



### SALA PESI

- **MENSILE € 45 BIMESTRALE € 80**
- **INGRESSO SINGOLO € 6.00**
- **4 INGRESSI € 20.00**



**x ABBONAMENTI ed INGRESSI durata 60'**

prenotare in segreteria, tramite applicazione dal proprio cellulare o tramite WhatsApp

### ORARI

**Lunedì/Mercoledì/Venerdì** apre h 8.30\_ il centro chiude alle 22.30

**Martedì/Giovedì** apre h 9.00\_ il centro chiude alle 22.30

**Sabato** apre h 9.00\_ il centro chiude alle 18.00

**OFFERTA: Combina un'altra attività con la sala pesi e potrai acquistare gli ingressi a 4 € l'uno\***

**!!!GLI ACCOMPAGNATORI NON POTRANNO STAZIONARE NEL CENTRO!!!**

### SALA FITNESS corsi di ginnastica

#### ABBONAMENTI MENSILI e BIMESTRALI:

- **MONOSETTIMANALE** Mensile € 45 – Bimestre € 85
- **BISETTIMANALE** Mensile € 60 – Bimestre € 115
- **TRISETTIMANALE** Mensile € 70 – Bimestre € 135

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
9.00	TABATA training	PILATES	GINNASTICA DOLCE	TABATA training	PILATES	PILATES
10.00	FUNCTIONAL training	TONIFICA IL TUO CORPO	Yoga POSTURALE	FUNCTIONAL training	TONIFICA IL TUO CORPO	Yoga posturale
11.00		PILATES		PILATES		functional Training
13_30	PILATES	TONIFICA IL TUO CORPO	Yoga POSTURALE	PILATES	TONIFICA IL TUO CORPO	
15.30	-----	<b>RAGAZZI 15.30 KUNG FU</b>	-----	<b>RAGAZZI 15.30 KUNG FU</b>	-----	
16.00	DANZA MODERNA J.	<b>KUNG FU</b>	DANZA MODERNA J.	<b>KUNG FU</b>	DANZA MODERNA ADULTI	
17.00	DANZA MODERNA B.	<b>KUNG FU BABY</b>	DANZA MODERNA B.	<b>KUNG FU BABY</b>	DANZA MODERNA B	
18.00	FUNCTIONAL training RAGAZZI	<b>KUNG FU RAGAZZI-ADULTI</b>	PROPEDEUTICA CALISTENICO	<b>KUNG FU RAGAZZI-ADULTI</b>	PROPEDEUTICA CALISTENICO	
19.00	TABATA training	PILATES	PILATES	TABATA training	PILATES	
20.00	TABATA training	<b>KUNG FU ADULTI</b>	FUNCTIONAL training	<b>KUNG FU ADULTI</b>	TABATA training	
21.00	FUNCTIONAL training		TABATA training	FUNCTIONAL training	FUNCTIONAL training	

**Protocollo TABATA:** allenamento cardiovascolare in IntervalTraining 20"/10" Impone costante passaggio dall'aerobico all'anaerobico. Si riscontrano benefici a livello cardiovascolare e di dimagrimento.

**Ginnastica FUNZIONALE PMP:** sollecitazione degli schemi posturali primitivi finalizzata al potenziamento della forza, resistenza, potenza, equilibrio, controllo motorio e posturale e agilità per migliorare l'esplicazione delle funzioni motorie quotidiane e conseguente miglioramento sul piano estetico/muscolare.

**KUNG FU - WING CHU:** Stile di kung fu derivato dal sistema di Shaolinquan. I principi del Wing Chun creano un sistema di difesa alla portata di tutti, indipendentemente dalla forza fisica, dall'età e dalla corporatura. L'allenamento consente un ottimo miglioramento sul piano fisico.

**CALISTENICO:** dal greco "kallos", che significa *bellezza* e "sthénos", che significa *forza*. Oggi il Calisthenics rappresenta l'allenamento fitness per atleti, militari, forze dell'ordine e per tutte le persone che vogliono mantenersi in forma. Esercizi eseguiti a corpo libero o con attrezzi base che consentono di esercitare la resistenza muscolare, la fluidità e l'equilibrio con lo stesso peso del proprio corpo.

