

Orario Attività

| | |
|-----------------|----------|
| ACQUA | ADDOME |
| CARDIO | COMBAT |
| FUNZIONALE/HIIT | OLISTICI |
| TONIFICAZIONE | YOGA |

1/2

La PALESTRA UNIVERSO EMPOLI, affiliata a



svolge attività sportive/ginnastica finalizzate alla salute e al fitness con vari metodi

| ORARIO | LUNEDÌ | MARTEDÌ | MERCOLEDÌ | GIOVEDÌ | VENEDÌ |
|--------|---------------------------------|--------------------------------|---------------------------------|-----------------------------|---------------------------|
| 8:30 | | YOGA* CON ELENA | | | |
| 9:15 | ACQUAGYM CON SABRINA | ACQUAFIT CON FILIPPO | ACQUAGAG CON SABRINA | HYDROBIKE CON FILIPPO | |
| 9:20 | YOGA CON ELENA | | | | |
| 9:30 | | WALKING CON HASSAN | YOGA CON ELENA | WALKING CON LETIZIA | POSTURAL CON SILVIA |
| | | PILATES CON EKATERINA | | | |
| 10:30 | ACQUAGYM CON SABRINA | POWERSTRETCH CON LETIZIA | HYDROBIKE CON SABRINA | POWERSTRETCH CON LETIZIA | ACQUAGYM CON FILIPPO |
| | | HYDROBIKE CON FILIPPO | | ACQUAGYM CON FILIPPO | TOTAL BODY CON LETIZIA |
| 10:40 | | TOTAL BODY CON HASSAN | | TOTAL BODY CON SILVIA | |
| 11:00 | YOGA IN GRAVIDANZA CON ELENA | | YOGA IN GRAVIDANZA CON ELENA | | |
| 12:45 | BACKCARE CON SILVIA | WALKING CON LETIZIA | BACKCARE CON SILVIA | WALKING CON LETIZIA | SPINNING CON LETIZIA |
| | SPINNING CON DENISE | | SPINNING CON LETIZIA | | |
| 13:00 | CORE&STRETCH CON STAFF | FUNZIONALE 30' CON COSTANZA | CORE&STRETCH CON STAFF | ATHLETIC CON SILVIA | CORE&STRETCH CON STAFF |
| 13:15 | | | | | FIT BOXE CON GIANLUCA |
| 13:30 | HYDROCIRCUIT CON FILIPPO | ACQUACOMBAT CON FILIPPO | HYDROCIRCUIT CON SABRINA | ACQUACOMBAT CON FILIPPO | HYDROBIKE CON FILIPPO |
| | FIRE CON LETIZIA | PUMP CON ANDREA | POSTURAL CON ELENA | TOTAL BODY CON ANDREA | POSTURAL CON ELENA |
| | | PILATES CON EKATERINA | | | SPINNING CON LETIZIA |
| | | WALKING CON LETIZIA | | | |
| 13:40 | | | FUNZIONALE 30' CON LETIZIA | | |
| 15:30 | | ACQUAGYM CON SABRINA | | HYDROBIKE CON SABRINA | |
| 17:00 | | | | | TOTAL BODY CON ANDREA |
| 17:20 | TOTAL BODY CON ANDREA | | STEP&TONE CON ANDREA | | |
| 17:30 | | GAG CON ANDREA | PILATES CON MAURO | ZUMBA CON ANDREA | |
| | | CYCLEX CON SIMONA | | | |

Orario Attività

| | |
|-----------------|----------|
| ACQUA | ADDOME |
| CARDIO | COMBAT |
| FUNZIONALE/HIIT | OLISTICI |
| TONIFICAZIONE | YOGA |

La PALESTRA UNIVERSO EMPOLI, affiliata a



svolge attività sportive/ginnastica finalizzate alla salute e al fitness con vari metodi

| ORARIO | LUNEDÌ | MARTEDÌ | MERCOLEDÌ | GIOVEDÌ | VENEDÌ |
|--------|---------------------------|-------------------------------|------------------------------|-------------------------------|---------------------------|
| 18:00 | | POWERYOGA CON SVITLANA | | POWERYOGA CON SVITLANA | GAG CON MATTEO |
| | | FUNZIONALE 30' CON KLAUDIO | | FUNZIONALE 30' CON ALESSIO | |
| 18:15 | | SPINNING CON SHARON | | SPINNING CON SHARON | |
| 18:20 | TREKKMILL CON SILVIA | | TREKKMILL CON SILVIA | | SPINNING CON SHARON |
| | POSTURAL CON ELENA | | | | |
| 18:30 | HYDROBIKE CON SABRINA | ACQUAGYM CON LOREDANA | ACQUACIRCUIT CON LOREDANA | ACQUASTEP CON FILIPPO | ACQUAGAG CON SABRINA |
| | TOTAL BODY CON LETIZIA | ZUMBA CON ANDREA | TOTAL BODY CON LETIZIA | TOTAL BODY CON SILVIA | POWERYOGA CON SVITLANA |
| | | | PILATES CON EKATERINA | | |
| 19:00 | | | | YOGA* CON ELENA | |
| 19:10 | | PILATES CON SVITLANA | | PILATES CON SVITLANA | TOTAL BODY CON MATTEO |
| | | SPINNING CON DENISE | | SPINNING CON LUCA | CYCLEX CON SIMONA |
| 19:20 | TREKKMILL CON SILVIA | | | | |
| | PILATES CON MAURO | | | | |
| 19:30 | FIT BOXE CON STEFANO | FIT BOXE CON STEFANO | TOTAL BODY CON STEFANO | FIT BOXE CON STEFANO | YOGA CON ELENA |
| | HYDROBIKE CON SABRINA | ACQUAFIT CON LOREDANA | YOGA CON ELENA | ACQUAGAG CON SABRINA | |
| | | | HYDROBIKE CON LOREDANA | | |
| | | | WALKING* CON SILVIA | | |

**SABATO: ORE 9:15 CYCLEX (SIMONA); ORE 9:30 ACQUAGYM (FILIPPO);
ORE 10:30 SPECIAL CLASS (STAFF)**

DOMENICA: ORE 10:00 SPINNING (STAFF); ore 10:00 ACQUAGYM (STAFF)

CORSI DI AVVIAMENTO AL NUOTO DAL LUNEDÌ AL SABATO (età minima 4 anni)

I corsi contrassegnati con * si svolgono all'esterno



- 1) L'orario è soggetto a cambiamenti per motivi organizzativi e in base alla disponibilità degli insegnanti
- 2) Si ricorda che per fare le attività è richiesto il CERTIFICATO MEDICO con la dicitura "può fare attività non agonistica".
- 3) Prenotazione alle attività obbligatoria.