

POSEIDON PLANNING FITNESS 2026-2027

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
09:00	YOGA PILATES	FUNZIONALE	YOGA PILATES	FUNZIONALE	YOGA PILATES
10:00		ZUMBA STEP		ZUMBA STEP	
10:15	YOGA PILATES		YOGA PILATES		YOGA PILATES
11:30		YOGA PILATES	POSTURALE	YOGA PILATES	POSTURALE
14:30	PILATES		PILATES		PILATES
16:30	WORKOUT	POSTURALE	WORKOUT	POSTURALE	WORKOUT
17:30	TOTAL BODY	FUNZIONALE	TOTAL BODY	FUNZIONALE	TOTAL BODY
		FIT BOXE		FIT BOXE	
18:30	JAZZERCISE LETIZIA	PILATES	JAZZERCISE	PILATES	JAZZERCISE
		BEAT FIT		BEAT FIT	
19:30	PILATES FLOW	PILATES BASIC	PILATES FLOW	PILATES BASIC	PILATES FLOW
20:30	FUNZIONALE	POWER YOGA	FUNZIONALE	POWER YOGA	FUNZIONALE

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
	PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA tramite app WellTeam o nell'Area Clienti del sito piscineposeidon.it	TRIMESTRALE	OPEN
		Standard	€ 190
		Universitari	€ 160
		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	
TRIMESTRALE	MENSILE
€ 195	€ 70

YOGA PILATES	
3 volte/sett - TRIMESTRALE	3 volte/sett - MENSILE
€ 180	€ 65

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

BEAT FIT	
2 volte/sett - TRIMESTRALE	2 volte/sett - MENSILE
€ 160	€ 60

Tutti i Corsi saranno attivi con un minimo di 5 partecipanti

Ingressi singoli:
Sala Cardio € 10 - Corsi Fitness € 12 - Yoga € 18

Integrazione Sala Cardio € 20 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

*esclusi abbonamenti OPEN

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	TRIMESTRALE € 160
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 al desk	
NUOTO MASTER	OPEN da Lunedì a Venerdì ore 13,30 + 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.2026-2027.

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

Tutti i Corsi saranno attivi con un minimo di 5 partecipanti

Servizio TATA (3-6 anni)
€ 20 / mese

Integrazione
Sala Cardio € 20

*con abbonamento OPEN la partecipazione è su prenotazione tramite app WellTeam o nell'Area Clienti del sito web piscineposeidon.it

ISCRIZIONE € 30
TESSERAMENTO € 10

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

*esclusi abbonamenti OPEN

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.2026-2027

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

Tutti i Corsi saranno attivi con
 un minimo di 5 partecipanti

Ingressi singoli:

NUOTO LIBERO € 13

ACQUAFITNESS € 15

PERFEZIONAMENTO € 15

MASTER € 12

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

ISCRIZIONE € 30

TESSERAMENTO € 10

AGEVOLAZIONI FAMIGLIA*:

10% 2° componente nucleo familiare

15% 3° componente

20% dal 4° componente in su

*esclusi abbonamenti OPEN

ATTIVITÀ	GIORNI	ORARI		QUOTA	
IDROKINESI TERAPIA	PRENOTAZIONE AL DESK		10 INGRESSI € 95 VALID. 2 MESI / 5 INGRESSI € 60 VALID..40 GIORNI / INGR. SINGOLO € 15		
IDROKINESI	MAR-GIO	7,30		MENSILE € 85	
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**

Tutti i Corsi saranno attivi con un minimo di 5 partecipanti

ISCRIZIONE € 30
TESSERAMENTO € 10

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

*esclusi abbonamenti OPEN