

ORARI CORSI

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

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

LUNEDÌ		MARTEDÌ		MERCOLEDÌ		GIOVEDÌ		VENERDÌ		SABATO	
ALFA	GAMMA	ALFA	GAMMA	ALFA	GAMMA	ALFA	GAMMA	ALFA	GAMMA	ALFA	GAMMA
POSTURAL 09.00		TONE 09.00		PILATES 09.00		CROSS CARDIO 09.00		Balla&Brucia EVOLUTION 09.00		TABATA CARDIO 09.00	
POSTURAL 10.00		ANTALGICA 10.00				ANTALGICA 10.00					
YOGA 13.00		TONE 13.00		PILATES 13.00		TONE 13.00		PILATES 13.00			
PILATES+ 17.00		YOGA 17.00		ANTALGICA 16.00		PILYOGA 17.00					
DYNAMIC POSTURAL 18.00	WALKING 18.10	PILATES 18.00		Balla&Brucia EVOLUTION 17.00		PILATES 18.00		CIRCUIT TRAINING 18.00			
CROSS CARDIO 19.00	WALKING 19.10	TONE 19.00		DYNAMIC POSTURAL 18.00	WALKING 18.30	TONE 19.00		PILATES + 19.00			
Balla&Brucia EVOLUTION 20.10		FIT BOXE 20.00	SPINNING 19.30	TONE 19.00		FIT BOXE 20.00	SPINNING 19.30				



TUTTI I CORSI HANNO L'OBLIGO DI PRENOTAZIONE ATTRAVERSO L'APP TECHNOGYM
LEZIONI DI 50 MIN GARANTITE CON UN MINIMO DI 4 PARTECIPANTI

www.muoversiliberamente.it