



Dabliu Parioli

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

LUNEDÌ		
08:00 55 min	Macumba Splash Cinzia T. -A-	
08:30 55 min	MM Funzionale Gianluca D. -M-	
10:30 55 min	Cross Training Gabriele F. -M-	
12:00 30 min	Dabliu Circuit Sala Pesi	
13:30 55 min	Aqua Toys+bike* Gemma P. -A-	
13:30 55 min	Functional Training Daniele M. -M-	
13:30 55 min	Pilates Toys* Riccardo G. -C-	
16:00 30 min	Dabliu Circuit Sala Pesi	
17:00 55 min	Pilates Toys Adriana C. -M-	
18:00 55 min	Cross Training Gabriele F. -M-	
18:30 55 min	Aqua Circuit Gemma P. -A-	
18:30 55 min	Indica Hatha Yoga Maria M. -C-	
19:00 55 min	Functional Training Alberto P. -M-	
19:00 55 min	Cycling* Giuseppe M. -S-	
19:30 55 min	Aqua Bike* Gemma P. -A-	

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

MERCOLEDÌ		
08:00 55 min	Aqua Toys Cinzia T. -A-	
08:30 55 min	MM Funzionale Gianluca D. -M-	
10:30 55 min	Cross Training Gabriele F. -M-	
12:00 30 min	Dabliu Circuit Sala Pesi	
13:30 55 min	Aqua Bike* Gemma P. -A-	
13:30 55 min	Functional Training Daniele M. -M-	
13:30 55 min	Pilates Toys* Riccardo G. -C-	
16:00 30 min	Dabliu Circuit Sala Pesi	
17:00 55 min	Pilates Toys Adriana C. -M-	
18:00 50 min	Power metabolic Simone Z. -M-	
18:30 55 min	Aqua Bike* Gemma P. -A-	
18:30 55 min	Indica Hatha Yoga Maria M. -C-	
19:00 55 min	Functional Training Alberto P. -M-	
19:00 55 min	Cycling* Max S. -S-	
19:30 55 min	Aqua Circuit Gemma P. -A-	

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

VENERDÌ		
08:00 55 min	Macumba Splash Cinzia T. -A-	
08:30 55 min	MM Funzionale Gianluca D. -M-	
10:30 55 min	Cross Training Gabriele F. -M-	
12:00 30 min	Dabliu Circuit Sala Pesi	
13:30 55 min	Aqua Circuit + Bike* Gemma P. -A-	
13:30 55 min	Functional Training Daniele M. -M-	
13:30 55 min	Pilates Toys* Riccardo G. -C-	
16:00 30 min	Dabliu Circuit Sala Pesi	
17:00 55 min	Pilates Toys Adriana C. -M-	
18:00 55 min	Cross Training Gabriele F. -M-	
18:30 55 min	Indica Hatha Yoga Maria M. -C-	
19:00 55 min	Functional Training Alberto P. -M-	
19:00 55 min	Cycling* Giuseppe M. -S-	

SABATO		
10:30 30 min	Dabliu Circuit Sala Pesi	
11:00 55 min	Aqua Circuit Gemma P. -A-	
11:30 55 min	Stretch ability Pamela C. -M-	
12:00 55 min	Cycling* Max S. -S-	
12:00 55 min	Aqua Bike* Gemma P. -A-	
12:30 55 min	Total workout Pamela C. -M-	

DOMENICA		
11:00 55 min	Special Class A rotazione	
14:00 30 min	Dabliu Circuit 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 105 €

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

