

GLI ORARI POTREBBERO VARIARE

CENTRO SPORTIVO L'ARCO ORARI 2021 ASD Arte e Corpo Burolo

TELEFONO 0125 676302 cell. 3756172372

WWW.LARCOCENTROSPORTIVO.IT

INFO@LARCOCENTROSPORTIVO.IT

! LA PRENOTAZIONE E' OBBLIGATORIA !

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

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	sabato	domenica
---------	----------	------------	----------	----------	--------	----------

SALA PESI	10.00 – 20.00	10.00 – 20.00	10.00 – 20.00	10.00 – 20.00	10.00 – 20.00	9.00-12.00 Group Training	
	7.00 – 9.00 Group Training		7.00 – 9.00 Group Training		7.00 – 9.00 Group Training		
FITNESS / WELLNESS / GINNASTICA FUNZIONALE							
FITNESS METABOLICO	12.40			12.40			
STEP	18.30-19.30						
CALISTHENICS FITNESS		12.40					
FUNCTIONAL TRAINING	18.30 – 19.30		18.30 – 19.30		18.30 – 19.30		
GINNASTICA POSTURALE E TONIFICANTE	9.40						
TONE&STRETCH dolce/postura e strong			9.40 (strong)	9.40 (postura)			
PILATES GARUDA			18.30 – 19.30				
POLE DANCE	19.30 – 20.30		19.30 – 20.30				
YOGA		9.40					
CORSI PER BAMBINI E RAGAZZI							
THAY KIDS propedeutica 4-7 anni		17.15 -18.15		17.15 -18.15			
THAI KIDS 8 – 13 anni		17.15 -18.15		17.15 -18.15			
THAI KIDS YOUNG dai 14 anni		18.30 – 19.30		18.30 – 19.30			
AIKIDO BAMBINI 8 - 11 anni					10.00 – 12.00		
ARTI MARZIALI CINESI - Asd Jiao Long							
KUNG FU ADULTI E RAGAZZI TongBei – Shao Bei		19.30 – 21.00		19.30 - 21.00			
ARTI MARZIALI CINESI							
TAI CHI					20.00 – 21.30		
ARTI MARZIALI TAILANDESI - X1 Boxing							
THAY KIDS Junior dai 7 ai 13 anni		17.15 - 18.15		17.15 - 18.15			
THAY KIDS propedeutica 4-6 anni		17.15 - 18.15		17.15 - 18.15			
MUAY THAY	19.30 – 21.00		19.30 – 21.00		19.30 – 21.00		
KICK BOXING – K1 (principiant+young)		18.30 - 20		18.30 - 20			
PRIMITIVE Functional Movement, F. Training, Flying Suspension Training	18.30 – 19.30		18.30 – 19.30		18.30 – 19.30		
AIKIDO - ARTI MARZIALI GIAPPONESI		20.00 – 21.30		20.00 – 21.30			
SAUNA E BAGNO TURCO (*)	10.00 – 19.30	10.00 – 19.30	10.00 – 19.30	10.00 – 19.30	10.00 – 19.30		

(*) PER PRENOTAZIONE TELEFONARE