

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
07:30 60 min X.Man Ivan -B- 	07:15 60 min X.Man Ivan -B- 	07:30 60 min Transformer Ivan -B- 	07:15 60 min X.Man Ivan -B- 	07:30 60 min Transformer Ivan -B- 	11:00 60 min Jungle TAX Marco -B- 	10:30 30 min DBL Circuit Assis. Sala -SP- 
07:30 45 min Breathing Riccardo -A- 	07:30 60 min Cycling** Stefano -S- 	08:15 60 min Thai Chi* Riccardo -A- 	08:15 45 min Thai Chi* Riccardo -A- 	08:30 60 min Warm Up Elena -B- 	12:00 60 min Cycling** Chiara -S- 	12:00 90 min X Man Ivan -B- 
08:15 60 min Thai Chi* Riccardo -A- 	08:30 60 min Cross Over Ivan -B- 	08:30 60 min Warm Up Elena -B- 	07:30 60 min Cycling** Stefano -S- 	09:30 60 min X.Man Elena -B- 	15:00 90 min X Man Ivan -B- 	
08:30 60 min Warm Up Elena -A- 	12:30 60 min Postural Daniele -A- 	09:30 60 min X.Man Elena -B- 	08:30 60 min Cross Over Ivan -B- 	10:30 60 min Back Prevention Elena -B- 		
09:30 60 min X.Man Elena -A- 	13:30 60 min After Burn Cristina -B- 	10:30 60 min Back Prevention Elena -B- 	12:30 60 min Postural Daniele -A- 	13:30 60 min Cross Over Valentina -B- 		
10:30 60 min Back Prevention Elena -B- 	13:30 60 min Outdoor Running Marco -D- 	13:30 60 min Cross Over Valentina -A- 	13:30 60 min After Burn Cristina -B- 	13:30 60 min Cycling** Barbara -S- 		
13:30 60 min Cross Over Valentina -B- 	14:30 30 min X Press Glutei Cristina -B- 	13:30 60 min Cycling** Barbara -S- 	13:30 60 min Outdoor Running Marco -D- 	17:30 30 min DBL Circuit Assis. Sala -SP- 		
13:30 60 min Cycling** Barbara -S- 	17:00 30 min DBL Circuit Assis. Sala -SP- 	17:30 30 min DBL Circuit Assis. Sala -SP- 	14:30 30 min X Press Addome Cristina -B- 	18:30 60 min Step Style Mihail -B- 		
17:30 30 min DBL Circuit Assis. Sala -SP- 	17:00 60 min Postural Alessandro -A- 	18:30 60 min Dance Party Mihail -B- 	17:30 30 min DBL Circuit Assis. Sala -SP- 	19:30 60 min Cross Over Giuseppe -A- 		
18:30 60 min Step Style Mihail -B- 	18:30 60 min True Flow Vinyasa Alessandro -A- 	19:30 60 min Animal Instinct -A- 	17:00 60 min Postural Alessandro -A- 	19:30 60 min Adrenaline Mihail -B- 		
19:30 60 min Cross Over Giuseppe -A- 	19:00 60 min Pink Aero Boxe Roberto -B- 	19:30 60 min Transformer Mihail -B- 	18:30 60 min Life Yoga Fit Alessandro -A- 	19:55 55 min Cycling** Roberta -S- 		
19:30 60 min Gag Revolution Mihail -B- 	19:00 60 min Outdoor Running Marco -D- 	19:30 60 min Cycling** Roberta -S- 	19:00 60 min Pink Aero Boxe Roberto -B- 	20:30 60 min Boxe Gym -A- 		
19:55 55 min Cycling** Roberta -S- 	19:30 60 min Functional Activity Alessandro -A- 	20:30 60 min Boxe Gym -B- 	19:30 60 min Functional Activity Alessandro -A- 			
20:30 60 min Boxe Gym -A- 	20:00 60 min Zumba Josè -B- 		19:00 60 min Outdoor Running Ale -D- 			
20:30 60 min Karate* B.B. -A- 			20:00 60 min Zumba Josè -B- 			
			20:30 60 min Karate* B.B. -A- 			

Non sei iscritto?

Ti aspettiamo per un giorno di prova omaggio!

www.dabliu.com/provailclub

INFO UTILI

Orari del Club:

Lunedì - Venerdì: 07:00 / 23:00
Sabato: 10:00 / 19:00
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!



* Corso extra;
** Corso a prenotazione;
(A): Sala A - 1° piano;
(B): Sala B - 1° piano;
(S): Sala Spinning;
(SP): Sala Pesi;
(O): Lezione esterna.