

# POSEIDON PLANNING FITNESS 2024-2025

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
09:00	YOGA PILATES ANTONIO	YOGA PILATES ANTONIO	YOGA PILATES ANTONIO	YOGA PILATES ANTONIO	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	JAZZERCISE LETIZIA	WORKOUT LETIZIA	JAZZERCISE 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	POWER YOGA ANTONIO	PILATES ANTONIO	POWER YOGA ANTONIO	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](http://www.piscineposeidon.it)

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



## NOVITÀ ABBONAMENTI

### ONE

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

### OPEN

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](http://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		POWER YOGA - mar-gio 19,30	
TRIMESTRALE	MENSILE	TRIMESTRALE	MENSILE
€ 180	€ 80	€ 160	€ 60

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/Idbrike

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	<b>FUNCTIONAL TRAINING</b> FABRIZIO		<b>FUNCTIONAL TRAINING</b> FABRIZIO		<b>FUNCTIONAL TRAINING</b> FABRIZIO
17:30		<b>FUNCTIONAL TRAINING</b> FABRIZIO		<b>FUNCTIONAL TRAINING</b> FABRIZIO	
19:30		<b>CROSS TRAINING</b> GRAZIA		<b>CROSS TRAINING</b> GRAZIA	
20:30	<b>FUNCTIONAL TRAINING</b> DANIELE		<b>FUNCTIONAL TRAINING</b> DANIELE		<b>FUNCTIONAL TRAINING</b> 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	10,45 / 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](http://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	
<b>OPEN ACQUAFITNESS/IDROBIKE PRENOTAZIONE ONLINE</b>	LUN-MER-VEN MA-GIO SAB	8,30/9,20/11,30/13,45/15,00/20,20 9,00/11,30/13,30/14,30/19,25 9,30/11,30/12,30	MENSILE € 75	TRIMESTR. € 210
			UNIVERSITARI € 55	UNIVERSITARI € 150
<b>IDROKINESI TERAPIA</b>	<b>PRENOTAZIONE AL DESK</b>	10 INGRESSI € 90 VALID. 2 MESI / 5 INGRESSI € 55 VALID..40 GIORNI / INGR. SINGOLO € 12		
<b>IDROKINESI</b>	<b>MAR-GIO</b>	<b>07,00</b>	TRIMESTR. € 210	MENSILE € 75
<b>TERAPEUTICO PROPEDEUTICO</b>	<b>MAR-GIO</b>	<b>9,00</b>	TRIMESTR. € 215	MENSILE € 80
<b>TERAPEUTICO AVANZATO</b>	<b>MAR-GIO</b>	<b>10,00</b>	TRIMESTR. € 215	MENSILE € 80
<b>TERAPEUTICO VASCA ALTA</b>	<b>MAR-GIO</b>	<b>10,30</b>	TRIMESTR. € 215	MENSILE € 80
<b>TERAPEUTICO TRISETT</b>	<b>LUN-MER-VEN</b>	<b>8,30</b>	BIMESTRALE. € 170	MENSILE € 95
<b>FORMAZIONE SUPPORTO DISABILI</b>	<b>MER SAB</b>	<b>16,15 / 18,45 8,30 / 13,30</b>	ingresso singolo € 12	
<b>NUOTO GESTANTI</b>	<b>MAR-GIO</b>	<b>11,30</b>	ingresso singolo € 25	
<b>NUOTO NEONATALE</b>	<b>GIO SAB</b>	<b>10,10 10,15 / 10,50</b>	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**

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.

