

# POSEIDON PLANNING **CORSI PALESTRA** 2022-2023

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
09:00	YOGA PILATES ANTONIO		YOGA PILATES ANTONIO		YOGA PILATES ANTONIO	FUNCTIONAL TRAINING ALFREDO
10:15	YOGA PILATES ANTONIO		YOGA PILATES ANTONIO		YOGA PILATES ANTONIO	
13:30		FITBOXE ALFREDO		BODY PUMP 30' FIT COMBAT 30' ALFREDO		
13:30	HIIT 40' ALFREDO		HIIT 40' ALFREDO		HIIT 40' ALFREDO	
14:30			PILATES GIORGIA		PILATES GIORGIA	
16:30	WORKOUT LETIZIA		WORKOUT LETIZIA		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
	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](http://piscineposeidon.it)

### AGEVOLAZIONI FAMIGLIA:

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

# POSEIDON PLANNING PISCINE 2022-2023 - NUOTO

ATTIVITÀ	GIORNI	ORARI
SCUOLA NUOTO e BABY	LUN-GIO/MAR-VEN MER-SAB	16,30 / 17,30 / 18,30
SCUOLA NUOTO "MONO"	SAB	10,30 / 11,30
SCUOLA NUOTO SUPERIORE	LUN-MER-VEN	16,30
ESORDIENTI C	DA LUN A VEN	16,30
AGONISTICA	DA LUN A VEN 14,30 / 17,30 / 18,30 - SAB 16,15	
NUOTO LIBERO	LUN-MER-VEN MAR-GIO-SAB MAR-GIO	DALLE 7,30 ALLE 11,30 (1H) DALLE 8,30 ALLE 12,30 (1H) 13,30 / 21,15
NUOTO APPRENDIMENTO	LUN-MER-VEN MAR-GIO	10,30 / 19,25 20,20
NUOTO PERFEZIONAMENTO	LUN-MER-VEN MAR-GIO SAB	13,30 / 19,25 / 20,20 19,25 / 20,20 8,30/9,30/10,30/12,30/13,30
OPEN OFF-PEAK* NUOTO PERFEZIONAMENTO PRENOTAZIONE ONLINE	LUN-MER-VEN MAR-GIO SAB	7,30/8,30/9,30/10,30/12,30/21,15 8,30/9,30/10,30/12,30/13,30/21,15 8,30/9,30/10,30/12,30/13,30
PERFEZIONAMENTO FLEXI PRENOTAZIONE AL DESK	da LUN a SAB	vedi orari NUOTO PERFEZ. + OFF-PEAK 3 ingressi a settimana
ACQUATONIC <small>circuito</small> NUOTO+IDROBIKE+BODYWEIGHT	MAR-GIO	21,15
NUOTO MASTER	OPEN da Lunedì a Venerdì ore 13,30 + sala cardio-fitness	

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](http://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

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

- 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

POSEIDON SWIM S.S.D - Via Grazia Deledda 15 - CATANIA - tel. 095 552883 - P.IVA 05666480875 [www.piscineposeidon.it](http://www.piscineposeidon.it)

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

