

CENTRO SPORTIVO L'ARCO

TEL. 0125 676302

CELL. 375 6172372

ORARI 2025-26 Asd Arte e Corpo

PRENOTA LA TUA LEZIONE

WWW.LARCOCENTROSPORTIVO.IT

info@larcocentrosportivo.itFacebook e Instagram: CentroSportivo
L'Arco

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	sabato	domenica
SALA MACCHINE / PESI	9.30 – 21.00	9.30 – 20.30	9.30 – 21.00	9.30 – 20.30	10.00 – 21.00	9.00-12.00 Group Training	9.00-12.00 Group Training
	7.00 – 8.30 su prenotazione		7.00 – 8.30 su prenotazione		7.00 – 8.30 su prenotazione		
FITNESS / WELLNESS / GINNASTICA FUNZIONALE							
MUSICAL TONE				9.40 (strong)			
GINNASTICA POSTURALE E TONIFICANTE	9.40		9.40			10.00	
PHISICAL TRAINING Tonificazione Flow			12.40				
STEP	18.30-19.30		18.00-18.50				
PILATES E GARUDA	19.30 Garuda	12.40	19.00 Garuda	12.40			
YOGA		9.15 Mari Yoga					
	12.40 Ashtanga Yoga	20.30 Yoga con Noemi					
DISCIPLINE AEREE: POLE DANCE, CERCHIO, TESSUTI		17.00 bimbi-ragazzi/e			17.00 bimbi-ragazzi/e		
		18.30 Cerchio					
		19.30 Pole			19.00 Pole dance		
CALISTHENICS SKILLS		17.00 Ragazzi/principianti		17.00 Ragazzi/principianti			
		Dalle 18.00 Adulti		Dalle 18.00 Adulti			
CORSI PER BAMBINI E RAGAZZI							
THAI KIDS JUNIOR E YOUNG 6-12 ANNI		17.15 -18.15		17.15 -18.15			
GINNASTICA RITMICA da 6 anni	16.45 – 18.30		16.45–18.00 princi e piccoli				
DISCIPLINE AEREE: TESSUTI E CERCHIO		17.00 Tessuti e Cerchio			17.00 Cerchio Aereo		
AIKIDO BAMBINI/RAGAZZI						10.00 e 11.30	
ARTI MARZIALI CINESI Asd Jiao Long							
KUNG FU ADULTI E RAGAZZI Shao Bei		20.00 – 21.30		19.30 – 21.00			
TAIJIQUAN			20.00 – 21.30				
QI GONG						weekend	weekend
ARTI MARZIALI TAILANDESI X1 Boxing							
KICK BOXING/K1/MUAYTHAI 1° livello	18.15 – 19.40				18.15 – 19.40		
KICK BOXING/K1/MUAYTHAI 3° livello	19.45 – 21.15		19.45 – 21.15		19.45 – 21.15		
KICK BOXING/K1/MUAYTHAI 2° livello		18.30 - 20		18.30 - 20			
PRIMITIVE FUNCTIONAL TRAINING			18.30-19.30				
ARTI MARZIALI GIAPPONESI AIKIDO				20.00 – 21.30		10.00 e 11.30	
SAUNA *PER PRENOTAZIONE TELEFONARE	10.00 – 19.30	10.00 – 19.30	10.00 – 19.30	10.00 – 19.30	10.00 – 19.30		