



PRATI

Viale Giulio Cesare, 43 00192 - ROMA
tel. 06/32.11.01.58 prati@dabliu.com

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
07:30 55 min X Man Daniela -B- 	07:15 55 min X Man Andrea-B- 	07:30 55 min Transformer Daniela -B- 	07:15 55 min X Man Andrea-B- 	07:30 55 min Transformer Daniela -B- 	10:30 55 min Calisthenic Angel -A- 	11:30 90 min X Man '90 A rotazione -B-
08:30 55 min Warm up Elena -B- 		08:30 50 min Warm up Elena -B- 		08:30 55 min Warm up Elena -B- 	11:30 55 min Cross Over Dario -B- 	
09:30 55 min X Man Elena -B- 		09:30 55 min X Man Elena -B- 		09:30 55 min X Man Elena -B- 	11:30 55 min Cycling Chiara C. -A- 	
10:30 55 min Back prevention Elena -B- 		10:30 55 min Back prevention Elena -B- 		10:30 55 min Back prevention Elena -B- 	13:00 55 min Boxing Training Filippo -A- 	
13:15 45 min Animal Instinct Alex -B- 	13:30 55 min Strenght & Mobility Filippo -B- 	13:15 45 min Animal Instinct Alex -B- 	13:30 55 min Strenght & Mobility Filippo -B- 	13:15 45 min Animal Instinct Alex -B- 		
14:00 45 min Animal Instinct Alex -B- 	13:30 55 min Total Body Elena -A- 	14:00 45 min Animal Instinct Alex -B- 	13:30 55 min Total Body Elena -A- 	14:00 45 min Animal Instinct Alex -B- 		
13:30 55 min Cycling Barbara -S- 	14:30 55 min ABS 30 min. Elena -A- 	13:30 55 min Cycling Barbara -S- 	14:30 55 min ABS 30 min. Elena -A- 	13:30 55 min Cycling Barbara -S- 		
13:30 55 min Macumba Max -A- 		13:30 55 min True Flow Vinyasa Alessandro I. -A- 		13:30 55 min Macumba Max -A- 		
	17:30 55 min Postural Alessandro I. -A- 		17:30 55 min Postural Alessandro I. -A- 			
18:30 55 min Step Angel -A- 	18:30 55 min True Flow Vinyasa Alessandro I. -A- 	18:30 55 min PUMP CIRCUIT Angel -A- 	18:30 55 min True Flow Vinyasa Alessandro I. -A- 	18:30 55 min Step Angel -A- 		
19:30 50 min PUMP CIRCUIT Angel -A- 	19:00 55 min Pink Aero boxe Roberto -B- 	19:30 50 min Calisthenic Angel -A- 	19:00 55 min Pink Aero boxe Roberto -B- 	19:30 50 min PUMP CIRCUIT Angel -A- 		
19:30 55 min Cross Over Jherdi -B- 	19:30 55 min Cycling Diego -A- 	19:30 55 min Cross Over Dario -B- 	19:30 55 min Cycling Diego -S- 	19:30 55 min Cross Over Jherdi -B- 		
19:30 55 min Cycling Max -S- 	19:30 50 min Macumba Chiara -B- 		19:30 50 min Macumba Chiara -B- 			
	20:00 55 min Boxing Training Adriano -A- 		20:00 55 min Boxing Training Adriano -A- 			
	20:20 50 min Cross Over Gabriele -A- 		20:20 50 min Cross Over Gabriele -A- 			

INFO UTILI

Orari del Club:

Lunedì - Venerdì: 07:00 / 23:00
Sabato: 10:00 / 18:00
Domenica: 10:00 / 18:00

NE Le attività termineranno 30 minuti prima della chiusura. Gli orari possono subire variazioni durante il periodo estivo.

RICORDA SEMPRE:

- Porta un asciugamano;
- Indossa scarpe pulite;
- Cellulare in vibrazione;
- Abbi cura degli attrezzi;
- Rispetta chi si allena con te.

Hai mai provato un **PERSONAL TRAINER ?!**

"START UP"
3 LEZIONI A 105 €

Migliora la tua forma
3 volte più velocemente

Informati in Segreteria!

SSD Sport Fun a.r.l. - Le lezioni possono subire variazioni o cancellazioni durante la stagione in corso a prescindere dal periodo. Tutte le discipline proposte sono riconducibili alle categorie 35 - 111; 82-278 e similari del registro CONI.

