

POSEIDON PLANNING PISCINE 2020-2021

GIORNI	ORARI	DISCIPLINA	STILE
LUN-GIO/MAR-VEN MER-SAB	16,30 / 17,30 / 18,30	NUOTO DD003	SCUOLA NUOTO e BABY
SAB	10,30 / 11,30	NUOTO DD003	SCUOLA NUOTO "MONO"
LUN-MER-VEN	16,30	NUOTO DD003	SCUOLA NUOTO SUPERIORE
DA LUN A VEN	16,30	NUOTO DD003	ESORDIENTI C
DA LUN A VEN 14,30 / 17,30 / 18,30 - SAB 16,15		NUOTO DD003	AGONISTICA
LUN-MER-VEN MAR-GIO SAB	DALLE 7,30 ALLE 11,30 (1H) DALLE 8,30 ALLE 13,30 (1H) / 21,15 DALLE 8,30 ALLE 13,30 (1H)	NUOTO DD003	NUOTO LIBERO
MAR-GIO-SAB	DALLE 8,30 ALLE 13,30	NUOTO DD003	NUOTO LIBERO - OPEN MATTINA
LUN-MER-VEN MAR-GIO	10,30 / 19,25 20,20	NUOTO DD003	NUOTO APPRENDIMENTO
LUN-MER-VEN MAR-GIO SAB	13,30 / 19,25 / 20,20 / 21,15 19,25 / 20,20 / 21,15 18,30	NUOTO DD003	NUOTO PERFEZIONAMENTO
LUN-MER-VEN MAR-GIO-SAB	7,30 / 8,30 / 9,30 / 10,30 / 12,30 8,30 / 12,30 / 21,15	NUOTO DD003	NUOTO PERFEZIONAMENTO
LUN-MER-VEN MAR-GIO-SAB	3 accessi a settimana orari a scelta - su prenotazione*	NUOTO DD003	NUOTO PERFEZION. FLEXI
vari orari - chiedi al desk		NUOTO DD003	NUOTO MASTER

*attività soggetta a disponibilità posti in base a giorni e orari con prenotazione obbligatoria

attività ad alta intensità

attività di media intensità

attività adatta a tutti/intensità variabile

POSEIDON PLANNING PISCINE 2020-2021

GIORNI	ORARI	DISCIPLINA	STILE
LUN-MER-VEN	12,20 / 13,15 / 14,10 / 21,15	GINNASTICA IN ACQUA DD001	IDROBIKE
LUN-MER-VEN MA-GIO	20,20 19,30	GINNASTICA IN ACQUA DD001	ACQUAFITNESS
LUN-MER-VEN MAR-GIO SAB	8,30 / 9,20 / 11,30 / 15,00 9,00 / 11,30 / 21,10 9,00 / 11,30	GINNASTICA IN ACQUA DD001	ACQUAFITNESS
MAR-GIO	13,30	GINNASTICA IN ACQUA DD001	ACQUACIRCUIT
MAR-GIO	14,30	GINNASTICA IN ACQUA DD001	AQUA JUMP
MAR-GIO	06,45 / 07,30	GINNASTICA IN ACQUA DD001	IDROKINESI
SU PRENOTAZIONE			IDROKINESI TERAPIA
MAR-GIO	10,00	GINNASTICA IN ACQUA DD001	NUOTO TERAPEUTICO
MAR-GIO	11,00	GINNASTICA IN ACQUA DD001	NUOTO GESTANTI
MAR-GIO SAB	15,30 11,30	GINNASTICA IN ACQUA DD001	NUOTO GENITORE-BIMBO (1-3 ANNI)

POSEIDON PLANNING PALESTRE 2020-2021

GIORNI	ORARI	DISCIPLINA	METODO
LUN>VEN SAB	dalle 8,30 alle 22,00 8,30-13,30 / 16,30-19,30	GINNASTICA PER LA SALUTE B1001	CARDIO-FITNESS
LUN-MER-VEN MAR-GIO	13,40 21,10	GINNASTICA PER LA SALUTE B1001	FIT BOXE
LUN-MER-VEN	18,30	GINNASTICA AEROBICA B1003	JAZZERCISE DANCE MIXX
LUN-MER-VEN MAR-GIO	14,30 / 19,30 / 20,30 17,30	GINNASTICA PER LA SALUTE B1001	FUNZIONALE
LUN-MER-VEN	16,30	GINNASTICA AEROBICA B1003	BODY-PUMP
LUN-MER-VEN	17,30	GINNASTICA PER TUTTI Cod. CONI B1005	TOTAL BODY SOFT
MAR-GIO	19,30>21,00	GINNASTICA PER LA SALUTE B1001	YOGA
MAR-GIO-SAB	18,30	GINNASTICA PER LA SALUTE B1001	PILATES
LUN-MER-VEN	9,30>10,30	GINNASTICA PER LA SALUTE B1001	PILATES & YOGA
LUN-MER	10,45	GINNASTICA PER LA SALUTE B1001	POSTURALE

L'ingresso alla Poseidon Sport S.S.D. e la partecipazione alle attività sono riservate ai soci. Quota tesseramento stagionale € 30

POSEIDON SWIM S.S.D - Via Grazia Deledda 15 - CATANIA - tel. 095 552883

P.IVA 05666480875 www.piscineposeidon.it

- attività ad alta intensità
- attività di media intensità
- attività adatta a tutti/intensità variabile