

Municipio 1 Centro Est: Palestra Budo (via Sant'Ugo, lun-gio 8.00-11.00; mar-ven 9.00-11.00); Palestra Ex-Isef Oregina (via Costanzi, lun-gio 16.00-17.00); palestra Spinola (via Spinola 4c, lun-gio 18.30-19.30); Monachette (vico Monachette 4, lun-gio 15.00-16.00).

Municipio 2 Centro Ovest: Circolo Arci 30 Giugno (salita degli Angeli 70, lun-gio 8.00-11.00); scuola Chiabrera (via all'asilo Garbarino 1, lun-ven 18.00-19.00); Scuola Mameli (Largo San Francesco da Paola 1, merc-ven 18.00-19.00); Salone Giallo** (via San Marino 223, lun-mer 17.30-18.30; mar-gio 16.30-18.30) (** inizio da definire).

Municipio 3 Bassa Valbisagno: palestra Marassi Judo (passo Centurione Bracelli 5, lun-gio 9.00-12.00; lun-ven 15.00-16.00).

Municipio 4 Media Valbisagno: Circolo Sertoli (via Sertoli 11B, mar-ven 9.00-11.00); Palestra Scuola Burlando (via Burlando 52, lun 17.45-18.45; gio 17.30-18.30).

Municipio 6 Medio Ponente: Circolo San Giacomo (via Tonale 45, lun-mer 9.00-11.00; mar-gio 16.45-17.45); Circolo Auser Mimosa (salita Campasso San Nicola, lun-gio 9.00-10.00; lun-gio 15.30-16.30).

Municipio 7 Ponente: Capannoni TC Voltri (piazza Odicini, mar-gio 8.45-11.45); Palamare Prà (via Prà, lun-mer 9.30-10.30); scuola El.Canepa (via Pissapaola 48 – Crevari, lun-gio 19.30-21.30); Centro Sociale Voltri (via Pastore – via Calamandrei, lun-gio 16.00-18.00); Scuola D'Albertis (via Buffa 36, mer-ven 17.30-18.30).

Municipio 8 Medio Levante: palestra via Odero (via Odero 4, mar-gio 9.00-11.00).

Rossiglione (scuola Media statale): lunedì e venerdì 17.30-18.30.

Recco: Asd Bodymind (piazzale Olimpia, 20, mar-gio 16.30-17.30/17.00-18.00).