

# ORARI CORSI

In vigore dal 1/6/26 al 13/9/2026  
dal 1/8/26 al 31/8/26 tutti i corsi sono sospesi



LUNEDÌ

ALFA

GAMMA

POSTURAL  
09.00

YOGA  
13.00

PILATES  
18.00

CROSS  
CARDIO  
19.00

BALLA e  
BRUCIA  
20.00

WALKING  
19.00

MARTEDÌ

ALFA

GAMMA

TONE  
09.00

ANTALGICA  
10.00

TONE  
13.00

PILATES  
18.00

TONE  
19.00

FIT BOXE  
20.00

SPINNING  
19.30

MERCOLEDÌ

ALFA

GAMMA

PILATES  
09.00

PILATES  
13.00

DYNAMIC  
POSTURAL  
18.00

TONE  
19.00

WALKING  
19.00

GIOVEDÌ

ALFA

GAMMA

CROSS  
CARDIO  
09.00

PILATES  
18.00

YOGA  
19.00

FIT BOXE  
20.00

SPINNING  
19.30

VENERDÌ

ALFA

GAMMA

BALLA E  
BRUCIA  
09.00

PILATES  
13.00

PILATES+  
19.00



TUTTI I CORSI HANNO L'OBBLIGO DI PRENOTAZIONE ATTRAVERSO L'APP MYWELNESS  
LEZIONI GARANTITE CON UN MINIMO DI 4 PARTECIPANTI  
LEZIONI DA 50 MINUTI

[www.muoversiliberamente.it](http://www.muoversiliberamente.it)