

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