

POSEIDON PLANNING **CORSI PALESTRA** 2021-2022

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
09.00						FUNCTIONAL TRAINING ALFREDO
09.30		POSTURALE VANESSA		POSTURALE VANESSA		
10.00	YOGA PILATES ANTONIO		YOGA PILATES ANTONIO			
13.30	FITBOXE GIORDANA	FITBOXE ALFREDO	FITBOXE GIORDANA	FITCOMBAT 30' ALFREDO	FITBOXE GIORDANA	
13.30	HIIT 30' ALFREDO		HIIT 30' ALFREDO	BODYPUMP 30' ALFREDO	HIIT 30' ALFREDO	
14.30	PILATES GIORGIA				PILATES GIORGIA	
16.30	WORKOUT LETIZIA		WORKOUT LETIZIA		WORKOUT LETIZIA	
17.30	TOTAL BODY LETIZIA	PILATES ANTONIO	TOTAL BODY LETIZIA	PILATES ANTONIO	TOTAL BODY LETIZIA	
18.30	JAZZERCISE LETIZIA	PILATES GIORGIA	JAZZERCISE LETIZIA	PILATES GIORGIA	JAZZERCISE LETIZIA	PILATES GIORGIA
19.30	BODYPUMP ALFREDO	YOGA ANTONIO	HIIT ALFREDO	YOGA ANTONIO	BODYPUMP ALFREDO	
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).

B) **OPEN FITNESS**: tutte le attività fitness escluso Yoga, Yoga-Pilates e Posturale.

Pacchetti ingressi:
10 ingressi **OPEN FITNESS**
20 ingressi **OPEN FITNESS**

C) **Ingresso singolo**

Integrazioni "COMBO":

> Nuoto (Libero o Perfezionamento) + Sala Cardiofitness
> Acquafitness + Sala Cardiofitness
tariffa abbonamento Nuoto/AcquaFit.

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/PERFEZ. OPEN MATTINA
LUN-MER-VEN MAR-GIO	10,30 / 19,25 20,20	NUOTO APPRENDIMENTO
LUN-MER-VEN MAR-GIO SAB	7,30 / 9,30 / 10,30 / 19,25 / 20,20 / 21,15 19,25 / 20,20 / 21,15 12,30	NUOTO PERFEZIONAMENTO
LUN-MER-VEN	8,30 / 12,30 / 13,30	NUOTO PERFEZIONAMENTO
LUN-MER-VEN MAR-GIO-SAB	3 accessi a settimana orari a scelta - su prenotazione*	NUOTO PERFEZION. FLEXI
OPEN da Lunedì a Sabato ore 13,15 + sala cardio-fitness		NUOTO MASTER

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	12,20 / 13,15 / 14,10 / 21,15	IDROBIKE	VALERIA
MAR-GIO-SAB	12,30	IDROBIKE	VALERIA
LUN-MER-VEN MA-GIO	8,30 / 11,30 / 15,00 / 20,20 19,30	ACQUAFITNESS	LETIZIA PATRIZIA STEFANIA VALERIA
LUN-MER-VEN MAR-GIO SAB	9,20 / 21,15 9,00 / 11,30 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	10,30	NUOTO GESTANTI	
SAB	10,00 / 10,45	NUOTO NEONATALE	

OPEN ACQUAFITNESS-IDROBIKE-ACQUACIRCUIT
(prenotazione obbligatoria)

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

POSEIDON PLANNING UNIVERSITARI PISCINE 2021-2022

GIORNI	ORARI	ATTIVITÀ
MAR-GIO-SAB LUN-MER-VEN	dalle 8,30 alle 12,30 dalle 7,30 alle 11,30	NUOTO LIBERO
LUN-MER-VEN MAR-GIO	7,30 / 8,30 / 9,30 / 10,30 / 12,30 / 13,30 / 20,20 / 21,15 20,20 / 21,15	NUOTO PERFEZIONAMENTO
LUN-MER-VEN MAR-GIO-SAB	12,20 / 13,15 / 14,10 / 21,15 12,30	IDROBIKE
LUN-MER-VEN MAR-GIO SAB	8,30 / 9,20 / 11,30 15,00 / 20,20 9,00 / 11,30 19,30 / 21,10 9,30 / 11,30	ACQUAFITNESS
MAR-GIO	13,30	ACQUACIRCUIT

Integrazioni "COMBO":

Nuoto (Libero o Perfezionamento)
+ Sala Cardiofitness:

Acquafitness + Sala Cardiofitness:

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

POSEIDON PLANNING UNIVERSITARI PALESTRE 2021-2022

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
09.00						FUNCTIONAL TRAINING ALFREDO
13:30	FITBOXE GIORDANA	FITBOXE ALFREDO	FITBOXE GIORDANA	FITCOMBAT 30' ALFREDO	FITBOXE GIORDANA	
13:30	HIIT 30' ALFREDO		HIIT 30' ALFREDO	BODYPUMP 30' ALFREDO	HIIT 30' ALFREDO	
16:30	WORKOUT LETIZIA		WORKOUT LETIZIA		WORKOUT LETIZIA	
17:30	TOTAL BODY LETIZIA	PILATES ANTONIO	TOTAL BODY LETIZIA	PILATES ANTONIO	TOTAL BODY LETIZIA	
18:30	JAZZERCISE LETIZIA	PILATES GIORGIA	JAZZERCISE LETIZIA	PILATES GIORGIA	JAZZERCISE LETIZIA	PILATES GIORGIA
19:30	BODYPUMP ALFREDO		HIIT ALFREDO		BODYPUMP ALFREDO	
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).

B) OPEN FITNESS: tutte le attività fitness escluso Yoga, Yoga-Pilates e Posturale.

Pacchetti ingressi:

10 ingressi OPEN FITNESS
20 ingressi OPEN FITNESS

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)

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