



Dabliu Colli d'Oro

Planning Ottobre 2024

Via Busto Arsizio, 31 - 00188 Roma
Tel. +39 06-33611785 - www.dabliu.com

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
09:00 50min Pilates Mat Davide - Sala 2	09:00 50min Hatha Yoga Tania - Sala 2	09:00 50min Ginnastica dolce Davide - Sala 2	09:00 50min Hatha Yoga Tania - Sala 2	09:00 50min Posturale Davide - Sala 2	10:30 50min Pilates Mat A rotazione - Sala 2
10:00 50min Functional Training Luciano - Sala 1	10:00 50min Posturale Luciano - Sala 2	10:00 50min Functional Training Luciano - Sala 1	10:00 50min Mobility and Stretch Luciano - Sala 2	10:00 50min Functional Training Daniela - Sala 1	11:30 50min Functional Training A rotazione - Sala 1
13:30 50min Total Body Workout Cristina - Sala 2	13:30 50min Functional Training Luciano - Sala 1	13:30 50min GAG Cristina - Sala 2	13:30 50min Functional Training Luciano - Sala 1	13:30 50min Total Body Workout Cristina - Sala 2	
18:00 50min Pilates small equipment Daniela - Sala 2	18:00 50min Total Body Workout Daniela - Sala 2	18:00 50min Pilates Mat Elisa - Sala 2	18:00 50min Body Sculpt Daniela - Sala 2	18:00 50min Pilates ring Luciano - Sala 2	
19:00 50min Full Body Step Daniela - Sala 2	19:00 50min Functional Training Daniela - Sala 1	18:00 50min Body Sculpt Elisa - Sala 2	19:00 50min Functional Training Daniela - Sala 1	19:00 50min Total Body Luciano - Sala 2	
20:00 50min Functional Training Daniela - Sala 1			20:00 50min Tabata Daniela - Sala 2		
20:15 60min Zumba Rossella - Sala 2		20:15 60min Zumba Rossella - Sala 2			

Orari apertura palestra: lun/ven 09:00/21:00 ; sabato 09:00/20:00; domenica 08:00/14:00