

Arca 2024-2025

DISCIPLINE ORIENTALI

JUDO	LUNEDÌ	MARTEDÌ	GIOVEDÌ
Età 7-9	17:15 - 18:45		17:15 - 18:45
Età 10 - 13	18:45 - 19:45		18:45 - 19:45

Età 14 + Adulti	19:30 - 21:00	20:00 - 22:00	19:30 - 21:30
--------------------	---------------	---------------	---------------

GIOCOLOTTA	MARTEDÌ	VENERDÌ
1° turno 4 $\frac{1}{2}$ - 5 $\frac{1}{2}$	16:45 - 17:35	16:45 - 17:35
2° turno 5 $\frac{1}{2}$ - 6 $\frac{1}{2}$	17:40 - 18:40	17:40 - 18:40

KARATE	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	VENERDÌ
3° Età		14:45 - 15:45	14:45 - 15:45
Età 7 -12		16:50 - 17:55	16:50 - 17:55
Adulti	19:35 - 21:00		18:45 - 20:00

KUNG FU	MERCOLEDÌ	VENERDÌ
Età 6 - 11	17:45 - 18:45	17:45 - 18:45
Età 12 - 16	PIENO	PIENO
Adulti	19:30 - 21:00	19:30 - 21:00

AIKIDO	LUNEDÌ	MERCOLEDÌ
Adulti	21:00 - 22:30	21:00 - 22:30

TAI - CHI	LUNEDÌ	MERCOLEDÌ	VENERDÌ
Adulti	20:00 - 21:00	8:00 - 9.15	20:00 - 21:30

GINNASTICHE PER TUTTI
GINNASTICHE ALLA SALUTE
GINNASTICHE FINALIZZATE

GIOCHI PER CRESCERE	LUNEDÌ	MERCOLEDÌ
1° turno 2 $\frac{1}{2}$ - 3 $\frac{1}{2}$	16:20 - 17:00	
2° turno 3 $\frac{1}{2}$ - 4 $\frac{1}{2}$		16:45 - 17:30

GINNASTICA ADULTI	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ
Dania	9:00 - 10:00		9:00 - 10:00	
Giulia G.	9:00 - 10:00	14:45 - 15:45	9:00 - 10:00	14:45 - 15:45

MEDITAZIONE e RELAX	GIOVEDÌ	GIOVEDÌ
Barbara		21:15 - 22:15

YOGA	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
Cinzia	9:00 - 10:00 Anukalana	10:15 - 11:15 Longevity	9:00 - 10:00 Anukalana		9:00 - 10:00 Yin yoga	
Barbara	20:05 - 21:05	13:30 - 14:30	20:05 - 21:05	13:30 - 14:30		9:00 - 10:00

PILATES	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
Annalisa			PIENO		18.00 - 19:00	
Brigitte			20:05 - 21:05			9:00 - 10:30
Cinzia		13:30 - 14:30		9:00 - 10:00 13:30 - 14:30		
Dania	21:10 - 22:10	PIENO	21:10 - 22:10	PIENO		
Giulia	10:10 - 11:10	PIENO			9:00 - 10:00	
Gianna		PIENO PIENO		PIENO PIENO		
Ylenia	8.20 - 9:20 PIENO					

GINNASTICA FITNESS	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	VENERDÌ
Annalisa			19:00 - 20:00	19:00 - 20:00
Mario		13:30 - 14:30	13:30 - 14:30	13:30 - 14:30
Ylenia	19:00 - 20:00			

Arca 2024-2025

GINNASTICHE FINALIZZATE ALLA SALUTE

GIN. POSTURALI	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
Brigitte Mésières®	13:30 - 14:30		13:30 - 14:30			10:30 - 11:30
Cinzia				10:10 - 11:10	10:10 - 11:10	
Emiliano Feldenkrais®	9.30 - 10:30		9.30 - 10:30			
	10:30 - 11:30		10:30 - 11:30			
Franco Feldenkrais®	PIENO		PIENO			
Giulia	PIENO					
Leandro			20:00 - 21:00		20:00 - 21:00	
Valentina Feldenkrais®	19:00 - 20:00	11:00 - 12:00	19:00 - 20:00			
	20:00 - 21:00	Ossa per la vita®	20:00 - 21:00			

HIP - HOP	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	SABATO
Fiorenza minions		19:00 - 20:00	18:00 - 19:00		
Fiorenza baby	PIENO		PIENO		
Fiorenza open	18:30 - 20:00				
Fiorenza base			19:00 - 20:00		
Fiorenza performing		21:05 - 22:05			14:00 - 15:00
Miranda - fluffy farm		20:00 - 21:00		20:00 - 21:30	

DANZA DEL VENTRE	MARTEDÌ
Michela	21:10 - 22:10

	RISCOPRIRSI DANZANDO	DANZA EGIZIANA
	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ
Sonia	10:15 - 11:15 11:15 - 12:15	21:10 - 22:30

DANZA SRI - LANKA	SABATO
Fiorenza	15:00 - 17:00

DANZA IRLANDESE	LUNEDÌ
Mirko	21:30 - 22:30
	CORSO EXTRA ARCA

BALLI DI GRUPPO	MERCOLEDÌ
Annalisa	11:00 - 12:00



ARCA associazione sportiva dilettantistica
Via Emiliano Giubilei 18; 59100 (PO)
TEL: 3501052815 - Email: arcaprato@gmail.com

ORARI ATTIVITA' 2024-2025

Per tutte le attività è obbligatorio il certificato medico di tipo non agonistico

AFA attività fisica adattata Dr.ssa Elena Cavaciocchi	LUNEDÌ	MERCOLEDÌ
Percorso Base	10:30 - 12:30	
Percorso Speciale + Parkinson	10:30 - 12:30	PIENO
Percorso Fibromialgia	17:00 - 18:30	

DANZA