



S.S.D. Blue Gym a R.L.

Via Salaria, 161 - Monterotondo Scalo - Tel 0690085616 - 3343125577

<http://www.ssdbluegym.com> – ssdbluegym@gmail.com



segui su facebook e scopri tutti gli eventi e le nostre novità <https://www.facebook.com/PalestraBlueGym>

ORARI ARTI MARZIALI 2020/2021

LUNEDI		17:30-18:30 Monkey Island baby 3-5 anni <i>Manuel</i> sala 2	18:00-19:00 Monkey Island da 6 anni <i>Manuel</i> sala2		20:00-21:30 Jeet kune do <i>Pino</i> sala 3	20:30-22:00 Kung fu <i>Giampiero</i> sala 5
MARTEDI	17:00-18:00 Karate Baby <i>Marco</i> sala 2					
MERCOLEDI				18-19 Kung fu baby 7-13 anni <i>Giampiero</i> sala 2	20:00-21:30 Jeet kune do <i>Pino</i> sala 3	21:00-22:00 Kung fu <i>Giampiero</i> sala 3
GIOVEDI	17:00-18:00 Karate Baby <i>Marco</i> sala 1					
VENERDI		17:30-18:30 Monkey Island baby 3-5 anni <i>Manuel</i> sala 5	18:00-19:00 Monkey Island da 6 anni <i>Manuel</i> sala 5	18:00-19:00 Kung fu baby 7-13 anni <i>Giampiero</i> sala 3	20:00-21:30 Jeet kune do <i>Pino</i> sala 1	20:30-22:00 Kung fu <i>Giampiero</i> sala 3
SABATO						



S.S.D. Blue Gym a R.L.

Via Salaria, 161 - Monterotondo Scalo - Tel 0690085616 - 3343125577 www.ssdbluegym.com - ssdbluegym@gmail.com

seguici su facebook e scopri tutti gli eventi e le nostre novità <https://www.facebook.com/PalestraBlueGym>

ORARI DANZA 2020/2021

LUNEDI			16:00-17:00 Danza Moderna over <i>Maura</i> Sala 1		17:00-18:00 Danza Moderna baby+junior1 5-13 anni <i>Maura</i> sala 3	17:00-18:00 Break Dance <i>Alberto</i> sala 3	19:00-20:00 Reggaeton <i>Alberto</i> sala 3	
MARTEDI		15:30-16:30 Classica da 7 anni <i>Maria</i> sala 3		16:30-17:30 Twirling da 7 anni <i>Maria</i> sala 3			18:45-19:45 Hip Hop <i>Katia</i> sala 1	20:00-21:00 Hip Hop <i>Katia</i> sala 1
MERCOLEDI			16:00-17:00 Danza Moderna over <i>Maura</i> Sala 1		17:00-18:00 Danza Moderna baby+junior1 5-13 anni <i>Maura</i> sala 3			
GIOVEDI		15:30-16:30 Classica da 7 anni <i>Maria</i> sala 3		16:30-17:30 Twirling da 7 anni <i>Maria</i> sala 3			18:45-19:45 Hip Hop <i>Katia</i> sala 1	20:00-21:00 Hip Hop <i>Katia</i> sala 1
VENERDI						17:00-18:00 Break Dance <i>Alberto</i> sala 3	19:00-20:00 Reggaeton <i>Alberto</i> Sala 3	
SABATO	10:30-11:30 Twirling da 7 anni <i>Maria</i> sala 3		16:00 – 18:00 Break Dance <i>Alberto</i> sala 1					



CENTRO FITNESS BLUE GYM

Via Salaria, 161 - Monterotondo Scalo - Tel 0690085616 – 3343125577 – ssdbluegym@gmail.com

ORARI FITNESS 2020/2021

www.ssdbluegym.com - www.facebook.com/PalestraBlueGym



LUNEDI	9:30-10:30			13:30-15:00		17:00-18:00	18:00-19:00	19:30 -20:30	19:00-20:00	20:00-21:00	
	Workout <i>cinzia</i> sala 1			Tone&Strech <i>claudia</i> sala 1		Fitness Metodo Pilates <i>adriana</i> sala 1	Step <i>olimpia</i> sala1	Walk* <i>adriana</i> sala walk	Circuit Total Body <i>concezio</i> sala 1	Aerobike <i>concezio</i> sala1	
MARTEDI	9:15-10:00	10:00-11:00	11:00-12:00	13:15-14:15	17:30-18:30	18:00-19:00	18:30-19:30	19:00-20:00	19:30-20:30	20:00-21:00	20:30-21:15
	Fitness Metodo Pilates <i>cinzia</i> sala 1	Posturale <i>cinzia</i> sala 1	G.A.G <i>concezio</i> sala 3	Aerobike <i>concezio</i> sala 1	Posturale Giovani <i>cinzia</i> sala 4/5	Aerobic Dance <i>natascia</i> sala 3	Posturale <i>cinzia</i> sala 4/5	Total Body <i>natascia</i> sala 3	Posturale <i>cinzia</i> sala 4 / 5	Funzionale <i>matteo</i> sala 3	Fitness Metodo Pilates <i>cinzia</i> sala 4 / 5
MERCOLEDI	9:30-10:30		10:30-11:30	13:30-15:00		17:00-18:00	18:00-19:00	19:30 -20:30	19:00-20:00	20:00-21:00	
	Workout <i>cinzia</i> sala 1		DanceFit <i>manal</i> sala 1	Tone&Strech <i>claudia</i> sala 1		Fitness Metodo Pilates <i>adriana</i> sala 1	Cardiotone <i>olimpia</i> sala1	Walk* <i>adriana</i> sala walk	Stretching <i>concezio</i> sala 1	Aerobike <i>concezio</i> sala1	
GIOVEDI	9:15-10:00	10:00-11:00	11:00-12:00	13:15-14:15	17:30-18:30	18:00-19:00	18:30-19:30	19:00-20:00	19:30-20:30	20:00-21:00	20:30-21:15
	Fitness Metodo Pilates <i>cinzia</i> sala 1	Posturale <i>cinzia</i> sala 1	G.A.G <i>concezio</i> sala 3	Aerobike <i>concezio</i> sala 1	Posturale Giovani <i>cinzia</i> sala 4/5	Aerobic Dance <i>natascia</i> sala 3	Posturale <i>cinzia</i> sala 4/5	Total Body <i>natascia</i> sala 3	Posturale <i>cinzia</i> sala 4 / 5	Funzionale <i>matteo</i> sala 3	Fitness Metodo Pilates <i>cinzia</i> sala 4 / 5
VENERDI	9:30-10:30			13:30-15:00		17:00-18:00	18:00-19:00	19:30 -20:30	19:00-20:00		
	Workout <i>cinzia</i> sala 1			Tone&Strech <i>claudia</i> sala		Fitness Metodo Pilates <i>adriana</i> sala 1	Step <i>olimpia</i> sala 1	Walk* <i>adriana</i> sala walk	Power G.A.G. <i>concezio</i> sala 1		
SABATO			10:30-11:30								
			DanceFit <i>manal</i> sala 1								

* Queste attività sono escluse dal pacchetto Fitness ma sono integrabili! Per maggiori info chiedi in segreteria!