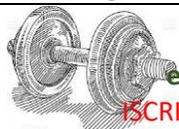


# STAGIONE SPORTIVE 2022/2023 – BLU SWIMMING

Piscina&palestre - [WWW.BLUSWIMMING.COM](http://WWW.BLUSWIMMING.COM) - [bluswimming@gmail.com](mailto:bluswimming@gmail.com)

Via Alghero, 6 – 00182 Roma Tel. 06.70.15.597 – Cell. 393.84.50.742 (WA)



## SALA PESI\_ RISPETTARE GLI ORARI ASSEGNATI

Lezioni di 60' su prenotazione **WhatsApp 393.84.50.742**

ISCRIZIONE ANNUALE € 30,00 + CERTIFICATO MEDICO SPORTIVO

Lunedì/mercoledì/venerdì dalle 8.30 alle 22.30ca

Martedì/giovedì dalle 9.00 alle 22.30ca - Sabato dalle 9.00 alle 18.00ca

Mensile € 45,00 - Bimestre € 80,00 - ingresso singolo € 6,00 - 4 ingressi € 20,00

**OFFERTA SP:** combina un'altra attività e l'ingresso costerà € 4,00 e non € 6,00

## SALA FITNESS\_ RISPETTARE GLI ORARI ASSEGNATI

Mensile **BISSETTIMANALE € 60** – **MONOSETTIMANALE € 45** - **TRISSETTIMANALE € 70**

Bimestre **BISSETTIMANALE € 115** – **MONOSETTIMANALE € 85** – **TRISSETTIMANALE € 135**

CORSI	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
9.30		Pilates active			Pilates active
11.00		PILATES		PILATES	
13.30	Pilates/yoga Posturale		Pilates o funzionale	Pilates/yoga Posturale	Pilates o funzionale
16.00	Danza Moderna		Danza Moderna		Danza Moderna
17.00	Danza Moderna	KUNG FU BABY	Danza Moderna	KUNG FU BABY	Danza Moderna
18.00	Functional training	KUNG FU JUNIOR	Functional training	KUNG FU JUNIOR	Functional training
19.00	Tabata training	PILATES	PILATES	Tabata training	PILATES
20.00	Tabata training	KUNG FU ADULTI	Functional training	KUNG FU ADULTI	Tabata Training
21.00	Salsa&Bachata				

### INFORMAZIONI SULLE ATTIVITA'

**Metodo Tabata:** allenamento cardiovascolare in INTERVAL TRAINING 20''/10'' impone costante passaggio dall'aerobico all'anaerobico. Si riscontrano benefici a livello cardiovascolare e di dimagrimento.

**Functional Training 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-Chun:** Stile di kung fu derivato dal sistema 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.

**Pilates-Yoga-Posturale:** integra le tre discipline per ottenere maggior beneficio in termini psicofisici tramite il rilassamento, la concentrazione, il lavoro posturale e il miglioramento del tono muscolare.

**Prenota le tue lezioni già dal 05/09/2022. Vi aspettiamo!!**

# STAGIONE SPORTIVA 2022/2023 – BLU SWIMMING

## SCUOLA NUOTO\_ RISPETTARE GLI ORARI ASSEGNATI

ISCRIZIONE ANNUALE € 30,00 + CERTIFICATO MEDICO SPORTIVO

**MONOSETTIMANALE** Mensile € 48 – Bimestre € 90 – Quadrimestre € 170

**BISSETTIMANALE** Mensile € 73 – Bimestre € 140 – Quadrimestre € 270

**TRISSETTIMANALE** Mensile € 83 – Bimestre € 160 – Quadrimestre € 310

### SCUOLA NUOTO – Adulti & Ragazzi

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	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	
12.30		12.30		12.30	12.15 c1-2
13.30		13.30		13.30	
14.30		14.30		14.30	
18.45 c5		18.45 c5		18.45 c5	
19.30 c5	19.00 c4-5	19.30 c5	19.00 c4-5	19.30 c5	
20.30 c4	20.05 c1-2	20.30 c4	20.05 c1-2	20.30 c4	
21.05 c1-2					

### SCUOLA NUOTO – Ragazzi & Bambini dai 30 mesi in su

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
15.45 c5	15.45 c4-5	15.45 c5	15.45 c4-5	15.45 c5	9.15 c5
16.00 c1-2	9.45 c1				
16.30 c5	16.15 c3	16.30 c5	16.15 c3	16.30 c5	10.00 c4-5
16.45 c1-2	16.30 c4-5	16.45 c1-2	16.30 c4-5	16.45 c1-2	10.15 c2-3
17.15 c5	16.45 c1-2	17.15 c5	16.45 c1-2	17.15 c5	10.30 c1
17.30 c1-2	17.00 c3	17.30 c1-2	17.00 c3	17.30 c1-2	10.45 c4-5
18.00 c5	17.15 c4-5	18.00 c5	17.15 c4-5	18.00 c5	11.00 c2-3
18.15 c1-2	17.30 c1-2	18.15 c1-2	17.30 c1-2	18.15 c1-2	11.15 c1
	17.45 c3		17.45 c3		11.30 c4-5
	18.00 c4-5		18.00 c4-5		15.15
	18.15 c1-2		18.15 c1-2		16.15
	18.30 c3		18.30 c3		

Sono ATTIVE delle CONVENZIONI per i nostri soci frequentatori. Chiedi in segreteria!