## Ssdarl Blu Swimming – Stagione 2021/2022

Piscina&Palestre

Via Alghero, 6 \_ 00182 Roma

Tel. 06.70.15.597 \_ 06.86.97.76.24 Cell. 393.84.50.742 (WhatsApp)

bluswimming@gmail.com

[www.bluswimming.com](http://www.bluswimming.com)

### CHIUSI SOLO AD AGOSTO

**TESSERAMENTO ANNUALE € 30,00**

**OBBLIGATORIO CONSEGNARE IL CERTIFICATO MEDICO SPORTIVO**

### ACQUAGYM – GINNASTICA IN ACQUA

- **MONOSETTIMANALE** Mensile € 48 - Bimestre € 90
- **BISETTIMANALE** Mensile € 73 - Bimestre € 140
- **TRISETTIMANALE** Mensile € 83 - Bimestre € 160

### RISPETTARE GLI ORARI ASSEGNATI

L'attività avrà una durata totale di 90'(10' Ingresso\_50' A.Gym\_30'Uscita), sarà indispensabile la puntualità sia in entrata che in uscita.

ORARI	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
10.00		A.Gym		A.Gym		
13.30		A.Gym		A.Gym		A.Gym
14.25		A.Gym		A.Gym		
15.20		A.Gym		A.Gym		
19.10	A.Gym	19.15 A.Gym	A.Gym	19.15 A.Gym	A.Gym	
20.00	A.Gym		A.Gym		A.Gym	

**RISPETTA LE DISTANZE, MISURA LA TEMPERATURA, IGIENIZZA LE MANI, USA LA MASCHERINA, RIPONI TUTTO NELLA TUA SACCA NELL'ARMADIETTO.**

- E' obbligatoria la registrazione dell'accesso al centro, per tale motivo è fatto obbligo l'uso del badge per poter usufruire del servizio.
- Le quote di frequenza andranno versate prima di prendere parte alle attività sportive. Le stesse rappresenteranno la vostra prenotazione ai corsi e alle attività proposte.

### I pagamenti possono essere effettuati tramite:

- **CONTANTI**
- **POS** (carta di credito o bancomat)
- **BONIFICO BANCARIO** intestato a **BLU SWIMMING SSDARL**

**Ag.Roma San Giovanni 00707 – IBAN: IT 42 O 02008 05206 000103576004**

!!!GLI ACCOMPAGNATORI **NON POTRANNO** STAZIONARE NEL CENTRO!!!

**NUOTO AGONISTICO BAMBINI E RAGAZZI**

Quota **MENSILE** € 88,00 + quota di iscrizione € 30,00

Quota **ANNUALE** € 700 (in omaggio l'iscrizione + ½ settembre e ½ giugno)  
pagabile in 4 RATE da € 175 l'una, **scadenze:** SETT/NOV/FEB/APR

- AGONISTICA LU/ME/VE 15.30\_17.00
- PREAGONISTICA LU/ME/VE 17.00\_18.10
- AGONISTICA LU/ME/VE 18.00\_19.30

**NUOTO LIBERO**

**Lunedì/Mercoledì/Venerdì** dalle 8.30 alle 16.30 e dalle 19.30 alle 22.30

**Martedì/Giovedì** dalle 9.00 alle 16.30 e dalle 19.30 alle 22.30

**Sabato** dalle 9.00 alle 10.30 e dalle 10.45 alle 17.15

x **ABBONAMENTI** ed **INGRESSI** durata 60'

prenotare in segreteria, tramite applicazione dal proprio cellulare o tramite WhatsApp.

**MENSILE** € 60,00 **BIMESTRE** € 115 *puoi venire tutti i giorni!!!*

**INGRESSO SINGOLO** € 8 – **4 INGRESSI** € 28

**OFFERTA:** Combina un'altra attività con il nuoto libero e potrai acquistare gli ingressi a 5 € l'uno\*

COMBINAZIONI	MENSILE	BIMESTRALE
SCUOLA NUOTO+SALA FITNESS	95	180
<b>SCUOLA NUOTO+NUOTO LIBERO</b>	<b>98</b>	<b>180</b>
SCUOLA NUOTO+ACQUAGYM	95	180
<b>SCUOLA NUOTO+ SALA PESI</b>	<b>90</b>	<b>170</b>
ACQUAGYM+SALA FITNESS	98	185
<b>ACQUAGYM+NUOTO LIBERO</b>	<b>98</b>	<b>180</b>
ACQUAGYM+SALA PESI	90	170
<b>2 CORSI IN SALA FITNESS</b>	<b>85</b>	<b>160</b>
SALA FITNESS+SALA PESI	75	140

**ATTIVITA' COLLATERALI:**

LEZIONI PRIVATE IN SALA PESI	OSTEOPATIA
LEZIONI PRIVATE IN PISCINA	FISIOTERAPIA
LEZIONI PRIVATE IN SALA FITNESS	LOGOPEDIA

Ricordiamo ai nostri tesserati che tra MAGGIO e LUGLIO sarà possibile effettuare la **PRENOTAZIONE** per **SETTEMBRE/OTTOBRE** per garantirsi l'inserimento negli orari e con gli istruttori desiderati

!!!GLI ACCOMPAGNATORI **NON POTRANNO** STAZIONARE NEL CENTRO!!!

