

POSEIDON PLANNING FITNESS 2024-2025

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
09:00	YOGA PILATES ANTONIO				
10:15	YOGA PILATES ANTONIO		YOGA PILATES ANTONIO		YOGA PILATES ANTONIO
13:30	FUNCTIONAL TRAINING FABRIZIO		FUNCTIONAL TRAINING FABRIZIO		FUNCTIONAL TRAINING FABRIZIO
14:30			PILATES GIORGIA		PILATES GIORGIA
16:30	WORKOUT LETIZIA		WORKOUT LETIZIA		WORKOUT LETIZIA
17:30	TOTAL BODY LETIZIA	FUNCTIONAL TRAINING FABRIZIO	TOTAL BODY LETIZIA	FUNCTIONAL TRAINING FABRIZIO	TOTAL BODY LETIZIA
18:30	JAZZERCISE LETIZIA	PILATES GIORGIA	JAZZERCISE LETIZIA	PILATES GIORGIA	JAZZERCISE LETIZIA
19:30	PILATES ANTONIO	CROSS TRAINING GRAZIA	PILATES ANTONIO	CROSS TRAINING GRAZIA	PILATES ANTONIO
20:30	FUNCTIONAL TRAINING DANIELE	YOGA ANTONIO	FUNCTIONAL TRAINING DANIELE	YOGA ANTONIO	FUNCTIONAL TRAINING DANIELE

SALA CARDIO-FITNESS	LUN>VEN	dalle 8,00 alle 22,00
	SAB	8,00-13,30 / 16,30-19,30

- attività incluse nell'OPEN FITNESS
- attività solo con abbonamento dedicato

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.



NOVITÀ ABBONAMENTI

ONE	OPEN
per chi vuole frequentare 1 solo corso Fitness in una sola fascia oraria. Se scegli un corso bisettimanale hai diritto ad un ingresso a settimana in sala cardio	per chi vuole frequentare più corsi + sala e vuole flessibilità di giorni e orari
	PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA tramite app WellTeam o nell'Area Clienti del sito piscineposeidon.it

MENSILE	ONE	OPEN
Standard	€ 60	€ 70
Universitari	€ 50	€ 60

TRIMESTRALE	ONE	OPEN
Standard	€ 160	€ 190
Universitari	€ 130	€ 160

SEMESTRALE	ONE	OPEN
Standard	€ 290	€ 340
Universitari	€ 255	€ 290

SALA CARDIOFITNESS			PROMO MATTINA Dalle 8,00 alle 13,30
	TRIMESTRALE	MENSILE	MENSILE
Standard	€ 135	€ 49	€ 40
Universitari	€ 120	€ 45	€ 40

YOGA - mar-gio 20,30	
TRIMESTRALE	MENSILE
€ 180	€ 80

YOGA PILATES			
TRIMESTRALE 3 VOLTE/ SETTIMANA	TRIMESTRALE 2 VOLTE/ SETTIMANA	MENSILE 3 VOLTE/ SETTIMANA	MENSILE 2 VOLTE/ SETTIMANA
€ 160	€ 150	€ 60	€ 55

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

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

ISCRIZIONE € 30
TESSERAMENTO € 10

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

OPEN TRAINING 2024-2025

NUOVO ABBONAMENTO
pensato per gli universitari



	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
13:30	FUNCTIONAL TRAINING FABRIZIO		FUNCTIONAL TRAINING FABRIZIO		FUNCTIONAL TRAINING FABRIZIO
17:30		FUNCTIONAL TRAINING FABRIZIO		FUNCTIONAL TRAINING FABRIZIO	
19:30		CROSS TRAINING GRAZIA		CROSS TRAINING GRAZIA	
20:30	FUNCTIONAL TRAINING DANIELE		FUNCTIONAL TRAINING DANIELE		FUNCTIONAL TRAINING DANIELE

MENSILE	
Standard	€ 65
Universitari	€ 55
TRIMESTRALE	
Standard	€ 175
Universitari	€ 140

PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA
al desk 095 552883

ISCRIZIONE € 30
TESSERAMENTO € 10

AGEVOLAZIONI FAMIGLIA:

