

Danze

Hip Hop:

Firenze

Baby Principianti	Lunedì	Mercoledì
7-11 anni	16:50-17:50	16:50-17:50

Avanzati	Lunedì	Mercoledì
11 anni in poi	19:00-20:00	18:40-20:00

Miranda

Adulti Avanzati	Martedì	Giovedì
14 anni in poi	20:00-21:15	20:00-21:15

Danza del Ventre:	Martedì	Venerdì
	21:10-22:10	14:00-15:00

Danze Tradizionali dello Sri Lanka:	Sabato
	15:00-17:00

Showdance Burlesque:	Giovedì
	14:00-15:30

Arca Associazione Sportiva Dilettantistica Culturale

Via Emilio Giubilei, 18 – 59100 Prato

Tel: 0574/468308 Cell: 350/1052815

Mail: info@arcaprato.it - arcaprato@gmail.com

Facebook: [@associazionearcaprato](https://www.facebook.com/associazionearcaprato)

Instagram: [@associazionearca](https://www.instagram.com/associazionearca)



ARCA

Associazione Sportiva
Dilettantistica Culturale

ORARI 2022 - 2023

Discipline Orientali

Judo:

Bambini	Lunedì	Giovedì
7-9 anni	16:45-17:55	16:45-17:55
Bambini	Lunedì	Giovedì
10-12 anni	18:00-19:10	18:00-19:10
Ragazzi	Lunedì	Giovedì
13-14 anni	19:15-20:30	19:15-20:30
Adulti	Lunedì	Giovedì
15 anni in poi	19:15-20:45	19:15-20:45

Giocolotta	Martedì	Venerdì
1°turno 4-5 anni	16:45-17:30	16:45-17:30
Giocolotta	Martedì	Venerdì
2°turno 5-6 anni	17:40-18:40	17:40-18:40

Karate:	Mercoledì	Venerdì
	17:00-18:00	17:00-18:00
Kung Fu:	Mercoledì	Venerdì
	19:30-21:00	19:30-21:00
Kung Fu Bambini:	Mercoledì	Venerdì
	17:40-18:40	17:40-18:40
Aikido:	Lunedì	Mercoledì
	21:00-22:30	21:00-22:30
Tai Chi:	Venerdì	
	20:00-21:30	

Ginnastiche per Tutti

Giochi per crescere	Mercoledì
3-4 anni	16:45-17:30
Ginnastica per Adulti	Lunedì Mercoledì
	9:00-10:00 9:00-10:00
Grande Età Giulia	Lunedì Mercoledì
	9:00-10:00 9:00-10:00
Meditazione & Relax	Giovedì
	21:15-22:15

Ginnastiche finalizzate alla salute e al fitness

derivanti da Yoga:

Cinzia mattina	Lunedì	Mercoledì	Venerdì
	9:00-10:00	9:00-10:00	9:00-10:00
Barbara sera	Lunedì	Mercoledì	
	20:10-21:10	20:10-21:10	

derivanti da Ginnastica Posturale:

Emiliano	Martedì	Giovedì		
<i>Feldenkrais</i>	10:00-11:00	10:00-11:00		
Franco	Martedì	Giovedì		
<i>Feldenkrais</i>	18:50-19:50	18:50-19:50		
	20:00-21:00	20:00-21:00		
Daniela	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
<i>Mezieres</i>	10:15-11:15	20:10-21:10	11:15-12:15	10:15-11:15
	13:30-14:30			20:10-21:10

derivanti da Pilates:

Gianna	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
	16:15-17:15	18:00-19:00	16:15-17:15	18:00-19:00
	17:25-18:25		17:25-18:25	
Dania	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì
	21:10-22:10	18:35-19:35	21:10-22:10	18:35-19:35
Daniela	Martedì	Giovedì	Venerdì	
	9:10-10:10	13:30-14:30	9:10-10:10	
Brigitte	Mercoledì	Sabato		
	20:05-21:05	9:00-10:30		

Ginnastica Fitness:	Mercoledì	Venerdì
Gianna	19:05-20:05	19:05-20:05
Poundfit	Lunedì	
	18:00-19:00	
	19:05-20:05	

Attività Fisica Adattata	Mercoledì	Attività Fisica Adattata	Giovedì
Percorso Speciale	10:15-12:15	Percorso 1	11:15-13:00
Attività Fisica Adattata	Lunedì	Attività Fisica Adattata	Venerdì
Percorso Fibromialgia	16:45-18:45	Percorso Parkinson	9:30-11:00