



**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

MAR/MER/VEN

15:00

LUN/GIO

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



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

BIKINGprogram®

NELLA NUOVA SALA RISERVATA AL BIKING

LUNEDÌ

19:30

MARTEDÌ

18:30

MERCOLEDÌ

18:15

19:15

GIOVEDÌ

18:30

VENERDÌ

18:00

SABATO

10:30



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
15:30

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

PILATES
15:00

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