

POSEIDON PLANNING FITNESS 2026-2027

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
09:00	YOGA PILATES ANTONIO	FUNZIONALE DANIELE - FABRIZIO	YOGA PILATES ANTONIO	FUNZIONALE DANIELE - FABRIZIO	YOGA PILATES ANTONIO
10:00		ZUMBA STEP STEFANIA		ZUMBA STEP STEFANIA	
10:15	YOGA PILATES ANTONIO		YOGA PILATES ANTONIO		YOGA PILATES ANTONIO
11:30			POSTURALE GIORDANA		POSTURALE GIORDANA
14:30	PILATES NOEMI		PILATES NOEMI		PILATES NOEMI
16:30	WORKOUT LETIZIA	POSTURALE GIORDANA	WORKOUT LETIZIA	POSTURALE GIORDANA	WORKOUT LETIZIA
17:30	TOTAL BODY LETIZIA	FUNZIONALE FABRIZIO	TOTAL BODY LETIZIA	FUNZIONALE FABRIZIO	TOTAL BODY LETIZIA
		FIT BOXE GIORDANA		FIT BOXE GIORDANA	
18:30	JAZZERCISE LETIZIA	PILATES GIORGIA	JAZZERCISE LETIZIA	PILATES GIORGIA	JAZZERCISE LETIZIA
		BEAT FIT LETIZIA		BEAT FIT LETIZIA	
19:30	PILATES ANTONIO	PILATES ANTONIO	PILATES ANTONIO	PILATES ANTONIO	PILATES ANTONIO
20:30	FUNZIONALE DANIELE	POWER YOGA ANTONIO	FUNZIONALE DANIELE	POWER YOGA ANTONIO	FUNZIONALE DANIELE

 attività incluse nell'OPEN FITNESS attività solo con abbonamento dedicato (ONE)

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

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	OPEN	MENSILE	OPEN
Corsi fitness con abbonamento dedicato (contrassegnati sul calendario in azzurro – vedi le tariffe riportate qui sotto): Total Body, Beat Fit, Power Yoga, Yoga Pilates, Posturale.	Per chi vuole frequentare più corsi, in più giorni e orari, oltre al libero accesso in Sala Cardio.	Standard	€ 70
		Universitari	€ 60
		TRIMESTRALE	OPEN
		Standard	€ 190
		Universitari	€ 160
	PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA tramite app WellTeam o nell'Area Clienti del sito piscineposeidon.it	SEMESTRALE	OPEN
		Standard	€ 340
		Universitari	€ 290

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

POWER YOGA - mar-gio 20,30	
TRIMESTRALE	MENSILE
€ 195	€ 70

YOGA PILATES		POSTURALE	
3 volte/sett - TRIMESTRALE	3 volte/sett - MENSILE	2 volte/sett - TRIMESTRALE	2 volte/sett - MENSILE
€ 180	€ 65	€ 180	€ 65
3 volte/sett - TRIMESTRALE	3 volte/sett - MENSILE	3 volte/sett - TRIMESTRALE	3 volte/sett - MENSILE
		€ 195	€ 70

TOTAL BODY		BEAT FIT	
3 volte/sett - TRIMESTRALE	3 volte/sett - MENSILE	2 volte/sett - TRIMESTRALE	2 volte/sett - MENSILE
€ 180	€ 65	€ 160	€ 60

Ingressi singoli:

Sala Cardio € 10 - Corsi Fitness € 12 - Yoga € 18

Integrazione Sala Cardio € 20 in abbinamento a Nuoto (Libero o Perfezionamento) o Acquafitness/Ildobike

ISCRIZIONE € 30
TESSERAMENTO € 10

AGEVOLAZIONI FAMIGLIA:

