



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

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

www.ssdbluegym.com - ssdbluegym@gmail.com



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



## ORARIO SALA PESI

<b>LUNEDÌ</b>	08:15-22:00
<b>MARTEDÌ</b>	08:15-22:00
<b>MERCOLEDÌ</b>	08:15-22:00
<b>GIOVEDÌ</b>	08:15-22:00
<b>VENERDÌ</b>	08:15-22:00
<b>SABATO</b>	09:00-19:00
<b>DOMENICA*</b>	10:00-13:00

Per il tuo primo allenamento in sala pesi, fissa un appuntamento con i nostri Personal Trainer! Per maggiori informazioni chiedi in segreteria.

\* Le aperture domenicali sono sospese da Maggio a Ottobre



# CENTRO FITNESS BLUE GYM

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

## ORARI FITNESS 2019



<http://www.ssdbluegym.com> - [ssdbluegym@gmail.com](mailto:ssdbluegym@gmail.com) - <https://www.facebook.com/PalestraBlueGym>

<b>LUNEDI</b> ORARIO CONTINUATO 9:00-22:00	9:30-10:30 <b>Workout</b> <i>cinzia</i> sala 1	10:00-11:15 <i>Hatha Yoga *</i> <i>marzia</i> sala 4	10:30-11:30 <b>DanceFit</b> <i>raffaella</i> sala 1		12:00-13:00 <i>Funzionale *</i> <i>claudia</i> area nuova	13:30-15:00 <b>Tone&amp;Strech</b> <i>claudia</i> sala 1	17:00-18:00 <b>Pilates</b> <i>laura</i> sala 4	18:00-19:00 <b>Step</b> <i>laura</i> sala 1		19:00-20:00 <b>Circuit Total Body</b> <i>concezio</i> sala 1	19:30-20:30 <i>Walk*</i> <i>adriana</i> sala walk	20:00-21:00 <b>Aerobike</b> <i>concezio</i> sala 1
<b>MARTEDI</b> ORARIO CONTINUATO 8:15-22:00	9:30-10:15 <b>Pilates</b> <i>cinzia</i> sala 4	10:15-11:15 <b>Posturale</b> <i>cinzia</i> sala 4		11:00-12:00 <b>G.A.G</b> <i>concezio</i> sala 1		13:15-14:15 <b>Aerobike</b> <i>concezio</i> sala 1	17:30 - 18:30 <b>Posturale giovani</b> <i>cinzia</i> sala 5	18:00-19:00 <b>Aerobic Dance</b> <i>natascia</i> sala 3	18:30-19:30 <b>Posturale</b> <i>cinzia</i> sala 4	19:00-20:00 <b>Total Body</b> <i>natascia</i> sala 3	19:30-20:30 <b>Posturale</b> <i>cinzia</i> sala 4	20:30-21:15 <b>Pilates</b> <i>cinzia</i> sala 4
<b>MERCOLEDI</b> ORARIO CONTINUATO 9:00-22:00	9:30-10:30 <b>Workout</b> <i>cinzia</i> sala 1	10:00-11:15 <i>Hatha Yoga *</i> <i>marzia</i> sala 4	10:30-11:30 <b>DanceFit</b> <i>raffaella</i> sala 1		12:00-13:00 <i>Funzionale *</i> <i>claudia</i> area nuova	13:30-15:00 <b>Tone&amp;Strech</b> <i>claudia</i> sala 1	17:00-18:00 <b>Pilates</b> <i>laura</i> sala 1	18:00-19:00 <b>Cardiotone</b> <i>laura</i> sala1		19:00-20:00 <b>Stretching</b> <i>concezio</i> sala 1	19:30-20:30 <i>Walk*</i> <i>adriana</i> sala walk	20:00-21:00 <b>Aerobike</b> <i>concezio</i> sala 1
<b>GIOVEDI</b> ORARIO CONTINUATO 8:15-22:00	9:30-10:15 <b>Pilates</b> <i>cinzia</i> sala 4	10:15-11:15 <b>Posturale</b> <i>cinzia</i> sala 4		11:00-12:00 <b>G.A.G</b> <i>concezio</i> sala 1		13:15-14:15 <b>Aerobike</b> <i>concezio</i> sala 1	17:30 - 18:30 <b>Posturale giovani</b> <i>cinzia</i> sala 5	18:00-19:00 <b>Aerobic Dance</b> <i>natascia</i> sala 3	18:30-19:30 <b>Posturale</b> <i>cinzia</i> sala 4	19:00-20:00 <b>Total Body</b> <i>natascia</i> sala 3	19:30-20:30 <b>Posturale</b> <i>cinzia</i> sala 4	20:30-21:15 <b>Pilates</b> <i>cinzia</i> sala 4
<b>VENERDI</b> ORARIO CONTINUATO 9:00-22:00	9:30-10:30 <b>Workout</b> <i>cinzia</i> sala 1	10:00-11:15 <i>Hatha Yoga *</i> <i>marzia</i> sala 4				13:30-15:00 <b>Tone&amp;Strech</b> <i>claudia</i> sala 1	17:00-18:00 <b>Pilates</b> <i>laura</i> sala 3	18:00-19:00 <b>Step</b> <i>laura</i> sala 1		19:00-20:00 <b>Power G.A.G.</b> <i>concezio</i> sala 1	19:30-20:30 <i>Walk*</i> <i>adriana</i> sala walk	
<b>SABATO</b> ORARIO CONTINUATO 9:00-19:00			10:30-12:00 <b>DanceFit</b> <i>raffaella</i> sala 1									
<b>DOMENICA</b> ORARIO CONTINUATO 10:00-13:00		10:30-12:00 <i>Hatha Yoga *</i> <i>marzia</i> sala 4										

