00 | PILATES 19.00 |
| G.A.G. 19.45 | POWER STRETCHING 20.00 | HIIT 19.45 | TONE 19.30 | POWER STRETCHING 20.00 |



TUTTI I CORSI HANNO L'OBBLIGO DI PRENOTAZIONE ATTRAVERSO L'APP TECHNOGYM
LEZIONI GARANTITE CON UN MINIMO DI 4 PARTECIPANTI
LEZIONI DA 50 MINUTI (PANCAFIT 45 MINUTI)

www.muoversiliberamente.it

ORARI CORSI

In vigore dal 15/09/2025 al 31/05/2026

Dal 24/12/25 al 06/01/26 e dal 1/8/26 al 31/8/26 tutti i corsi sono sospesi

| LUNEDÌ | MARTEDÌ | MERCOLEDÌ | GIOVEDÌ | VENERDÌ |
|--------------------------|---------------------------|-------------------|--------------------|---------------------------|
| POSTURAL 09.00 | ANTALGICA 09.00 | SPINNING 06.30 | ANTALGICA 09.00 | |
| PANCAFIT 10.00 | PANCAFIT 10.00 | POSTURAL 09.00 | PANCAFIT 10.00 | |
| CARDIO-SPINNING 12.45 | PANCAFIT 13.00 | | TONE 12.45 | PILATES 12.30 |
| WALKING 18.45 | PANCAFIT 19.00 | WALKING 18.45 | MACUMBA 18.30 | WALKING 18.45 |
| SPINNING 19.45 | PILATES 19.00 | SPINNING 19.45 | PANCAFIT 19.00 | PILATES 19.00 |
| G.A.G. 19.45 | POWER STRETCHING 20.00 | HIIT 19.45 | TONE 19.30 | POWER STRETCHING 20.00 |



TUTTI I CORSI HANNO L'OBBLIGO DI PRENOTAZIONE ATTRAVERSO L'APP TECHNOGYM
LEZIONI GARANTITE CON UN MINIMO DI 4 PARTECIPANTI
LEZIONI DA 50 MINUTI (PANCAFIT 45 MINUTI)

www.muoversiliberamente.it

CORSI

• Tutti i corsi vanno prenotati tramite Unity-Self o app da 14 giorni a un'ora prima della lezione e si può disdire entro due ore dall'inizio. È consentita la prenotazione e la partecipazione a un massimo di una lezione al giorno: non è possibile frequentare più di un corso nella stessa giornata (è invece consentito svolgere allenamento in sala attrezzi e partecipare a un corso nello stesso giorno).

Chi non annulla la lezione entro il limite stabilito riceverà una penalità; chi accumula 3 penalità in 30 giorni non potrà prenotare le lezioni dall'app per 7 giorni e dovrà presentarsi al centro per verificare l'eventuale disponibilità di posti e poter partecipare alla lezione.

• Le lezioni verranno svolte con un minimo di 4 partecipanti.

• Gli orari, le attività e gli istruttori dei corsi possono variare. Il programma aggiornato è disponibile presso la reception o nell'app Technogym App.

• Per motivi d'igiene è obbligatorio portare con sé un asciugamano e indossare scarpe pulite.

• Gli ospiti in prova devono presentarsi alla lezione 10 minuti prima del suo inizio per consentire all'istruttore di informarli circa la corretta regolazione degli attrezzi.

• È vietato entrare in sala corsi a lezione cominciata.

App Technogym

Per accedere all'app Technogym App e prenotare le lezioni è necessario essere regolarmente iscritti al centro e avere un abbonamento attivo. Una volta effettuata l'iscrizione, prenotare è semplice:

• Comunica il tuo indirizzo di posta elettronica alla reception e attendi l'invito tramite e-mail.

• Crea l'account Technogym cliccando su "CREA IL TUO ACCOUNT".

• Conferma l'e-mail, inserisci una password e acconsenti al trattamento dei dati relativi alla salute per le finalità connesse all'erogazione del servizio (*).

• Scarica l'app Technogym.

• Accedi con e-mail e inserisci le credenziali appena create.

• Inserisci i dati mancanti (peso, altezza) e procedi per accedere all'homepage.

• Clicca su "PRENOTA UNA CLASSE" per pianificare i tuoi allenamenti.

Buon divertimento!!!

CORSI

• Tutti i corsi vanno prenotati tramite Unity-Self o app da 14 giorni a un'ora prima della lezione e si può disdire entro due ore dall'inizio. È consentita la prenotazione e la partecipazione a un massimo di una lezione al giorno: non è possibile frequentare più di un corso nella stessa giornata (è invece consentito svolgere allenamento in sala attrezzi e partecipare a un corso nello stesso giorno).

Chi non annulla la lezione entro il limite stabilito riceverà una penalità; chi accumula 3 penalità in 30 giorni non potrà prenotare le lezioni dall'app per 7 giorni e dovrà presentarsi al centro per verificare l'eventuale disponibilità di posti e poter partecipare alla lezione.

• Le lezioni verranno svolte con un minimo di 4 partecipanti.

• Gli orari, le attività e gli istruttori dei corsi possono variare. Il programma aggiornato è disponibile presso la reception o nell'app Technogym App.

• Per motivi d'igiene è obbligatorio portare con sé un asciugamano e indossare scarpe pulite.

• Gli ospiti in prova devono presentarsi alla lezione 10 minuti prima del suo inizio per consentire all'istruttore di informarli circa la corretta regolazione degli attrezzi.

• È vietato entrare in sala corsi a lezione cominciata.

App Technogym

Per accedere all'app Technogym App e prenotare le lezioni è necessario essere regolarmente iscritti al centro e avere un abbonamento attivo. Una volta effettuata l'iscrizione, prenotare è semplice:

• Comunica il tuo indirizzo di posta elettronica alla reception e attendi l'invito tramite e-mail.

• Crea l'account Technogym cliccando su "CREA IL TUO ACCOUNT".

• Conferma l'e-mail, inserisci una password e acconsenti al trattamento dei dati relativi alla salute per le finalità connesse all'erogazione del servizio (*).

• Scarica l'app Technogym.

• Accedi con e-mail e inserisci le credenziali appena create.

• Inserisci i dati mancanti (peso, altezza) e procedi per accedere all'homepage.

• Clicca su "PRENOTA UNA CLASSE" per pianificare i tuoi allenamenti.

Buon divertimento!!!