TELEFONO 0125 676302 cell. 3756172372
WWW.LARCOCENTROSPORTIVO.IT
INFO@LARCOCENTROSPORTIVO.IT
Facebook / INSTAGRAM: gruppo e pagina
Centro Sportivo L'Arco

CENTRO SPORTIVO L'ARCO

ASD Arte e Corpo Burolo

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	sabato	domenica
SALA PESI	**9.30 – 20.30**	**9.30 – 20.30**	**9.30 – 20.30**	**9.30 – 20.30**	**10 – 20.30**	**9.00-12.00**	**9.00-12.00**
	7 – 8.30 Group Training		**7 – 8.30** Group Training		**7 – 8.30** GroupTraining		
FITNESS WELLNESS GINNASTICA FUNZIONALE							
FITNESS METABOLICO	12.40			12.40			
STEP	18.30 - 19.30						
CALISTHENICS FITNESS		12.40					
FUNCTIONAL TRAINING - PRIMITIVE	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	19.30 – 20.30		19.00 – 20.00				
POLE DANCE				19.00 – 20.00			
CALISTHENICS SKILLS Metodo Burningate		18.15 – 19.30		18.00 – 19.00			
SEMINARI WEEKEND – QI GONG – YOGA						Seminari programmati	
ZUMBA FITNESS E STRONG NATION						8.00 – 10.00	

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	sabato	domenica
CORSI PER BAMBINI E RAGAZZI							
GINNASTICA RITMICA piccoli	(17.00 – 18.30)		16.45 – 17.45				
GINNASTICA RITMICA grandi			17.45 – 18.45				
HIP HOP					17.00 – 18.30		
THAI KIDS **6 –** 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							
KUNG FU ADULTI E RAGAZZI Stile **TongBei – Shao Bei**		19.30 – 21.00		(20.00 – 21.30)	(19.30 – 21.00)		
TAI CHI QUAN			20.00 – 21.30 (Avanzato)			10.15 (Principianti)	
ARTI MARZIALI TAILANDESI - X1 Boxing							
THAY KIDS propedeutica 4 – 6 anni							
THAY KIDS Junior 7 – 13 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 principianti + young		18.30 - 20		18.30 - 20			
PRIMITIVE Functional Movement, F.Training, Flying Suspenction	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		