

POSEIDON PLANNING **CORSI PALESTRA** 2022-2023

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
09.00	BODYPUMP ALFREDO		FITCOMBAT 30' HIIT 30' ALFREDO		BODYPUMP ALFREDO	FUNCTIONAL TRAINING ALFREDO
10:00	YOGA PILATES ANTONIO	YOGA PILATES ANTONIO	YOGA PILATES ANTONIO	YOGA PILATES ANTONIO	YOGA PILATES ANTONIO	
11:15		LATIN CROSS JOHNNY		LATIN CROSS JOHNNY		
13:30	FITBOXE GIORDANA	FITBOXE ALFREDO	FITBOXE GIORDANA	BODY PUMP 30' FIT COMBAT 30' ALFREDO	FITBOXE GIORDANA	
13:30	HIIT 40' ALFREDO		HIIT 40' ALFREDO		HIIT 40' ALFREDO	
14:30			PILATES GIORGIA		PILATES GIORGIA	
16:30	WORKOUT LETIZIA	ZUMBA MICHELA	WORKOUT LETIZIA	ZUMBA MICHELA	WORKOUT LETIZIA	
17:30	TOTAL BODY LETIZIA	YOGA PILATES ANTONIO	TOTAL BODY LETIZIA	YOGA PILATES ANTONIO	TOTAL BODY LETIZIA	
18:30	JAZZERCISE LETIZIA	PILATES GIORGIA	JAZZERCISE LETIZIA	PILATES GIORGIA	JAZZERCISE LETIZIA	PILATES GIORGIA
19:30	BODYPUMP ALFREDO	FIT COMBAT ALFREDO	HIIT ALFREDO	FIT COMBAT ALFREDO	FUNCTIONAL TRAINING ALFREDO	
20:30	FUNCTIONAL TRAINING DIEGO	YOGA ANTONIO	FUNCTIONAL TRAINING DIEGO	YOGA ANTONIO	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				

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

POSEIDON SWIM S.S.D - Via Grazia Deledda 15 - CATANIA - tel. 095 552883 - P.IVA 05666480875
L'ingresso alla Poseidon Swim S.S.D. e la partecipazione alle attività sono riservate ai soci.



ABBONAMENTI

OPEN FITNESS

Tutte le attività fitness escluso Yoga e Yoga-Pilates include 20 ingressi di Nuoto Libero

ALL YOU CAN FIT

Tutte le attività fitness, acquafitness e nuoto

YOGA PILATES

YOGA

SALA CARDIOFITNESS

Ad esclusione di YOGA e YOGA-PILATES, la partecipazione a tutti i corsi è su prenotazione tramite app WellTeam o nell'Area Clienti del sito web piscineposeidon.it

AGEVOLAZIONI FAMIGLIA:

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

POSEIDON PLANNING PISCINE 2022-2023 - NUOTO

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)	NUOTO LIBERO
LUN-MER-VEN MAR-GIO	10,30 / 19,25 20,20	NUOTO APPRENDIMENTO
LUN-MER-VEN MAR-GIO SAB	19,25 / 20,20 19,25 / 20,20 12,30	NUOTO PERFEZIONAMENTO
LUN-MER-VEN MAR-GIO SAB	7,30 / 8,30 / 9,30 / 10,30 / 12,30 / 13,30 / 21,15 21,15 12,30	OPEN OFF-PEAK* NUOTO PERFEZIONAMENTO PRENOTAZIONE ONLINE
da LUN a SAB	vedi orari NUOTO PERFEZIONAMENTO	OPEN NUOTO PERFEZIONAMENTO* PRENOTAZIONE ONLINE
OPEN da Lunedì a Venerdì ore 13,30 + sala cardio-fitness		NUOTO MASTER

Per tutte le informazioni su recuperi, sospensioni e per il regolamento piscina vai sul sito alla sezione **REGOLAMENTO**

*con abbonamento OPEN la partecipazione è su prenotazione tramite app WellTeam o nell'Area Clienti del sito web piscineposeidon.it

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 2022-2023 - ACQUAFITNESS E TERAPIA IN ACQUA

GIORNI	ORARI	ATTIVITÀ
LUN-MER-VEN MA-GIO SAB	9,20/11,30/13,15/15,00 9,00/11,30/21,15 9,30/11,30	OPEN OFF PEAK ACQUAFITNESS/IDROBIKE PRENOTAZIONE ONLINE
LUN-MER-VEN MAR-GIO	8,30/14,10/20,20/21,15 13,30/14,30/19,30	OPEN ACQUAFITNESS/IDROBIKE PRENOTAZIONE ONLINE
da LUN a SAB	ALL YOU CAN FIT* (Sala + Fitness + Nuoto + Acquafitness) PRENOTAZIONE ONLINE	
MAR-GIO	06,45 / 07,30	IDROKINESI
SU PRENOTAZIONE		IDROKINESI TERAPIA
MAR-GIO	10,00	NUOTO TERAPEUTICO
MAR-GIO	10,30	NUOTO GESTANTI
SAB	10,00 / 10,45	NUOTO NEONATALE

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

Per tutte le informazioni su recuperi, sospensioni e per il regolamento piscina vai sul sito alla sezione **REGOLAMENTO**

*con abbonamento OPEN e ALL YOU CAN FIT la partecipazione è su prenotazione tramite app WellTeam o nell'Area Clienti del sito web piscineposeidon.it

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