

EMPOLUM SPORTING CLUB

Nuoto

I° Turno II° Turno III° Turno

| | | | |
|------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| Lunedì | 09:00 16:40 | | 20:20 21:40 |
| Martedì | 09:00 16:40 | | 20:00 21:20 (una corsia) |
| Mercoledì | 09:00 15:00 | 15:00 19:00 (una corsia) | 19:00 21:30 |
| Giovedì | 09:00 16:40 | | 20:20 21:40 |
| Venerdì | 09:00 16:40 | | 20:00 21:20 (una corsia) |
| Sabato | 09:00 15:00 (una corsia) | 15:00 18:00 (una corsia) | |
| Domenica | 09:00 12:30 | | |

SAUNA, BAGNO TURCO E IDROMASSAGGIO
aperti nel I° e III° turno del nuoto libero.

Acqua Gym

| | |
|------------------|--|
| Martedì | 10:30 UGO 14:00 ROMINA 19:40 UGO |
| Mercoledì | 19:30 UGO |
| Giovedì | 10:30 UGO 14:00 ROMINA |
| Venerdì | 10:30 UGO 14:00 ROMINA 19:40 UGO |

Acqua Bike

| | |
|------------------|---------------|
| Lunedì | 20:20 ROBERTO |
| Mercoledì | 14:00 ROBERTO |
| Giovedì | 20:20 ROBERTO |



TEL. 0774.447363
INFO@EMPOLUM.IT

Sala Fitness

Lun Mar Mer Gio Ven Sab

| | | | | | | |
|-------|------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------|---|-------------------------------|
| 10:00 | GYM TONIC (Christian) | | Ginnastica Posturale (Christian) | ORE 9:30 GYMTONIC (Ugo) | ORE 9:30 Ginnastica Generale (Alessandro) | CROSS TRAINER (Alessandro) |
| 13:40 | PHYSIO GYM (Christian) | | Ginnastica Posturale (Christian) | | PHYSIO GYM (Christian) | |
| 14:00 | | CROSS TRAINER (Alessandro) | | CROSS TRAINER (Alessandro) | | |
| 14:30 | Ginnastica Generale (Christian) | | Ginnastica Generale (Christian) | | Ginnastica Generale (Christian) | |
| 17:00 | PHYSIO GYM (Christian) | YOGA (Christian) | | YOGA (Christian) | PHYSIO GYM (Christian) | |
| 18:00 | | CROSS TRAINER (Alessandro) | Ginnastica Posturale (Christian) | CROSS TRAINER (Alessandro) | Ginnastica Generale (Christian) | |
| 19:00 | Body Cumbia (Dunia) | ZUMBA (Anna) | ZUMBA (Dunia) | ZUMBA (Anna) | Body Cumbia (Dunia) | |
| 20:00 | Ginnastica Generale (Christian) | | Ginnastica Generale (Christian) | | | |

Sala pesi e Sala cardio

dal Lunedì' al Venerdì

9:00-21:30

Sabato

9:00-20:00

Domenica

9:00-12:30