

PLANNING FITNESS



	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
12:30	GYM ALTA		GYM BASSA		GYM ALTA
13:15	GYM'N MOVE		GYM'N MOVE		GYM'N MOVE
14:00	GYM ALTA		GYM ALTA		GYM ALTA
18:30		GYM'N MOVE		GYM'M MOVE	
19:15		GYM ALTA		GYM ALTA	

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

My Sport Beach Club

planning dal 31/08 al 4/09

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

ACQUAFITNESS

GYM' N MOVE

Lezione di gym svolta in acqua profonda con ausilio di cintura galleggiante strutturata su transizioni e spostamenti tipici del mondo acquatico

GYM ALTA

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

GYM BASSA

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

Scansiona **QUI** ed
acquista/prenota
la tua lezione!

