

POSEIDON PLANNING CORSI PALESTRA UNIVERSITARI 2023-2024

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
09.00						FUNCTIONAL TRAINING ALFREDO
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	
18.30	JAZZERCISE LETIZIA	PILATES GIORGIA	JAZZERCISE LETIZIA	PILATES GIORGIA	JAZZERCISE LETIZIA	
19.30	BODYPUMP ALFREDO	FIT COMBAT ALFREDO	HIIT ALFREDO	FIT COMBAT ALFREDO	FUNCTIONAL TRAINING ALFREDO	
20.30	FUNCTIONAL TRAINING DIEGO		FUNCTIONAL TRAINING DIEGO		FUNCTIONAL TRAINING DIEGO	

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

SALA CARDIOFITNESS

Non sono previste sospensioni o recuperi per le lezioni non fruiti.

Sospensione solo con Certificato di ricovero ospedaliero, per il quale la sospensione avrà durata pari a quella della prognosi indicata.

POSEIDON PLANNING PISCINE UNIVERSITARI 2023-2024

GIORNI	ORARI	ATTIVITÀ
LUN-MER-VEN MAR-GIO SAB	DALLE 7,30 ALLE 11,30 (1H) DALLE 8,30 ALLE 13,30 (1H) 8,30 / 9,30 / 12,30	NUOTO LIBERO
LUN-MER-VEN MAR-GIO	10,30 / 19,25 20,20	NUOTO APPRENDIMENTO
LUN-MER-VEN MAR-GIO SAB	7,30/8,30/9,30/10,30/12,30/20,20/21,15 8,30/9,30/10,30/12,30/13,30/20,20/21,15 8,30/9,30/12,30	NUOTO PERFEZIONAMENTO
LUN-MER-VEN MA-GIO SAB	8,30 / 9,20 / 11,30 / 13,45 / 15,00 / 20,20 9,00 / 10,30 / 13,30 / 14,30 / 20,20 / 21,15 9,30 / 11,30 / 12,30	ACQUAFITNESS/ IDROBIKE

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

Non sono previste sospensioni o recuperi per le lezioni non fruite.
Sospensione solo con Certificato di ricovero ospedaliero, per il quale la sospensione avrà durata pari a quella della prognosi indicata.