



# Dabliu Parioli

Viale Romania, 22 - 00197 - ROMA  
tel. 06/807.55.77 - parioli@dabliu.com

## LUNEDÌ

08:00 55 min	<b>Macumba Splash</b> Cinzia T. -A-	
08:30 55 min	<b>MM Funzionale</b> Gianluca D. -M-	
10:30 55 min	<b>Cross Training</b> Gabriele F. -M-	
12:00 30 min	<b>Dabliu Circuit</b> Sala Pesi	
13:30 55 min	<b>Aqua Toys+bike*</b> Gemma P. -A-	
13:30 55 min	<b>Functional Training</b> Daniele M. -M-	
13:30 55 min	<b>Pilates Toys</b> Riccardo G. -C-	
16:00 30 min	<b>Dabliu Circuit</b> Sala Pesi	
18:00 55 min	<b>MM Funzionale</b> Cinzia T. -M-	
18:30 55 min	<b>Aqua Circuit</b> Gemma P. -A-	
18:30 55 min	<b>Indica Hatha Yoga</b> Maria M. -C-	
19:00 55 min	<b>Warrior Cross</b> Victor A. -M-	
19:30 55 min	<b>Aqua Bike*</b> Gemma P. -A-	
19:30 55 min	<b>Macumba Fitness</b> Cinzia T. -C-	

## MARTEDÌ

08:00 55 min	<b>X Man</b> Daniele M. -M-	
09:30 55 min	<b>Pilates Toys</b> Riccardo G. -C-	
10:30 30 min	<b>Dabliu Circuit</b> Sala Pesi	
10:30 55 min	<b>Gag revolution</b> Gabriele F. -M-	
13:30 55 min	<b>MM Funzionale</b> Gianluca D. -M-	
13:30 55 min	<b>Cycling*</b> Barbara P. -S-	
13:30 55 min	<b>Yoga Dinamico e funzionale*</b> Dora M. -C-	
13:30 55 min	<b>Aqua Tone</b> Giuseppe L. -A-	
16:00 30 min	<b>Dabliu Circuit</b> Sala Pesi	
17:00 55 min	<b>Mobilità e postura</b> Pamela C. -M-	
18:00 55 min	<b>Total workout</b> Pamela C. -M-	
18:30 55 min	<b>Pilates Toys*</b> Emanuela L. -C-	
19:00 55 min	<b>Prepugilistica</b> Simone Z. -M-	
19:00 55 min	<b>Ripped Drive*</b> Daniela B. -S-	
19:30 55 min	<b>Tone Up</b> Emanuela L. -M-	
20:00 30 min	<b>Light Contact coordination</b> Simone Z. -M-	

## MERCOLEDÌ

08:00 55 min	<b>Macumba Splash</b> Cinzia T. -A-	
08:30 55 min	<b>MM Funzionale</b> Gianluca D. -M-	
10:30 55 min	<b>Cross Training</b> Gabriele F. -M-	
12:00 30 min	<b>Dabliu Circuit</b> Sala Pesi	
13:30 55 min	<b>Aqua Bike*</b> Gemma P. -A-	
13:30 55 min	<b>Functional Training</b> Daniele M. -M-	
13:30 55 min	<b>Pilates Toys</b> Riccardo G. -C-	
16:00 30 min	<b>Dabliu Circuit</b> Sala Pesi	
18:00 55 min	<b>Pilates Toys</b> Emanuela L. -C-	
18:30 55 min	<b>Aqua Bike*</b> Gemma P. -A-	
18:30 55 min	<b>Indica Hatha Yoga</b> Maria M. -C-	
19:00 55 min	<b>Warrior Cross</b> Victor A. -M-	
19:00 55 min	<b>Cycling*</b> Max S. -S-	
19:30 55 min	<b>Aqua Circuit</b> Gemma P. -A-	
19:30 55 min	<b>Pilates al muro*</b> Emanuela L. -C-	

## GIOVEDÌ

08:00 55 min	<b>X Man</b> Daniele M. -M-	
09:30 55 min	<b>Pilates Toys</b> Riccardo G. -C-	
10:30 30 min	<b>Dabliu Circuit</b> Sala Pesi	
10:30 55 min	<b>Gag revolution</b> Gabriele F. -M-	
13:30 55 min	<b>MM Funzionale</b> Gianluca D. -M-	
13:30 55 min	<b>Cycling*</b> Barbara P. -S-	
13:30 55 min	<b>Yoga Dinamico e funzionale*</b> Dora M. -C-	
13:30 55 min	<b>Aqua Endurance</b> Giuseppe L. -A-	
16:00 30 min	<b>Dabliu Circuit</b> Sala Pesi	
17:00 55 min	<b>Mobilità e postura</b> Pamela C. -M-	
18:00 55 min	<b>Total workout</b> Pamela C. -M-	
18:30 55 min	<b>Pilates Toys*</b> Emanuela L. -C-	
19:00 55 min	<b>Prepugilistica</b> Simone Z. -M-	
19:00 55 min	<b>Ripped Drive*</b> Daniela B. -S-	
19:30 55 min	<b>Tone Up</b> Emanuela L. -M-	
20:00 30 min	<b>Light Contact coordination</b> Simone Z. -M-	

## VENERDÌ

08:00 55 min	<b>Macumba Splash</b> Cinzia T. -A-	
08:30 55 min	<b>MM Funzionale</b> Gianluca D. -M-	
10:30 55 min	<b>Cross Training</b> Gabriele F. -M-	
12:00 30 min	<b>Dabliu Circuit</b> Sala Pesi	
13:30 55 min	<b>Aqua Toys + Bike*</b> Gemma P. -A-	
13:30 55 min	<b>Functional Training</b> Daniele M. -M-	
13:30 55 min	<b>Pilates Toys</b> Riccardo G. -C-	
16:00 30 min	<b>Dabliu Circuit</b> Sala Pesi	
18:00 55 min	<b>MM Funzionale</b> Cinzia T. -M-	
19:00 55 min	<b>Warrior Cross</b> Victor A. -M-	
19:00 55 min	<b>Macumba Fitness</b> Cinzia T. -C-	

## SABATO

10:30 30 min	<b>Dabliu Circuit</b> Sala Pesi	
11:30 55 min	<b>Aqua Circuit</b> Emanuela L. -A-	
11:30 55 min	<b>Pilates Toys</b> Pamela C. -C-	
12:00 55 min	<b>Cycling*</b> Max S. -S-	
12:30 55 min	<b>Total workout</b> Pamela C. -M-	

## DOMENICA

11:00 90 min	<b>Special Class</b> A rotazione	
14:00 30 min	<b>Dabliu Circuit</b> Sala Pesi	

### INFO UTILI

#### Orari del Club:

Lunedì - Venerdì: 07:00 / 22:00  
Sabato: 10:00 / 18:00  
Domenica: 10:00 / 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 90 €

Migliora la tua forma  
3 volte più velocemente

Informati in Segreteria!

SSD Candy One 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.

\*Corso a prenotazione