10% 2° componente nucleo familiare

15% 3° componente

20% dal 4° componente in su

POSEIDON PLANNING NUOTO 2026-2027

ATTIVITÀ	GIORNI	ORARI	QUOTA	
SCUOLA NUOTO e BABY	LUN-GIO/MAR-VEN MER-SAB	16,30 / 17,30 / 18,30	MENSILE € 90	TRIMESTRALE € 255
	MAR-VEN	15,35 (solo Baby – 3÷4 anni)		
SCUOLA NUOTO “MONO”	SAB	9,30 / 10,30 / 11,30	MENSILE € 58	
SCUOLA NUOTO SUPERIORE	LUN-MER-VEN	16,30	MENSILE € 94	TRIMESTRALE € 267
PREAGONISTICA	DA LUN A VEN	16,30	MENSILE € 99	TRIMESTRALE € 282
PROPAGANDA	LUN-MER-VEN MAR-GIO-SAB	18,30	MENSILE € 93	TRIMESTRALE € 265
AGONISTICA	DA LUN A VEN 14,30 / 17,30 / 18,30 – SAB 16,15		info at desk	
NUOTO MASTER	OPEN da Lunedì a Venerdì ore 13,15 + sala cardio-fitness		MENSILE € 78	TRIMESTRALE € 220
NUOTO LIBERO	LUN-MER-VEN MAR-GIO SAB	DALLE 7,30 ALLE 11,30 (1H) DALLE 8,30 ALLE 13,30 (1H) 8,30 / 12,30	Standard: 10 INGRESSI € 90 – (validità 2 mesi)	
			Universitari 10 INGRESSI € 60 – (validità 1 mese)	
NUOTO APPRENDIMENTO	LUN-MER-VEN MAR-GIO	10,30 / 19,25 20,20 / 21,15	MENSILE € 80 2 vv/sett	MENSILE € 90 3 vv/sett
			UNIVERSITARI € 55	UNIVERSITARI € 60
NUOTO PERFEZIONAMENTO	LUN-MER-VEN MAR-GIO	19,25 / 20,20 / 21,15 19,25 / 20,20 / 21,15	MENSILE € 90 3 vv/sett MENSILE € 80 2 vv/sett	TRIMESTR. € 255 3 vv/sett TRIMESTR. € 225 2 vv/sett
			UNIVERS € 60 3 vv/sett UNIVERS € 55 2 vv/sett	UNIVERS € 165 3 vv/sett UNIVERS € 150 2 vv/sett
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 / 12,30	MENSILE € 85	TRIMESTRALE. € 240
APPRENDIMENTO. FLEXI PRENOTAZIONE AL DESK	LUN-MER-VEN MAR-GIO	07,30 / 10,30 12,30 / 21,15	MENSILE € 90 3 vv/sett MENSILE € 80 2 vv/sett	TRIMESTR. € 255 3 vv/sett TRIMESTR. € 225 2 vv/sett

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 PLANNING ACQUAFITNESS 2026-2027

OPEN
ACQUAFITNESS / ACQUAZUMBA / IDROBIKE
PRENOTAZIONE ONLINE

MENSILE	
Standard	€ 85
Universitari	€ 60

TRIMESTRALE	
Standard	€ 240
Universitari	€ 165

ATTIVITÀ	GIORNI	ORARI		ISTRUTTORE
ACQUAFITNESS	LUN-MER-VEN	8,30 VASCA ALTA	9,20 VASCA BASSA	PATRIZIA
		11,30 VASCA ALTA	14,45 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 € 13
 ACQUAFITNESS € 15
 PERFEZIONAMENTO € 15
 MASTER € 12

Integrazione
Sala Cardio € 20

*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 **TERAPIA IN ACQUA** 2026-2027

ATTIVITÀ	GIORNI	ORARI	QUOTA	
IDROKINESI TERAPIA	PRENOTAZIONE AL DESK		10 INGRESSI € 95 VALID. 2 MESI / 5 INGRESSI € 60 VALID..40 GIORNI / INGR. SINGOLO € 15	
TERAPEUTICO	MAR-GIO	9,30 / 10,30	TRIMESTRALE. € 255	MENSILE € 90
TERAPEUTICO TRISETT	LUN-MER-VEN	8,30	BIMESTRALE. € 195	MENSILE € 105
NUOTO GESTANTI	MAR-GIO	11,30	ingresso singolo € 30	
NUOTO NEONATALE	MAR-GIO	10,30	ingresso singolo € 20	

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 € 20
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.