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



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

Palazzina, 161 - Monterotondo Scalo - Tel 0690085616 - 3343125577 [www.ssdbluegym.com](http://www.ssdbluegym.com) - [ssdbluegym@gmail.com](mailto:ssdbluegym@gmail.com)

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



## ORARI DANZA 2019

<b>LUNEDI</b>		<b>16:00-17:00</b> Danza Moderna over 13 <i>maura</i> Sala 3		<b>17:00-18:00</b> Danza Moderna 7-9 anni princ <i>maura</i> sala 3	<b>18:00-19:00</b> Danza Mod. 7-9 anni avan. <i>maura</i> sala 3	<b>17:00-18:00</b> Break Dance principanti da 7 anni <i>alberto</i> sala 1	<b>19:00-20:00</b> Danza Mod. 10-13 anni <i>maura</i> sala 4	<b>19:00-20:00</b> Reggaeton <i>alberto</i> sala 3	<b>20:00-21:00</b> Salsa princ/interm <i>Laura</i> sala 3	
<b>MARTEDI</b>	<b>15:30-16:30</b> Classico 2 <i>maria</i> sala 3	<b>16:30-17:30</b> Baby Twirling <i>maria</i> sala 3	<b>16:30-17:30</b> Twirling avanzato <i>maria</i> s. campanari	<b>16:45-17:45</b> Danza baby 4-6 anni principianti <i>maura</i> sala 4	<b>17:00-18:00</b> Hip Hop Baby 7-12 anni <i>katia</i> sala 1	<b>17:30-18:30</b> Classico 1 <i>maria</i> sala 4	<b>18:00-19:00</b> Hip Hop bambini ago under 13 <i>katia</i> sala 1	<b>19:00-20:00</b> hip hop princ interm over 13 <i>katia</i> sala 1	<b>20:00-21:00</b> Hip Hop agonismo over 13 <i>katia</i> sala 1	<b>21:00-22:00</b> Hip Hop adulti interm avanzato <i>katia</i> sala 1
<b>MERCOLEDI</b>		<b>16:00-17:00</b> Danza Moderna over 13 <i>maura</i> Sala 3		<b>17:00-18:00</b> Danza Moderna 7-9 anni princ <i>maura</i> sala 3	<b>18:00-19:00</b> Danza Mod. 7-9 anni avan. <i>maura</i> sala 3		<b>19-20</b> Danza Mod. 10-13 anni <i>maura</i> sala 3			
<b>GIOVEDI</b>	<b>15:30-16:30</b> Classico 2 <i>maria</i> sala 3	<b>16:30-17:30</b> Classico 1 <i>maria</i> sala 3		<b>16:45-17:45</b> Danza baby 4-6 anni principianti <i>maura</i> sala 4	<b>17:00-18:00</b> Hip Hop Baby 7-12 anni <i>katia</i> sala 1		<b>18:00-19:00</b> Hip Hop bambini ago under 13 <i>katia</i> sala 1	<b>19:00-20:00</b> hip hop princ interm over 13 <i>katia</i> sala 1	<b>20:00-21:00</b> Hip Hop agonismo over 13 <i>katia</i> sala 1	<b>21:00-22:00</b> Hip Hop adulti interm avanzato <i>katia</i> sala 1
<b>VENERDI</b>						<b>17:00-18:00</b> Break Dance principanti da 7 anni <i>alberto</i> sala 1		<b>19:00-20:00</b> Reggaeton <i>alberto</i> sala 4		
<b>SABATO</b>	<b>10:30-11:30</b> Baby Twirling <i>maria</i> sala 3	<b>11:30-12:30</b> Twirling avanzato <i>maria</i> s. campanari				<b>16:00 – 18:00</b> Break Dance avanzato <i>alberto</i> sala 1				



