

**CONTATTI:**

TELEFONO 0125 676302 cell. 3756172372

SITO. WWW.LARCOCENTROSPORTIVO.IT

info@larcocentrosportivo.it

Facebook/INSTAGRAM: gruppo e pagina Centro Sportivo L'Arco

**CENTRO SPORTIVO L'ARCO ORARI PROVVISORI 2020**

**ASD Arte e Corpo**

\* GLI ORARI POTREBBERO VARIARE

**SALA MACCHINE / PESI**

fascia alba

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	sabato	domenica
9.30 – 21.30	9.30 – 21.30	9.30 – 21.30	9.30 – 21.30	9.30 – 21.30	9.30-13 <sup>h</sup> 15-18	10.00 - 13.00
7.00 - 9.30		7.00 - 9.30		7.00 - 9.30		

**FITNESS / WELLNESS / GINNASTICA FUNZIONALE**

**FITNESS METABOLICO**

STEP

**CALISTHENICS FITNESS**

**CROSS FUNCTIONAL**

Dal 18/9				18.10 – 19.00		
Dal 28/9	18.30-19.30		18.30-19.30 provvisorio			
Dal 14/9	12.40			12.40		
Dal 15/9		12.40			12.40	

**GINNASTICA DOLCE E TONIFICANTE**

**GINNASTICA POSTURALE E PILATES**

**CARDIO&STRETCH**

**TONE&STRETCH dolce/postura**

**PILATES**

Dal 15/9		9.40				
Dal 17/9				9.40		
Dal 16/9			9.40 (strong)			
Dal 14/9	9.40 (postura)					
	12.40 (prenotare)		12.40		12.40 (prenotare)	

**PILATES GARUDA**

Dal 28/9	19.30 – 20.30		19.30 – 20.30			
----------	---------------	--	---------------	--	--	--

**POLE DANCE**

attivo		20.30 - 21.30 base+avanzato		20.30 – 21.30 base+avanzato		
--------	--	--------------------------------	--	--------------------------------	--	--

**YOGA**

3/10 LEZIONE  
DI PROVA

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

**INDOOR CYCLING**

Spinning @ / Endurance Training

<b>CENTRO FISPIN</b>						
Dal 1/10		19.00 - 19.50		19.00 - 19.50		

**CALISTHENICS**

Dal 14/9	12.40 (Fitness)			12.40 (Fitness)		Metodo Burninggate
----------	-----------------	--	--	-----------------	--	--------------------

**CORSI PER BAMBINI E RAGAZZI**

**ACROBATICA** Associazione Etoile 6/9-15 anni

Dal 16/9			17.00 - 18.00		17.00 - 18.00	
----------	--	--	---------------	--	---------------	--

**THAI KIDS** vedi area arti marziali thailandesi 6-17 anni

Dal 15/9		17.00 e 18.00		17.00 e 18.00		
----------	--	---------------	--	---------------	--	--

**AIKIDO BAMBINI** dai 6/8 anni

Dal 8/9		18.00 – 19.00		18.00 – 19.00		
---------	--	---------------	--	---------------	--	--

**CHEERLEADER** 6-12 anni

Dal 18/9					19.00 - 20.00	
----------	--	--	--	--	---------------	--

**ARTI MARZIALI CINESI - Asd Jiao Long**

KUNG FU ADULTI e dai 14 anni TongBei

attivo		20.30 - 22.00		20.30 - 22.00		
--------	--	---------------	--	---------------	--	--

**ARTI MARZIALI TAILANDESI - X1 Boxing**

THAY KIDS Junior dai 6 ai 11 anni

Dal 15/9		17.00 - 18.00		17.00 - 18.00		
----------	--	---------------	--	---------------	--	--

THAY KIDS Young dai 12 ai 17 anni

Dal 15/9		18.00 - 19.00		18.00 - 19.00		
----------	--	---------------	--	---------------	--	--

MUAY THAY e MMA (MIXED MARTIAL ARTS)

attivo		20,00 - 21,30		20,00 - 21,30		
--------	--	---------------	--	---------------	--	--

KICK BOXING - K1

		19,00 - 20,30		19,00 - 20,30		
--	--	---------------	--	---------------	--	--

PRIMITIVE Functional Movement, F. Training, Flying Suspend Training

		19,00 - 20,00		19,00 - 20,00		
--	--	---------------	--	---------------	--	--

**AIKIDO ARTI MARZIALI GIAPPONESI**

Dal 8/9		20.00 – 21.30		20.00 – 21.30		
---------	--	---------------	--	---------------	--	--

**SAUNA E BAGNO TURCO (\*)**

	10.00 – 21.00	10.00 – 21.00	10.00 – 21.00	10.00 – 21.00	10.00 – 21.00	10.00 - 18.30	10.00 - 12.30
--	---------------	---------------	---------------	---------------	---------------	---------------	---------------

(\*) PER PRENOTAZIONE TELEFONARE