



PRATI

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

DABLIU

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
07:30 55 min Total Body Enrica -B-	07:15 55 min Cross Over Andrea -B-	07:30 55 min Total Body Enrica -B-	07:15 55 min Cross Over Andrea -B-	07:30 55 min Total Body Enrica -B-	10:30 55 min Calisthenic Angel -B-	11:30 90 min Masterclass A rotazione -B-
08:30 55 min Warm Up Elena -B-		08:30 55 min Warm Up Elena -B-		08:30 55 min Warm Up Elena -B-	11:30 55 min Cross Over -B-	
09:30 55 min Total Body Elena -B-		09:30 55 min Total Body Elena -B-		09:30 55 min Total Body Elena -B-	11:30 55 min Cycling Chiara -S-	
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 -B-	
13:15 45 min Animal Instinct Alex -B-	13:30 55 min Strenght & Mobility Filippo -A-	13:15 45 min Animal Instinct Alex -B-	13:30 55 min Strenght & Mobility Filippo -A-	13:15 45 min Animal Instinct Alex -B-		
13:30 55 min Cycling Barbara -S-	13:30 55 min Total Body Elena -B-	13:30 55 min Cycling Barbara -S-	13:30 55 min Total Body Elena -B-	13:30 55 min Cycling Barbara -S-		
13:30 55 min Macumba Max -A-	13:30 55 min Outdoor Running Marco	13:30 55 min True Flow Vinyasa Alessandro -A-	13:30 55 min Outdoor Running Marco	13:30 55 min Macumba Max -A-		
14:00 45 min Animal Instinct Alex -B-	14:30 30 min GAG rev 30 min Elena -B-	14:00 45 min Animal Instinct Alex -B-	14:30 30 min GAG rev 30 min Elena -B-	14:00 45 min Animal Instinct Alex -B-		
	17:30 55 min Posturale Alessandro -A-		17:30 55 min Posturale Alessandro -A-			
	18:30 55 min True Flow Vinyasa Alessandro -A-		18:30 55 min True Flow Vinyasa Alessandro -A-			
18:30 55 min Step Angel -A-	19:00 55 min GAG rev Roberto -B-	18:30 55 min Pump Angel -A-	19:00 55 min GAG rev Roberto -B-	18:30 55 min Step Angel -A-	19:00 55 min Cycling Max -S-	
19:30 55 min Pump Angel -A-	19:30 55 min Cycling Beissan -S-	19:30 55 min Calisthenic Angel -A-	19:30 55 min Cycling Barbara -S-	19:30 55 min Pump Angel -A-	19:30 55 min Pump Angel -A-	
19:30 55 min Cross Over Andrea -B-	19:30 50 min Macumba Cinzia -A-	19:30 55 min Cross Over Adriano -B-	19:30 50 min Macumba Cinzia -A-	19:30 55 min Cross Over Andrea -B-	19:30 55 min Cross Over Andrea -B-	
19:30 55 min Cycling Max -S-	20:00 55 min Boxing Training Adriano -B-		20:00 55 min Boxing Training Adriano -B-			

INFO UTILI

Orari del Club:

Lunedì - Venerdì: 07:00 / 23:00
Sabato: 09:00 / 17:00
Domenica: 09:00 / 15:00

NB 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!

