

PLANNING FITNESS



	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
9.15		CORE FIT		CORE FIT	
10.00		GYM ALTA		GYM BASSA	
12.15	GYMALTA				GYM BASSA
13.00	GYM BASSA	GYM ALTA	ACQUAKICK	GYM ALTA	WATER TONE CIRCUIT
13.45	WATER TONE CIRCUIT	GYM BASSA	GYM ALTA	GYM BASSA	GYM ALTA
18.30	GYM ALTA	GYM BASSA	WATER TONE CIRCUIT	GYM ALTA	
19.15	ACQUA KICK	GYM ALTA	GYM ALTA	GYM BASSA	

Prenotazione tramite app “**Tommy’s mobile**” richiedi le tue credenziali in segreteria!

My Sport Beach Club

planning valido dal 3 al 27 Giugno 2025

Piazzale Luigi Durand de la Penne, 3 Genova ☎ +39 351 4502209 📞 +39 010 7670659 ✉ piscinardv@gmail.com

FITNESS TERRA



CORE FIT

Lezione di fitness terra mirata alla tonificazione e al rinforzo di tutti i distretti muscolari focalizzando il lavoro soprattutto sul core addominale rieducandoci ad una corretta postura

ACQUAFITNESS



ACQUAKICK

Lezione svolta in acqua bassa ispirato alla gestualità della kickboxing, lezione di tonificazione su tutto il corpo dove ci si sfoga con calci e pugni



GYM ALTA

Lezione in acqua profonda: nessuno sforzo su articolazioni ma intenso lavoro su addominali



WATER TONE CIRCUIT

Lezione di gym in acqua bassa strutturata su blocchi di esercizi mirati a tonificare vari distretti muscolari con l'ausilio di piccoli attrezzi.



GYMBASSA

Acquagym a medio impatto , dinamica ,con sequenza di esercizi mirati a tonificare vari distretti muscolari.



FITNESS: Book & Buy