**SCUOLA NUOTO**

**RISPETTARE GLI ORARI ASSEGNATI:** durata totale di 100'

(Max 10'Spogliatoio\_15'PreNuoto\_45'Nuoto\_Max 30'Spogliatoio)

- **MONOSETTIMANALE** Mensile € 48 - Bimestre € 90
  - **BISETTIMANALE** Mensile € 73 - Bimestre € 140
    - **TRISSETTIMANALE** Mensile € 83 - Bimestre € 160

**ORARI ADULTI & RAGAZZI:**

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
8.30		8.30		8.30	
9.30		9.30		9.30	
10.30		10.30		10.30	
11.30		11.30		11.30	12.00
12.30		12.30		12.30	15.00
13.30		13.30		13.30	16.00
14.30	18.30 3 <sup>^</sup>	14.30	18.30 3 <sup>^</sup>	14.30	
<b>18.30-20.00 Master 5/4<sup>^</sup></b>	19.00 4/5 <sup>^</sup>	<b>18.30-20.00 Master 5/4<sup>^</sup></b>	19.00 4/5 <sup>^</sup>	<b>18.30-20.00 Master 5/4<sup>^</sup></b>	
19.15 5 <sup>^</sup>	20.05 ½ <sup>^</sup>	19.15 5 <sup>^</sup>	20.05 ½ <sup>^</sup>	19.15 5 <sup>^</sup>	
<b>19.45 4<sup>^</sup></b>	Da verificare	<b>19.45 4<sup>^</sup></b>	Da verificare	<b>19.45 4<sup>^</sup></b>	Da verificare
21.00 ½ <sup>^</sup>	21.05 ½ <sup>^</sup>	21.00 ½ <sup>^</sup>	21.05 ½ <sup>^</sup>	21.05 ½ <sup>^</sup>	

**ORARI BAMBINI & RAGAZZI:**

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
16.00 5 <sup>^</sup>	16.00 ½ <sup>^</sup>	16.00 5 <sup>^</sup>	16.00 ½ <sup>^</sup>	16.00 5 <sup>^</sup>	9.45 ½ <sup>^</sup>
16.30 ½ <sup>^</sup>	16.15 3 <sup>^</sup>	16.30 ½ <sup>^</sup>	16.15 3 <sup>^</sup>	16.30 ½ <sup>^</sup>	10.00 4/5 <sup>^</sup>
16.45 5 <sup>^</sup>	16.30 4/5 <sup>^</sup>	16.45 5 <sup>^</sup>	16.30 4/5 <sup>^</sup>	16.45 5 <sup>^</sup>	10.15 3 <sup>^</sup>
17.15 ½ <sup>^</sup>	16.45 ½ <sup>^</sup>	17.15 ½ <sup>^</sup>	16.45 ½ <sup>^</sup>	17.15 ½ <sup>^</sup>	10.30 ½ <sup>^</sup>
17.30 5 <sup>^</sup>	17.00 3 <sup>^</sup>	17.30 5 <sup>^</sup>	17.00 3 <sup>^</sup>	17.30 5 <sup>^</sup>	10.45 4/5 <sup>^</sup>
18.00 ½ <sup>^</sup>	17.15 4/5 <sup>^</sup>	18.00 ½ <sup>^</sup>	17.15 4/5 <sup>^</sup>	18.00 ½ <sup>^</sup>	11.00 3 <sup>^</sup>
	17.30 ½ <sup>^</sup>		17.30 ½ <sup>^</sup>		11.15 ½ <sup>^</sup>
	17.45 3 <sup>^</sup>		17.45 3 <sup>^</sup>		15.15
	18.00 4/5 <sup>^</sup>		18.00 4/5 <sup>^</sup>		16.15
	18.15 ½ <sup>^</sup>		18.15 ½ <sup>^</sup>		

**NOTE:** \_\_\_\_\_