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

POSEIDON PLANNING NUOTO 2024-2025

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 € 52	
SCUOLA NUOTO SUPERIORE	LUN-MER-VEN	16,30	MENSILE € 88	TRIMESTRALE € 255
ESORDIENTI C	DA LUN A VEN	16,30	MENSILE € 95	TRIMESTRALE € 270
PROPAGANDA	LUN-MER-VEN MAR-GIO-SAB	18,30	MENSILE € 85	TRIMESTRALE € 240
AGONISTICA	DA LUN A VEN 14,30 / 17,30 / 18,30 - SAB 16,15		info al desk	
NUOTO MASTER	OPEN da Lunedì a Venerdì ore 13,15 + sala cardio-fitness		MENSILE € 75	TRIMESTRALE € 210

RECUPERI
è possibile effettuare un cambio turno al mese

SOSPENSIONI
è consentita la sospensione dell'abbonamento per una settimana nel corso di tutta la stagione sportiva.2024-2025.

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

Servizio TATA
(3-6 anni)
€ 20 / mese

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

ISCRIZIONE € 30
TESSERAMENTO € 10

POSEIDON PLANNING NUOTO 2024-2025

ATTIVITÀ	GIORNI	ORARI	QUOTA	
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 / 18,30	Standard: 10 INGRESSI € 85 - (validità 2 mesi)	
			Universitari 10 INGRESSI € 50 - (validità 1 mese)	
NUOTO APPRENDIMENTO	LUN-MER-VEN MAR-GIO	10,30 / 19,25 20,20 / 21,15	MENSILE € 75 2 volte/settimana	MENSILE € 85 3 volte/settimana
			UNIVERSITARI € 48	UNIVERSITARI € 55
NUOTO PERFEZIONAMENTO	LUN-MER-VEN MAR-GIO	19,25 / 20,20 / 21,15 19,25 / 20,20 / 21,15	MENSILE € 85 3 volte/settimana	TRIMESTRALE. € 240 3 volte/settimana
			UNIVERSITARI € 55	UNIVERSITARI € 150
			MENSILE € 75 2 volte/settimana	TRIMESTRALE. € 210 2 volte/settimana
			UNIVERSITARI € 48	UNIVERSITARI € 135
OPEN NUOTO PERFEZIONAMENTO PRENOTAZIONE ONLINE	LUN-MER-VEN MAR-GIO SAB	7,30 / 8,30 / 9,30 / 10,30 / 12,30 / 13,30 / 21,15 8,30 / 9,30 / 10,30 / 12,30 / 13,30 / 21,15 8,30 / 12,30	MENSILE € 75	TRIMESTRALE. € 210
PERFEZIONAM. FLEXI PRENOTAZIONE AL DESK	da LUN a SAB	vedi orari NUOTO PERFEZIONAMENTO 3 ingressi a settimana	MENSILE € 90	TRIMESTRALE. € 255

RECUPERI
è possibile effettuare un cambio turno al mese

SOSPENSIONI
è consentita la sospensione dell'abbonamento per una settimana nel corso di tutta la stagione sportiva.2024-2025.

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

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

POSEIDON PLANNING ACQUAFITNESS E TERAPIA IN ACQUA 2024-2025

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	MENSILE € 75	TRIMESTR. € 210
			UNIVERSITARI € 55	UNIVERSITARI € 150
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
TERAPEUTICO PROPEDEUTICO	MAR-GIO	9,00	TRIMESTR. € 215	MENSILE € 80
TERAPEUTICO AVANZATO	MAR-GIO	10,00	TRIMESTR. € 215	MENSILE € 80
TERAPEUTICO VASCA ALTA	MAR-GIO	10,30	TRIMESTR. € 215	MENSILE € 80
TERAPEUTICO TRISETT	LUN-MER- VEN	8,30	BIMESTRALE. € 170	MENSILE € 95
FORMAZIONE SUPPORTO DISABILI	MER SAB	16,15 / 18,45 8,30 / 13,30	ingresso singolo € 12	
NUOTO GESTANTI	MAR-GIO	11,30	ingresso singolo € 25	
NUOTO NEONATALE	GIO SAB	10,50 10,15 / 10,50	ingresso singolo € 20	

RECUPERI
è possibile effettuare un cambio turno al mese

SOSPENSIONI
è consentita la sospensione dell'abbonamento per una settimana nel corso di tutta la stagione sportiva.2024-2025.

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 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