POSEIDON PLANNING CORSI PALESTRA 2023-2024

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
09:00	YOGA PILATES ANTONIO		YOGA PILATES ANTONIO		YOGA PILATES ANTONIO	
10:15	YOGA PILATES ANTONIO		YOGA PILATES ANTONIO		YOGA PILATES ANTONIO	
14:30			PILATES GIORGIA		PILATES GIORGIA	
16:30	WORKOUT LETIZIA		WORKOUT LETIZIA		WORKOUT LETIZIA	
17:30	TOTAL BODY LETIZIA		TOTAL BODY LETIZIA		TOTAL BODY LETIZIA	
18:30	JAZZERCISE LETIZIA	PILATES GIORGIA	JAZZERCISE LETIZIA	PILATES GIORGIA	JAZZERCISE LETIZIA	
19:30	FUNCTIONAL TRAINING LETIZIA		FUNCTIONAL TRAINING LETIZIA		FUNCTIONAL TRAINING LETIZIA	
20:00		YOGA ANTONIO		YOGA ANTONIO		
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

La partecipazione a tutti i corsi OPEN FITNESS è su prenotazione tramite app WellTeam o nell'Area Clienti del sito piscineposeidon.it

attività incluse nell'OPEN FITNESS

attività con abbonamento dedicato

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

OPEN FITNESS

ANNUALE	TRIMESTRALE	MENSILE
€ 520*	€ 189	€ 69

ALL YOU CAN FIT

Tutte le attività fitness, acquafitness e nuoto

ANNUALE
€ 990

	TRIMESTRALE	MENSILE
YOGA PILATES	€ 150 3 volte/Sett.	€ 55 3 volte/Sett.
	€ 140 2 volte/Sett.	€ 50 2 volte/Sett.

	TRIMESTRALE	MENSILE
GINN. DOLCE	€ 140	€ 50

	TRIMESTRALE	MENSILE
YOGA MAR - GIO 20:30	€ 180	€ 80

	TRIMESTRALE	MENSILE
TOTAL BODY	€ 150	€ 55

SALA CARDIOFITNESS

TRIMESTRALE	MENSILE
€ 135	€ 49

PROMO MATTINA Dalle 8,00 alle 13,30	MENSILE
	€ 40

Ingressi singoli:
Sala Cardio € 9 - Corsi Fitness € 10 - Yoga € 15

Integrazione Sala Cardio € 15 in abbinamento a Nuoto (Libero o Perfezionamento) o Acquafitness/Idrobike

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

ISCRIZIONE € 30
TESSERAMENTO € 10

POSEIDON PLANNINGPISCINE 2023-2024 - NUOTO

ATTIVITÀ	GIORNI	ORARI	QUOTA	
SCUOLA NUOTO e BABY	LUN-GIO/MAR-VEN MER-SAB	16,30 / 17,30 / 18,30	MENSILE € 80	TRIMESTRALE € 225
SCUOLA NUOTO "MONO"	SAB	9,30 / 10,30 / 11,30	MENSILE € 50	
SCUOLA NUOTO SUPERIORE	LUN-MER-VEN	16,30	MENSILE € 88	TRIMESTRALE € 255
ESORDIENTI C	DA LUN A VEN	16,30	MENSILE € 94	TRIMESTRALE € 270
AGONISTICA	DA LUN A VEN 14,30 / 17,30 / 18,30 - SAB 16,15		info al desk	
NUOTO LIBERO	LUN-MER-VEN MAR-GIO SAB	DALLE 7,30 ALLE 11,30 (1H) DALLE 8,30 ALLE 13,30 (1H) / 21,15 8,30 / 9,30 / 12,30	10 INGRESSI € 85 - (validità 2 mesi)	
NUOTO APPRENDIMENTO	LUN-MER-VEN MAR-GIO	10,30 / 19,25 20,20 / 21,15	MENSILE € 85 3 volte/settimana	
			MENSILE € 75 2 volte/settimana	
NUOTO PERFEZIONAMENTO	LUN-MER-VEN MAR-GIO SAB	13,30 / 19,25 / 20,20 19,25 / 20,20 12,30	TRIMESTR. € 240 3 volte/settimana	MENSILE € 85 3 volte/settimana
			TRIMESTR. € 210 2 volte/settimana	MENSILE € 75 2 volte/settimana
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	TRIMESTR. € 210	MENSILE € 75
PERFEZIONAMENTO FLEXI PRENOTAZIONE AL DESK	da LUN a SAB	vedi orari NUOTO PERFEZIONAMENTO 3 ingressi a settimana	TRIMESTR. € 245	MENSILE € 90
NUOTO MASTER	OPEN da Lunedì a Venerdì ore 13,15 + sala cardio-fitness		TRIMESTRALE € 210	MENSILE € 75

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 **www.piscineposeidon.it**

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

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

Ingressi singoli:
NUOTO LIBERO € 12
PERFEZIONAMENTO € 14
MASTER € 10

Servizio TATA (3-6 anni)
€ 10 / mese

Integrazione Sala Cardio € 15
in abbinamento a Nuoto Libero o Perfezionamento

***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

ISCRIZIONE € 30
TESSERAMENTO € 10

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

ATTIVITÀ	GIORNI	ORARI	QUOTA		
OPEN ACQUAFITNESS/IDROBIKE PRENOTAZIONE ONLINE	LUN-MER-VEN MA-GIO SAB	8,30/9,20/11,30/13,45/15,00/20,20 9,00/10,30/11,30/13,30/14,30/19,25/21,15 9,30/11,30/12,30	TRIMESTR. € 210	MENSILE € 75	
ALL YOU CAN FIT (Sala Cardio + Open Fitness + Nuoto + Acquafitness) PRENOTAZIONE ONLINE	da LUN a SAB	orari di tutte le attività nuoto e acquafitness incluse + tutte le attività OPEN FITNESS	ANNUALE € 990		
IDROKINESI TERAPIA	PRENOTAZIONE AL DESK		10 INGRESSI € 90 VALID. 2 MESI	5 INGRESSI € 55 VALID. 40 GIORNI	INGR. SINGOLO € 12
IDROKINESI	MAR-GIO	07,00	TRIMESTR. € 210	MENSILE € 75	
NUOTO TERAPEUTICO	MAR-GIO	9,00 / 10,00	TRIMESTR. € 215	MENSILE € 80	
NUOTO GESTANTI	MAR-GIO	10,30	MENSILE € 115	INGRESSO SINGOLO € 18	
NUOTO NEONATALE	SAB	10,15 / 10,50	ingresso singolo € 18,00		

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 **www.piscineposeidon.it**

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

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

Integrazione Sala Cardio € 15
in abbinamento a OPEN ACQUAFITNESS/IDROBIKE

***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

ISCRIZIONE € 30
TESSERAMENTO € 10