

## CORSI NUOTO

**NUOTO BAMBINI:** attività sportiva ideale per lo sviluppo psicomotorio, con lezioni della durata di 45 minuti. Impariamo attraverso Il gioco e il divertimento!!!

**NUOTO ADULTI:** La programmazione dei Corsi di Nuoto per adulti è pensata per incontrare le diverse capacità natatorie così come le disparate esigenze lavorative e familiari. Si dividono, infatti, in corsi per principianti o esperti e sono aperti dal lunedì al venerdì con orari che coprono le fasce del mattino e della sera.

**CORSO GESTANTI:** In ogni seduta viene data importanza sia a lavori intesi a migliorare l'efficienza del sistema cardiocircolatorio, sia a lavori di tonificazione; il tutto è svolto con particolare attenzione alla postura, controllando la posizione del bacino e della testa.



**CENTRO NUOTO SESTRI**  
Via Borzoli 21 – Sestri Ponente (GE) – tel.  
0106504677 – [www.centronuotosestri.net](http://www.centronuotosestri.net) –  
[info@centronuotosestri.it](mailto:info@centronuotosestri.it)

## CORSI FITNESS

**PILATES:** E' un metodo di allenamento che sviluppa consapevolezza del movimento, rafforza i muscoli soprattutto quelli profondi e di sostegno della colonna vertebrale e garantisce un riequilibrio generale del corpo.

**TOTAL BODY:** Si basa su una serie di esercizi che coinvolgono tutto il corpo: statici, dinamici, di equilibrio funzionale, forza e definizione muscolare. Durante la sessione possono essere eseguiti esercizi a carico naturale, utilizzando il peso del corpo o attrezzi (step, cavigliere. Etc)

**STRETCHING & MOBILITA':** Si tratta di un'attività finalizzata al miglioramento della flessibilità muscolare e della mobilità articolare sia come complemento di altri sport sia come attività autonoma.

**ZUMBA:** è un programma di esercizi che si pratica a tempo di musica, un connubio tra danza e ginnastica aerobica che unisce diversi stili: hip hop, salsa, samba,, merengue e mambo. E' una combinazione che rende zumba un'attività ricchi di benefici per tutto il corpo.

## CORSI ACQUAGYM

L'Acquafitness è un'attività allenante in acqua a ritmo di musica che, oltre a migliorare la flessibilità, aiuta a potenziare la muscolatura modellando e tonificando il corpo con un continuo massaggio dell'acqua grazie alle correnti generate dal movimento. Non essendo un'attività traumatizzante per le articolazioni e non prevedendo nè immersione del viso, nè abilità nel nuoto, è adatta praticamente a tutti.

# ORARI ATTIVITA' STAGIONE 2023/24

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO	DOMENICA
08:45 PILATES				08:45 TOTAL BODY	08:45 PILATES	
09:30 GESTANTI	09:30 GESTANTI	09:30 GESTANTI	09:45 AQUA GYM	09:45 AQUA GYM	09:30 AQUA GYM	09:30 AQUA GYM
10:30 NUOTO ADULTI	10:30 NUOTO ADULTI	10:30 NUOTO ADULTI		10:30 NUOTO ADULTI	10:15 NUOTO BAMBINI	10:15 NUOTO BAMBINI
13:30 AQUA GYM	13:30 AQUA GYM	13:30 AQUA GYM	13:00 STRETCH MOBILITA'	13:30 AQUA GYM	11:00 NUOTO BAMBINI	11:00 NUOTO BAMBINI
15:00 NUOTO RAGAZZI	15:00 NUOTO RAGAZZI	15:00 NUOTO RAGAZZI		15:00 NUOTO RAGAZZI		
16:15 NUOTO BAMBINI	16:15 NUOTO BAMBINI	16:15 NUOTO BAMBINI	16:00 NUOTO RAGAZZI	16:15 NUOTO BAMBINI		
17:00 NUOTO BAMBINI	17:00 NUOTO BAMBINI	17:00 NUOTO BAMBINI	17:00 NUOTO BAMBINI	17:00 NUOTO BAMBINI		
17:45 NUOTO BAMBINI	17:45 NUOTO BAMBINI	17:45 NUOTO BAMBINI	17:45 NUOTO BAMBINI	17:45 NUOTO BAMBINI		
18:00 NUOTO BAMBINI	18:00 NUOTO RAGAZZI	18:00 NUOTO BAMBINI	18:00 TOTAL BODY	18:00 TOTAL BODY		
18:30 AQUA GYM	18:30 AQUA GYM	18:30 AQUA GYM	18:30 AQUA GYM	18:30 AQUA GYM		
19:00 NUOTO ADULTI	19:00 NUOTO ADULTI	19:00 NUOTO ADULTI	19:00 NUOTO ADULTI	18:45 ZUMBA		
19:15 AQUA GYM	19:15 AQUA GYM	19:15 AQUA GYM				
<b>SABATO NUOTO LIBERO DALLE 8:00 ALLE 14:00</b>						
<b>DOMENICA NUOTO LIBERO DALLE 8:30 ALLE 12:30</b>						

NUOTO LIBERO DAL LUNEDI' AL VENERDI' DALLE 6:30 ALLE 20:00