

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 Fabio -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- 		
13:15 45 min Animal Instinct Alex -B- 	13:30 55 min TRX Fabio -B- 	13:15 45 min Animal Instinct Alex -B- 	13:30 55 min Power Mobility Fabio -A- 	13:15 45 min Animal Instinct Alex -B- 		
13:30 55 min Cycling Barbara -S- 	13:30 55 min Total Body Elena -A- 	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 Gianluca -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 Gianluca -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- 		
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- 	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 Diego -S- 	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 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!

