

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

Facebook: gruppo e pagina Centro Sportivo L'Arco

CENTRO SPORTIVO L'ARCO ORARI da SETTEMBRE 2019 PROVVISORIO

ASD Arte e Corpo

SALA MACCHINE / PESI

FITNESS / WELLNESS / GINNASTICA FUNZIONALE

G.A.G.	Gambe Addominali Glutei
TOTAL BODY	
STEP	
CALISTHENICS FIT	
STONE&STRETCH	
CROSS FUNCTIONAL	
GINNASTICA DOLCE E TONIFICANTE	
GINNASTICA POSTURALE E PILATES	
CARDIO&STRETCH	
STONE&STRETCH dolce/postura e strong	
PILATES	

PILATES GARUDA

POLE DANCE

**YOGA
PILATES**

OCR ENDURANCE TRAINING

Obstacle Course Race

INDOOR CYCLING / ENDURANCE TRAINING

Spinning ® / Endurance Training

CALISTHENICS

CORSI PER BAMBINI E RAGAZZI

ACROBATICA Associazione Etoile 6/9-15 anni

KUNG FU BAMBINI 7-14 anni

OCR kids circuiti funzionali e divertenti 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 (*)

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

				18.10		
				12.40		
18.30-19.30		18.30-19.30				
			12.40			
12.40		12.40				

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

19.30-20.30		19.30-20.30				
-------------	--	-------------	--	--	--	--

		19.00 - 20.00 base+avanzato		19.00 - 20.00 base+avanzato		
--	--	--------------------------------	--	--------------------------------	--	--

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

	20.00 - 21.30		20.00 - 21.30			
--	---------------	--	---------------	--	--	--

CENTRO FISPIN

	19.00 - 19.50		19.00 - 19.50			
--	---------------	--	---------------	--	--	--

			12.40		il sabato	
--	--	--	-------	--	-----------	--

				17.00 - 18.00		
		17.00 - 18.00				
	17.00- 18.00		17.00- 18.00			
17.30 - 18.30			18.00 - 19.00			
				19.00 - 20.00		

20.30 - 22.00		20.30 - 22.00	20.30 - 22.00 (Sanda)			
---------------	--	---------------	-----------------------	--	--	--

	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		

	20.00/20.30 - 22.00 sala Thai				20.00 - 21.30	
--	-------------------------------	--	--	--	---------------	--

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