

ORARI CORSI

In vigore dal 1/6/25 al 14/9/2025
dal 1/8/25 al 31/8/25 tutti i corsi sono sospesi



LUNEDÌ

ALFA

GAMMA

POSTURAL
09.10

YOGA
13.00

MARTEDÌ

ALFA

GAMMA

TONE
09.10

ANTALGICA
10.10

PILATES
18.00

TONE
19.00

SPINNING
19.30

FIT BOXE
20.00

MERCOLEDÌ

ALFA

GAMMA

PILATES
09.10

TONE
13.00

PILATES
18.00

WALKING
18.30

TABATA
CARDIO
19.30

YOGA
19.00

GIOVEDÌ

ALFA

GAMMA

CROSS
CARDIO
09.10

DYNAMIC
POSTURAL
18.00

TONE
19.00

FIT BOXE
20.00

SPINNING
19.30

VENERDÌ

ALFA

GAMMA

BALLA E
BRUCIA
09.10

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