

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

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
08:00		FUNCTIONAL TRAINING ALFREDO		FUNCTIONAL TRAINING ALFREDO		
08:30		YOGA-PILATES ANTONIO		YOGA-PILATES ANTONIO		
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	AUTODIFESA ALFREDO
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	

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

## 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

- 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