

# POSEIDON PLANNING **CORSI PALESTRA** 2021-2022

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
09.00	BODYPUMP ALFREDO		FITCOMBAT 30' ALFREDO		BODYPUMP ALFREDO	FUNCTIONAL TRAINING ALFREDO
09.30		POSTURALE VANESSA	HIIT FORZA ALFREDO	POSTURALE VANESSA		
10.00	YOGA PILATES ANTONIO		YOGA PILATES ANTONIO		YOGA PILATES ANTONIO	
10.30		WORKOUT ELVIRA		WORKOUT ELVIRA		
13.40	FITBOXE GIORDANA	HIIT 30' ALFREDO	FITBOXE GIORDANA	FITCOMBAT 30' ALFREDO	FITBOXE GIORDANA	
14.10		BODYPUMP 30' ALFREDO		BODYPUMP 30' ALFREDO		
14.30	PILATES GIORGIA				PILATES GIORGIA	
16.30	WORKOUT LETIZIA		WORKOUT LETIZIA		WORKOUT LETIZIA	
17.30	TOTAL BODY LETIZIA	FITCOMBAT 40' ALFREDO	TOTAL BODY LETIZIA	HIIT 40' ALFREDO	TOTAL BODY LETIZIA	
18.30	JAZZERCISE LETIZIA	PILATES GIORGIA	JAZZERCISE LETIZIA	PILATES GIORGIA	JAZZERCISE LETIZIA	PILATES GIORGIA
19.30	FUNCTIONAL TRAINING MARCELLA	YOGA ANTONIO	FUNCTIONAL TRAINING MARCELLA	YOGA ANTONIO	FUNCTIONAL TRAINING MARCELLA	
20.30	FUNCTIONAL TRAINING DIEGO		FUNCTIONAL TRAINING DIEGO		FUNCTIONAL TRAINING DIEGO	

## Opzioni di abbonamento:

A) Singolo corso / singola fascia oraria, per 2 o 3 giorni a settimana (es.: ore 9,00 x 3 volte a settimana Lun/Mer/Ven - include bodypump e fitcombat).  
Abbonamenti mensili, trimestrali o stagionali

B) OPEN FITNESS: tutte le attività fitness escluso Yoga, Yoga-Pilates e Posturale.  
Abbonamento mensile, trimestrale, stagionale o pacchetti ingressi da 10 e da 20

C) Ingresso singolo

## Integrazioni "COMBO":

> Nuoto (Libero o Perfezionamento)  
+ Sala Cardiofitness  
> Acquafitness + Sala Cardiofitness

## Durata delle lezioni:

50 minuti per tutti i corsi escluso YOGA (durata 90 minuti), HIIT e FITCOMBAT 30/40 minuti - BODYPUMP 30' (durata 30 minuti)

## AGEVOLAZIONI FAMIGLIA:

10% 2° componente nucleo familiare  
15% 3° componente  
20% dal 4° componente in su

SALA CARDIO-FITNESS	LUN>VEN	dalle 8,30 alle 22,00	PIERLUIGI GIORDANA
	SAB	8,30-13,30 / 16,30-19,30	

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

# POSEIDON PLANNING PISCINE 2021-2022

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

## Opzioni di abbonamento:

Mensile / Trimestrale / Stagionale

## Integrazioni "COMBO":

Nuoto (Libero o Perfezionamento)  
+ Sala Cardiofitness

Acquafitness + Sala Cardiofitness

## AGEVOLAZIONI FAMIGLIA:

**10%** 2° componente nucleo familiare

**15%** 3° componente

**20%** dal 4° componente in su

\*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 2021-2022 - ACQUAFITNESS E TERAPIA IN ACQUA

GIORNI	ORARI	ATTIVITÀ	TRAINER
LUN-MER-VEN MAR-GIO-SAB	12,20 / 13,15 / 14,10 / 21,15 12,30	IDROBIKE	VALERIA
LUN-MER-VEN MA-GIO	20,20 19,30	ACQUAFITNESS	LETIZIA ELVIRA
LUN-MER-VEN MAR-GIO SAB	8,30 / 9,20 / 11,30 / 15,00 9,00 / 11,30 / 21,10 9,30 / 11,30	ACQUAFITNESS	PATRIZIA STEFANIA VALERIA
MAR-GIO	13,30	ACQUACIRCUIT	PATRIZIA
MAR-GIO	06,45 / 07,30	IDROKINESI	GIANLUCA
SU PRENOTAZIONE		IDROKINESI TERAPIA	FRANCESCO
MAR-GIO	10,00	NUOTO TERAPEUTICO	GIANLUCA
MAR-GIO	11,00	NUOTO GESTANTI	
SAB	10,45	NUOTO NEONATALE	

## Opzioni di abbonamento:

Mensile / Trimestrale / Stagionale

## Integrazioni "COMBO":

Nuoto (Libero o Perfezionamento)  
+ Sala Cardiofitness

Acquafitness + Sala Cardiofitness

## AGEVOLAZIONI FAMIGLIA:

**10%** 2° componente nucleo familiare

**15%** 3° componente

**20%** dal 4° componente in su

<span style="color: red;">■</span>	attività ad alta intensità
<span style="color: orange;">■</span>	attività di media intensità
<span style="color: teal;">■</span>	attività adatta a tutti/intensità variabile