

GIORNI	ORARI	DISCIPLINA	METODO
DA LUN A VEN	17,00 > 21,00	GINNASTICA PER LA SALUTE B1001	SALA CARDIO-FITNESS
LUN-MER-VEN	16,30 > 17,20	GINNASTICA PER LA SALUTE B1001	BODY-PUMP
LUN-MER-VEN	17,30 > 18,20	GINNASTICA PER LA SALUTE B1001	TOTAL-BODY
LUN-MER-VEN	18,30 > 19,20	GINNASTICA AEROBICA B1003	JAZZERCISE DANCE MIXX
LUN-MER-VEN	13,30 > 14,20	GINNASTICA PER LA SALUTE B1001	FIT BOXE
LUN-MER-VEN	08,30 > 09,20 19,30 > 20,20 20,30 > 21,20	GINNASTICA PER LA SALUTE B1001	FUNZIONALE
MAR-GIO-SAB	18,00 > 18,50	GINNASTICA PER LA SALUTE B1001	PILATES
LUN-MER-VEN	09,30 > 10,30	GINNASTICA PER LA SALUTE B1001	YOGA - PILATES
MAR-GIO	19,30 > 21,00	GINNASTICA PER LA SALUTE B1001	YOGA

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

L'ingresso alla Poseidon Sport S.S.D. e la partecipazione alle attività sono riservate ai soci.

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

P.IVA 05666480875 www.piscineposeidon.it