SWIMMING TIMETABLE 2026/27

DAL 7/9

LUNEDI'	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
GESTANTI 9:30		GESTANTI 9:30			NUOTO BAMBINI 9:30
NUOTO ADULTI 10:30		NUOTO ADULTI 10:30		NUOTO ADULTI 10:30	NUOTO BAMBINI 10:15
					NUOTO BAMBINI 11:00
NUOTO RAGAZZI 16:00	NUOTO RAGAZZI 15:00	NUOTO RAGAZZI 15:00	NUOTO RAGAZZI 16:00	NUOTO RAGAZZI 15:00	
NUOTO BAMBINI 16:15	NUOTO BAMBINI 16:15	NUOTO BAMBINI 16:15	NUOTO BAMBINI 16:15	NUOTO BAMBINI 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 ADULTI 19:15	NUOTO ADULTI 19:15	NUOTO ADULTI 19:15	NUOTO ADULTI 19:15		

LIBERA BALNEAZIONE

DAL LUNEDIì AL GIOVEDI' DALLE 6:30 ALLE 20:00

VENERDI' DALLE 6:30 ALLE 19:00

SABATO DALLE 8:00 ALLE 14:00 - DOMENICA DALLE 8:30 ALLE 12:30

CENTRO NUOTO SESTRI

IL TUO ALLENAMENTO IN BUONE MANI



BENESSERE
QUALITÀ
FIDUCIA
RELAZIONE

VIA BORZOLI, 21 - SESTRI PONENTE (GE)

010 6504677 - 351 3842636

mail: info@centronuotosestri.it

AQUAGYM TIMETABLE 2026/27 DAL 7/9

LUNEDI'	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
11:15	9:45	11:15	9:45	9:45	9:30
13:30	14:15	13:30	14:15	14:00	
		15:00			
18:30	18:30	18:30	18:30	18:30	
19:15		19:15			

- La programmazione potrebbe subire variazione per esigenze organizzative durante il corso della stagione sportiva.
- La lezione con meno di 3 partecipanti potrebbe essere annullata.

BIKINGprogram®

TIMETABLE 2026/27 DAL 7/9

LUNEDI'	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
					10:30
13:00		13:00			
	18:30		18:30	18:30	
19:30		19:00			

- Le lezioni si svolgono nella nuova sala dedicata al biking
- La programmazione potrebbe subire variazione per esigenze organizzative durante il corso della stagione sportiva.
- La lezione con meno di 3 partecipanti potrebbe essere annullata.

FITNESS TIMETABLE 2026/27 DAL 7/9

LUNEDI'	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
BODY MIND 9:30	MOBILITA' & STRETCHING 9:00	TOTAL BODY 9:00	MOVIDA 9:00	BODY MIND 9:30
PUMP 10:15	TONE CIRCUIT 10:00	PILATES 9:45	MOBILITA' & STRETCHING 10:00	PUMP 10:15
PILATES 13:00	YOGA 13:00	POSTURALE 13:00	PILATES 13:10	MOVIDA 13:00
	BODY MIND 15:15		PILATES 15:15	
TOTAL BODY 16:00	GAMBE & GLUTEI 16:00	MOVIDA 16:00	CORE 16:00	TOTAL BODY 16:00
	UPPER BODY 16:30		MOBILITA' & STRETCHING 16:30	
YOGA 17:00	CORE 17:00	BODY MIND 17:00	GAMBE & GLUTEI 17:15	BODY MIND 17:00
SUPER STRETCH 18:15	PUMP 17:30	CORE 18:00	TOTAL BODY 18:00	FIT DANCE REGGAETON 18:00
ZUMBA 18:45	YOGA 18:30	MOBILITA' & STRETCHING 18:30	ZUMBA 18:45	

- La programmazione potrebbe subire variazione per esigenze organizzative durante il corso della stagione sportiva.
- La lezione con meno di 3 partecipanti potrebbe essere annullata.