

POSEIDON PLANNING **CORSI PALESTRA** 2023-2024

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
09:00	YOGA PILATES* ANTONIO		YOGA PILATES* ANTONIO		YOGA PILATES* ANTONIO	FUNCTIONAL TRAINING ALFREDO
10:00		YOGA PILATES* ANTONIO		YOGA PILATES* ANTONIO		
10:15	YOGA PILATES* ANTONIO		YOGA PILATES* ANTONIO		YOGA PILATES* ANTONIO	
13:30	HIIT 40' ALFREDO	FIT-BOXE ALFREDO	HIIT 40' ALFREDO	FIT-BOXE 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	
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	

*Attività con turni fissi non incluse nella formula OPEN

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

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

ALL YOU CAN FIT

Tutte le attività fitness, acquafitness e nuoto

YOGA PILATES

TOTAL BODY

YOGA

SALA CARDIOFITNESS

AGEVOLAZIONI FAMIGLIA:

10% 2° componente nucleo familiare

15% 3° componente

20% dal 4° componente in su



POSEIDON PLANNING PISCINE 2023-2024 - 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	DALLE 7,30 ALLE 11,30 (1H) DALLE 8,30 ALLE 13,30 (1H) 8,30 / 9,30 / 12,30
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 12,30
OPEN 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 / 12,30
PERFEZIONAMENTO FLEXI PRENOTAZIONE AL DESK	da LUN a SAB	vedi orari NUOTO PERFEZIONAMENTO 3 ingressi a settimana
NUOTO MASTER	OPEN da Lunedì a Venerdì ore 13,15 + sala cardio-fitness	

- 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**

Servizio TATA
(3-6 anni)

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

POSEIDON PLANNING PISCINE 2022-2023 - ACQUAFITNESS E TERAPIA IN ACQUA

ATTIVITÀ	GIORNI	ORARI
OPEN ACQUAFITNESS/IDROBIKE PRENOTAZIONE ONLINE	LUN-MER-VEN MA-GIO SAB	8,30/9,20/11,30/13,45/15,00/20,20 9,00/10,30/13,30/14,30/19,25/21,15 9,30/11,30/12,30
ALL YOU CAN FIT (Sala Cardio + Open Fitness + Nuoto + Acquafitness) PRENOTAZIONE ONLINE	da LUN a SAB	orari di tutte le attività incluse (escluso Yoga e Yoga Pilates)
IDROKINESI TERAPIA	PRENOTAZIONE AL DESK	
NUOTO TERAPEUTICO	MAR-GIO	10,00
NUOTO GESTANTI	MAR-GIO	10,30
NUOTO NEONATALE	SAB	10,15 / 10,50

- 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**

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

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