# STAGIONE SPORTIVA 2022/2023 – BLU SWIMMING

## ACQUAGYM – GINNASTICA IN ACQUA

ISCRIZIONE ANNUALE € 30,00 + CERTIFICATO MEDICO SPORTIVO

RISPETTARE GLI ORARI ASSEGNATI (10'INGRESSO-50'LEZIONE-30'USCITA)

**MONOSETTIMANALE** Mensile € 48 – Bimestre € 90 – Quadrimestre € 170

**BISETTIMANALE** Mensile € 73 – Bimestre € 140 – Quadrimestre € 270

**TRISSETTIMANALE** Mensile € 83 – Bimestre € 90 – Quadrimestre € 310

### ACQUAGYM

**Lunedì-mercoledì-venerdì**

19.15-20.05

**Martedì giovedì**

10.00-10.50

13.30-14.20

15.00-15.50

19.15-20.05



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

### INFORMAZIONI

-Per poter usufruire dei servizi è obbligatoria la registrazione dell'accesso al centro, per tale motivo sarà necessario ritirare il proprio **badge** in segreteria versando una **cauzione di € 2,00**.

-Negli **spogliatoi** è **proibito** mangiare, lasciare indumenti esposti ed appesi e lasciare le proprie borse poggiate sulle panche.

-Le **quote** di frequenza andranno versate **prima di prendere parte alle attività sportive**. Le stesse rappresentano la vostra prenotazione ai corsi e alle attività proposte.

-**Versare** la rata entro l'ultima lezione del mese in corso per **prenotare il mese successivo**.

**-I pagamenti potranno essere effettuati tramite:** Contanti, carta di credito o bancomat, BONIFICO BANCARIO intestato a  
BLU SWIMMING SSDaRL Ag.Roma SanGiovanni 00707-IBAN  
IT 42 0 0200 80520 6 000 10357 6004

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 insegnanti desiderati.

**Sono ATTIVE delle CONVENZIONI per i nostri soci frequentatori. Chiedi in segreteria!**

## NUOTO LIBERO\_ RISPETTARE GLI ORARI ASSEGNATI

entrate di 60' su prenotazione **WhatsApp 393.84.50.742**

ISCRIZIONE ANNUALE € 30,00 + CERTIFICATO MEDICO SPORTIVO

(Gli ORARI POTREBBERO SUBIRE delle MODIFICHE)

**Lunedì/mercoledì/venerdì:** dalle 8.30 alle 16.15 + dalle 20.05 alle 22.30

**Martedì/giovedì:** dalle 9.00 alle 16.15 + dalle 19.30 alle 22.30

**Sabato:** dalle 9.00 alle 10.15 + dalle 12.00 alle 17.15

(DURATA MASSIMA: 10'INGRESSO-60'NUOTO-30'USCITA)

Mensile € 60 Bimestre € 115 Quadrimestre € 220

ingresso singolo € 8,00 – 4 ingressi € 28,00

**OFFERTA NL:** combina un'altra attività e l'ingresso costerà € 5,00 e **non** € 8,00

### NUOTO AGONISTICO BAMBINI & RAGAZZI

Mister: G.Caccavaro

Quota MENSILE € 88,00 + ISCRIZIONE ANNUALE € 30,00

Quota ANNUALE 700 € (in omaggio iscrizione e ½ settembre e ½ giugno)

pagabile in 4 RATE da € 175,00 l'una, scadenze: SETT/NOV/FEBB/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 MASTER RAGAZZI & ADULTI

Mister: G.Caccavaro

Quota MENSILE € 88,00 + ISCRIZIONE ANNUALE € 30,00

Quota TRIMESTRE € 250,00 + ISCRIZIONE ANNUALE € 30,00

- MASTER Lu/me/ve 19.30 – 20.30

### ATTIVITA' COLLATERALI:

LEZIONI PRIVATE IN SALA PESI

OSTEOPATIA

LEZIONI PRIVATE IN PISCINA

LOGOPEDIA

LEZIONI PRIVATE IN SALA FITNESS

FISIOTERAPIA

COMBINAZIONI	MENSILE	BIMESTRE
S.NUOTO+ FITNESS	98	185
S.NUOTO+SALAPESI	90	170
S.NUOTO+ACQUAGYM	98	180
S.NUOTO+N.LIBERO	98	180
ACQUAGYM + FITNESS	98	185
ACQUAGYM +SALAPESI	90	170
ACQUAGYM+N.LIBERO	98	180
FITNESS+SALAPESI	85	160
2 CORSI SALA FITNESS	85	160
N.LIBERO+SALAPESI	85	150

**Sono ATTIVE delle CONVENZIONI per i nostri soci frequentatori. Chiedi in segreteria!**

