

EMPOLUM SPORTING CLUB

Nuoto

I° Turno II° Turno III° Turno

Lunedì	08:45 16:40		20:20 21:40
Martedì	08:45 16:40		20:00 21:20 (una corsia)
Mercoledì	08:45 15:00	15:00 19:00 (una corsia)	19:00 21:30
Giovedì	08:45 16:40		20:20 21:40
Venerdì	08:45 16:40		20:00 21:20 (una corsia)
Sabato	08:45 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 GYM TONIC (Ugo)		CROSS FIT (Alessandro)
13:40	PHYSIO GYM (Christian)		Ginnastica Posturale (Christian)		PHYSIO GYM (Christian)	
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		ORE 18:30 CROSS FIT (Alessandro)	Ginnastica Posturale (Christian)	ORE 18:30 CROSS FIT (Alessandro)	Ginnastica Generale (Christian)	
19:30		ZUMBA (Alesia)		ZUMBA (Alesia)		
20:00	Ginnastica Generale (Christian)		Ginnastica Generale (Christian)			

ZUMBA DAL 9 OTTOBRE

Sala pesi e Sala cardio

dal Lunedì' al Venerdì
9:00-21:30

Sabato
9:00-20:00

Domenica
9:00-12:30