

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 – 22.00 | 9.30 - 22.00 | 9.30 - 22.00 | 9.30 - 22.00 | 9.30 - 22.00 | 10-13 * 15-19 | 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 | | | |
| 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 | | 12.40 | | 12.40 | |

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

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

INDOOR CYCLING

Spinning ® / Endurance Training

CENTRO FISPIN

| | | | | | | |
|--|---------------|--|---------------|--|--|--|
| | 19.00 - 19.50 | | 19.00 - 19.50 | | | |
|--|---------------|--|---------------|--|--|--|

CALISTHENICS

| | | | | | | |
|----------|-----------------|--|--|-----------------|--|-------------------|
| Dal 14/9 | 12.40 (Fitness) | | | 12.40 (Fitness) | | Metodo Burningate |
|----------|-----------------|--|--|-----------------|--|-------------------|

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 9-17 anni

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

AIKIDO BAMBINI 8-11 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 TongBei

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

ARTI MARZIALI TAILANDESI - X1 Boxing

THAY KIDS Junior dai 9 ai 12 anni

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

THAY KIDS Young dai 13 ai 17 anni

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

MUAY THAY e MMA (MIXED MARTIAL ARTS)

| | | | | | | |
|--|---------------|--|---------------|--|---------------|--|
| | 20,00 - 21,30 | | 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 | | 19,00 - 20,00 | |
|--|---------------|--|---------------|--|---------------|--|

AIKIDO ARTI MARZIALI GIAPPONESI

| | | | | | | |
|---------|--|---------------|--|---------------|--|--|
| Dal 8/9 | | 20.30 - 22.00 | | 20.30 - 22.00 | | |
|---------|--|---------------|--|---------------|--|--|

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 - 12.30 |
|--|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|

| | LUNEDI' | MARTEDI' | MERCOLEDI' | GIOVEDI' | VENERDI' |
|------------|--------------------|------------------------------------|--------------------|------------------------------------|-------------------------|
| MATTINO | 9.40: Tone&stretch | 9.40: ginn. funzionale e posturale | 9.40: Tone&stretch | 9.40: ginn. funzionale e posturale | |
| PRANZO | 12.40: Total body | 12.40: cross functional | Pilates | G.A.G. | 12.40: cross functional |
| POMERIGGIO | 17.30: Pilates | 18.15: Aero thai | | 18.15: Cross funtional | 18.20: G.A.G. |
| | 18.20: Total body | 19.00: Coss functional | | 19.00: Aero Thai | |