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

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

<http://www.ssdbluegym.com> – [ssdbluegym@gmail.com](mailto:ssdbluegym@gmail.com)



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

## ORARI ARTI MARZIALI 2018/19

<b>LUNEDI</b>	<b>17:30-18:30</b> <b>Monkey Island baby 3-5 anni</b> <i>Manuel</i> sala 2	<b>18:00-19:00</b> <b>Monkey Island baby 6-8 anni</b> <i>Manuel</i> sala 2	<b>18:30-19:30</b> <b>Monkey Island da 9 anni</b> <i>Manuel</i> Sala 2		<b>20:00-21:00</b> <b>Jeet kune do</b> <i>Pino</i> sala 2	<b>20:30-22:00</b> <b>Kung fu</b> <i>Giampiero</i> sala 5
<b>MARTEDI</b>	<b>16:45-17:45</b> <b>Karate Baby 4-7 anni</b> <i>Marco e Massimo</i> sala 2	<b>17:45-18:45</b> <b>Karate Baby 8-11 anni</b> <i>Marco e Massimo</i> sala 2		<b>18:45-20:00</b> <b>Karate da 12 anni</b> <i>Marco e Massimo</i> sala 2	<b>20:00-21:30</b> <b>KMRed</b> <i>Armando</i> Sala 2	<b>20:45-21:45</b> <b>Kick boxing</b> <i>Marco</i> Sala 3
<b>MERCOLEDI</b>					<b>20:00-21:00</b> <b>Jeet kune do</b> <i>Pino</i> sala 2	<b>20:30-22:00</b> <b>Kung fu</b> <i>Giampiero</i> sala 3
<b>GIOVEDI</b>	<b>16:45-17:45</b> <b>Karate Baby 4-7 anni</b> <i>Marco e Massimo</i> sala 2	<b>17:45-18:45</b> <b>Karate Baby 8-11 anni</b> <i>Marco e Massimo</i> sala 2		<b>18:45-20:00</b> <b>Karate da 12 anni</b> <i>Marco e Massimo</i> sala 2	<b>20:00-21:30</b> <b>KMRed</b> <i>Armando</i> Sala 2	<b>20:45-21:45</b> <b>Kick boxing</b> <i>Marco</i> Sala 3
<b>VENERDI</b>	<b>17:30-18:30</b> <b>Monkey Island baby 3-5 anni</b> <i>Manuel</i> sala 2	<b>18:00-19:00</b> <b>Monkey Island baby 6-8 anni</b> <i>Manuel</i> sala 2	<b>18:30-19:30</b> <b>Monkey Island da 9 anni</b> <i>Manuel</i> Sala 2		<b>20-21:00</b> <b>Jeet kune do</b> <i>Pino</i> sala 2	<b>20:30-22:00</b> <b>Kung fu</b> <i>Giampiero</i> sala 3