



**NEW  
SEASON**

**20  
25  
20  
26**

## CORSO NUOTO BAMBINI

Dal lunedì al venerdì

**16:15**

**17:00**

**17:45**

**Sabato**

**9:30**

**10:15**

**11:00**

## CORSO NUOTO RAGAZZI

**LUN/MAR/MER/VEN**

**15:00**

**GIOVEDÌ**

**16:00**

## CORSO NUOTO ADULTI

**LUN/MER/VEN**

**10:30**

**LUN/MAR/MER/GIO**

**19:15**

## CORSO GESTANTI

**LUNEDÌ E MERCOLEDÌ 9:30**

## LIBERA BALNEAZIONE

**DAL LUN AL GIO DALLE 6:30 ALLE 20**

**VENERDÌ DALLE 6:30 ALLE 19:00**

**SABATO DALLE 8:00 ALLE 14**

**DOMENICA DALLE 8:30 ALLE 12:30**

**Fai SPORT**  
con **chi** ti fa



**Mese per mese: 1 Centro 1 Prezzo**  
**SENZA VINCOLI**

Via Borzoli 21, 16153 - Genova Sestri Ponente

Tel. 010 6504677 - Cell. 3513842636 - Email: [info@centronuotosestri.it](mailto:info@centronuotosestri.it)



**NEW  
SEASON**

**20  
25  
20  
26**



# ACQUAGYM

LUNEDÌ

13:30

18:30

19:15

MARTEDÌ

9:45

14:15

18:30

MERCOLEDÌ

13:30

18:30

19:15

GIOVEDÌ

9:45

14:15

18:30

VENERDÌ

9:45

13:30

18:30

SABATO

9:30

**BIKING**program®

LUNEDÌ

19:45

MARTEDÌ

18:30

MERCOLEDÌ

19:30

GIOVEDÌ

19:45

VENERDÌ

11:15

SABATO

10:30

11:30



**NEW  
SEASON**

**20  
25  
20  
26**



# CORSI FITNESS

LUNEDÌ

**PILATES**  
8:45

**PUMP**  
10:15

**PILATES**  
13:00

**POSTURALE** 16:30

**TOTALBODY** 17:30

**SUPER STRETCH** 18:15

**ZUMBA** 18:45

MARTEDÌ

**STRETCH**  
9:00

**GAMBE E GLUTEI** 10:00

**UPPER BODY**  
10:30

**MOVIDA**  
13:00

**PILATES**  
15:00

**GAG** 16:30

**CORE** 17:00

**PUMP** 17:30

MERCOLEDÌ

**TOTAL BODY**  
9:00

**PILATES**  
9:45

**POSTURALE**  
13:00

**MOVIDA** 16:00

**PILATES** 17:00

**CORE** 18:00

**MOBILITA' E  
STRETCHING** 18:30

GIOVEDÌ

**MOVIDA**  
9:00

**STRETCH**  
10:00

**PILATES**  
13:10

**STRETCH**  
16:30

**GAMBE E GLUTEI** 17:15

**TOTAL BODY** 18:00

**ZUMBA** 18:45

VENERDÌ

**PILATES**  
8:45

**PUMP**  
10:15

**POSTURALE**  
13:00

**TOTAL BODY**  
17:00

**PILATES**  
18:00

**REEJAM**  
19:00