

GLI ORARI POTREBBERO VARIARE
TELEFONO 0125 676302 cell. 3756172372
SITO. WWW.LARCOCENTROSPORTIVO.IT
info@larcocentrosportivo.it

Facebook: gruppo e pagina Centro Sportivo L'Arco

SALA MACCHINE / PESI

FITNESS / WELLNESS / GINNASTICA FUNZIONALE

| | |
|--------------------------------|-------------------------|
| G.A.G. | Gambe Addominali Glutei |
| TOTAL BODY STRONG | |
| STEP | |
| G.A.G. STEP FUNZIONALE | Gambe Addominali Glutei |
| CROSS FUNCTIONAL | del pranzo |
| | |
| GINNASTICA DOLCE E TONIFICANTE | |
| GINNASTICA POSTURALE E PILATES | |
| CARDIO&STRETCH | |
| TONE&STRETCH dolce e strong | |
| PILATES | |

PILATES GARUDA

POLE DANCE

YOGA

PILATES Workshop del sabato

OCR ENDURANCE TRAINING

Obstacle Course Race

INDOOR CYCLING / ENDURANCE TRAINING

Spinning ® / Endurance Training

CORSI PER BAMBINI E RAGAZZI

| | |
|---|---------------------------------|
| ACROBATICA | Associazione Etoile 6/9-15 anni |
| KUNG FU BAMBINI | 7-14 anni |
| OCR kids motricità a circuito | 9-15 anni |
| THAI KIDS vedi area arti marziali thailandesi | 9-17 anni |
| AIKIDO BAMBINI | 8-11 anni |
| CHEERLEADER | 6-12 anni |

ARTI MARZIALI CINESI - Asd Jiao Long

KUNG FU ADULTI TongBei

ARTI MARZIALI TAILANDESI - X1 Boxing

| |
|---|
| THAY KIDS Junior dai 9 ai 12 anni |
| THAY KIDS Young dai 13 ai 17 anni |
| MUAY THAY e MMA (MIXED MARTIAL ARTS) |
| KICK BOXING - K1 |
| PRIMITIVE Functional Movement, F. Training, Flying Suspend Training |

AIKIDO ARTI MARZIALI GIAPPONESI

SAUNA E BAGNO TURCO (*)

CENTRO SPORTIVO L'ARCO ORARI da SETTEMBRE 2018

ASD Arte e Corpo

| LUNEDI' | MARTEDI' | MERCOLEDI' | GIOVEDI' | VENERDI' | SABATO | DOMENICA |
|-----------------------------|--------------|-----------------------------|---------------|-----------------------------|---------------|---------------|
| 9.30 - 22.30 7.00 - 9.30 | 9.30 - 22.30 | 9.30 - 22.30 7.00 - 9.30 | 09.30 - 22.30 | 9.30 - 22.30 7.00 - 9.30 | 10.00 - 19.00 | 10.00 - 13.00 |

| | | | | | | |
|-------------|--|-------------|-------|-------|--|--|
| | | 12.40 | | 18.10 | | |
| 18.30-19.30 | | 18.10-19.00 | | | | |
| 12.40 | | | 12.40 | | | |

| | | | | | | |
|----------------|-------|---------------|------|-----------------------|--|--|
| | 9.40 | | 9.40 | | | |
| 9.40 (postura) | | 9.40 (strong) | | 9.40 (ogni 15 giorni) | | |
| | 12.40 | | | | | |

| | | | | | | |
|--|--------------------------|--|--|--|--|--|
| | 19.00-20.00 (sala dance) | | | | | |
|--|--------------------------|--|--|--|--|--|

| | | | | | | |
|--------------------------------|--|--|--|----------------------|--|--|
| 19.30 - 20.30 base+avanzato | | 19 - 20 base 19.30 - 20.30 avanzato | | (19.00 - 20.00 base) | | |
|--------------------------------|--|--|--|----------------------|--|--|

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|---------------------|--|
| | | | | | SABATO Ore 10,00 | |
|--|--|--|--|--|---------------------|--|

| | | | | | | |
|--|---------------|--|---------------|--|--|--|
| | 19.30 - 21.00 | | 19.30 - 21.00 | | | |
|--|---------------|--|---------------|--|--|--|

CENTRO FISPIN

| | | | | | | |
|--|---------------|--|---------------------------|--|--|--|
| | 19.00 - 20.00 | | (19.00 - 20.00 dall'8/11) | | | |
|--|---------------|--|---------------------------|--|--|--|

| | | | | | | |
|-------------------------|--|---------------|---------------|-------------------------|--|--|
| | | | | 17.00 - 18.00 | | |
| | | | 17.00 - 18.00 | | | |
| 17.00- 18.00 | | 17.00 - 18.00 | | | | |
| | | | | | | |
| 17.00 - 18.00 sala Thai | | | | 17.00 - 18.00 sala Thai | | |
| | | | | | | |
| | | | | 19.00 / 19.30 - 20.30 | | |

| | | | | | | |
|--------------------------|--|--------------------------|--|--|--|--|
| 20.30 - 22.00 sala rossa | | 20.30 - 22.00 sala rossa | | | | |
|--------------------------|--|--------------------------|--|--|--|--|

| | | | | | | |
|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--|--|
| | 17.00 - 18.00 | | 17.00 - 18.00 | | | |
| | 18.00 - 19.00 | | 18.00 - 19.00 | | | |
| 20,00 - 21,30 | | 20,00 - 21,30 | | 20,00 - 21,30 | | |
| | 19,00 - 20,30 | | 19,00 - 20,30 | | | |
| 19,00 - 20,00 | | 19,00 - 20,00 | | 19,00 - 20,00 | | |

| | | | | | | |
|--|-------------------------|--|-------------------------|--|--|--|
| | 20.30 - 22.00 sala Thai | | 20.30 - 22.00 sala Thai | | | |
|--|-------------------------|--|-------------------------|--|--|--|

| | | | | | | |
|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| 10.00 - 22.00 | 10.00 - 22.00 | 10.00 - 22.00 | 10.00 - 22.00 | 10.00 - 22.00 | 10.00 - 18.30 | 10.00 - 12.30 |
|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|

(*) PER PRENOTAZIONE TELEFONARE