POSEIDON PLANNING FITNESS 2025-2026

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
09:00	YOGA PILATES ANTONIO	YOGA PILATES ANTONIO	YOGA PILATES ANTONIO	YOGA PILATES ANTONIO	YOGA PILATES ANTONIO
10:00		ZUMBA STEFANIA		ZUMBA STEFANIA	
10:15	YOGA PILATES ANTONIO		YOGA PILATES ANTONIO		YOGA PILATES ANTONIO
14:30			PILATES GIORGIA		PILATES GIORGIA
16:30	WORKOUT LETIZIA	POSTURALE GIORDANA	WORKOUT LETIZIA	POSTURALE GIORDANA	WORKOUT LETIZIA
17:30	TOTAL BODY LETIZIA	FUNZIONALE FABRIZIO ZUMBA STEFANIA	TOTAL BODY LETIZIA	FUNZIONALE FABRIZIO ZUMBA STEFANIA	TOTAL BODY LETIZIA
18:30	JAZZERCISE LETIZIA	PILATES GIORGIA	JAZZERCISE LETIZIA	PILATES GIORGIA	JAZZERCISE LETIZIA
19:30	PILATES ANTONIO	PILATES ANTONIO	PILATES ANTONIO	PILATES ANTONIO	PILATES ANTONIO
20:30	FUNZIONALE DANIELE	YOGA ANTONIO	FUNZIONALE DANIELE	YOGA ANTONIO	FUNZIONALE 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.

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

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			
3 volte/sett - TRIMESTRALE	2 volte/sett - TRIMESTRALE	3 volte/sett - MENSILE	2 volte/sett - MENSILE
€ 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/Idrobike

ISCRIZIONE € 30
TESSERAMENTO € 10

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

POSEIDON PLANNING NUOTO 2025-2026

ATTIVITÀ	GIORNI	ORARI	QUOTA	
SCUOLA NUOTO e BABY	LUN-GIO/MAR-VEN MER-SAB	16,30 / 17,30 / 18,30	MENSILE € 85	TRIMESTRALE € 240
SCUOLA NUOTO "MONO"	SAB	9,30 / 10,30 / 11,30	MENSILE € 55	
SCUOLA NUOTO SUPERIORE	LUN-MER-VEN	16,30	MENSILE € 90	TRIMESTRALE € 255
ESORDIENTI C	DA LUN A VEN	16,30	MENSILE € 98	TRIMESTRALE € 280
PROPAGANDA	LUN-MER-VEN MAR-GIO-SAB	18,30	MENSILE € 88	TRIMESTRALE € 250
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
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 / 12,30	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 vv/sett	MENSILE € 85 3 vv/sett
			UNIVERSITARI € 50	UNIVERSITARI € 55
NUOTO PERFEZIONAMENTO	LUN-MER-VEN MAR-GIO	19,25 / 20,20 / 21,15 19,25 / 20,20 / 21,15	MENSILE € 85 3 vv/sett MENSILE € 75 2 vv/sett	TRIMESTR. € 240 3 vv/sett TRIMESTR. € 210 2 vv/sett
			UNIVERS € 55 3 vv/sett UNIVERS € 50 2 vv/sett	UNIVERS € 150 3 vv/sett UNIVERS € 140 2 vv/sett
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 € 79	TRIMESTRALE. € 220
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.2025-2026.

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 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.

POSEIDON PLANNING ACQUAFITNESS 2025-2026

OPEN
ACQUAFITNESS / ACQUAZUMBA / IDROBIKE
PRENOTAZIONE ONLINE

MENSILE	
Standard	€ 79
Universitari	€ 55

TRIMESTRALE	
Standard	€ 220
Universitari	€ 150

ATTIVITÀ	GIORNI	ORARI		ISTRUTTORE
ACQUAFITNESS	LUN-MER-VEN	8,30 VASCA ALTA	9,20 VASCA BASSA	PATRIZIA
		11,30 VASCA ALTA	15,00 VASCA BASSA	VALERIA
		20,20 VASCA BASSA		LETIZIA
	MAR-GIO	9,30 VASCA ALTA		VALERIA
		13,30 VASCA BASSA		PATRIZIA
		19,25 VASCA BASSA		LETIZIA
	SAB	9,30 VASCA ALTA	11,30 VASCA ALTA	VALERIA
IDROBIKE	LUN-MER-VEN	13,45	VASCA BASSA	VALERIA
	MAR-GIO	11,30		
	SAB	12,30		
ACQUACIRCUIT	MAR-GIO	14,30	VASCA BASSA	PATRIZIA
NOVITA' ACQUAZUMBA	MAR-GIO	8,30	VASCA BASSA	STEFANIA

SOSPENSIONI
è consentita la sospensione dell'abbonamento per una settimana nel corso di tutta la stagione sportiva.2025-2026.

Per tutte le informazioni sul regolamento piscina vai sul sito alla sezione REGOLAMENTO

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

Integrazione
Sala Cardio € 15

***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.

POSEIDON PLANNING ACQUAFITNESS E TERAPIA IN ACQUA 2025-2026

ATTIVITÀ	GIORNI	ORARI	QUOTA	
OPEN ACQUAFITNESS/ ACQUAZUMBA/IDROBIKE PRENOTAZIONE ONLINE	LUN-MER-VEN MA-GIO SAB	8,30/9,20/11,30/13,45/15,00/20,20 8,30/9,30/11,30/13,30/14,30/19,25 9,30/11,30/12,30	MENSILE € 79	TRIMESTR. € 220
			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	9,30	TRIMESTR. € 215	MENSILE € 80
TERAPEUTICO AVANZATO	MAR-GIO	10,30	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	MAR-GIO	10,30	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.