



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

STARE  
BENE



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



## 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<sup>®</sup>

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

MOBILITÀ 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