

## Danze

### Hip Hop Fiorenza

Minions 7-11 anni	Lunedì <b>16:55 -17:55</b>	Mercoledì <b>16:55 -17:55</b>
Hip hop OPEN 12 anni in poi	Lunedì <b>18:30-20:00</b>	
Hip Hop BASE 12 anni in poi		Mercoledì <b>18:00-19:00</b>
Hip Hop Performing Art	Martedì <b>19:00-20:00</b>	

Hip Hop Formazione		Mercoledì <b>19:00-20:00</b>
--------------------	--	---------------------------------

### Hip Hop Miranda

Fluffy Farm 15 anni in poi	Martedì <b>20:00-21:15</b>	Giovedì <b>20:00-21:15</b>
Danza del Ventre	Martedì <b>21:10-22:10</b>	
Danze Tradizionali dello Sri Lanka		Sabato <b>15:00-17:00</b>
Danza Egiziana	Mercoledì <b>21:10-22:30</b>	
Riscoprirsi danzando	Martedì <b>11:00-12:00</b>	Venerdì <b>11:00-12:00</b>

## Ginnastiche finalizzate alla salute e al fitness

### Attività Fisica Adattata dr.ssa Elena Cavaciocchi

Percorso Speciale + Parkinson	Mercoledì	<b>10:30-12:30</b>
Fibromialgia	Lunedì	<b>17:00-18:30</b>
Base	Giovedì	<b>11:30-13:00</b>

**PER TUTTE LE ATTIVITÀ E OBBLIGATORIO CERTIFICATO  
MEDICO DI TIPO NON AGONISTICO**



## ORARI 2023 - 2024

Arca Associazione Sportiva Dilettantistica Culturale  
Via Emilio Giubilei, 18 – 59100 Prato  
Tel 350 1052815  
Mail: [info@arcaprato.it](mailto:info@arcaprato.it) - [arcaprato@gmail.com](mailto:arcaprato@gmail.com)  
Facebook: [@associazionearcaprato](https://www.facebook.com/associazionearcaprato)  
Instagram: [@associazionearca](https://www.instagram.com/associazionearca)

## Discipline Orientali

### Judo

<b>Bambini</b>	Lunedì	Giovedì	
7-8 anni principianti	<b>16:45-17:35</b>	<b>16:45-17:35</b>	
7-9 anni avanzati	<b>17:40-18:40</b>	<b>17:40-18:40</b>	
<b>Bambini</b>	Lunedì	Giovedì	
10-13 anni	<b>18:45-19:45</b>	<b>18:45-19:45</b>	
<b>Adulti</b>	Lunedì	Martedì	Giovedì
14 anni in poi	<b>19:30-21:00</b>	<b>20:00-21:30</b>	<b>19:45-21:15</b>
<b>Giocolotta</b>	Martedì	Venerdì	
1° turno 4½ - 5½ anni	<b>16:45-17:30</b>	<b>16:45-17:30</b>	
<b>Giocolotta</b>	Martedì	Venerdì	
2° turno 5½ - 6½ anni	<b>17:40-18:40</b>	<b>17:40-18:40</b>	
<b>Karate</b>	Mercoledì	Venerdì	
7-12 anni	<b>16:50-17:55</b>	<b>16:50-17:55</b>	
<b>Karate</b>	Martedì	Venerdì	
Da 13 anni in poi	<b>19:35-21:00</b>	<b>18:45-20:00</b>	
<b>Kung Fu Bambini</b>	Mercoledì	Venerdì	
Fino a 12 anni	<b>17:45-18:45</b>	<b>17:45-18:45</b>	
<b>Kung Fu Ragazzi</b>	Mercoledì	Venerdì	
Da 13 anni	<b>18:45-19:45</b>	<b>18:45-19:45</b>	
<b>Kung Fu Adulti</b>	Mercoledì	Venerdì	
	<b>19:30-21:00</b>	<b>19:30-21:00</b>	
<b>Aikido</b>	Lunedì	Mercoledì	
	<b>21:00-22:30</b>	<b>21:00-22:30</b>	
<b>Tai Chi</b>	Lunedì	Mercoledì	Venerdì
	<b>20:00-21:30</b>	<b>8:00-9:15</b>	<b>20:00-21:30</b>

## Ginnastiche per Tutti

<b>Giochi per crescere</b>	Mercoledì		
3½ - 4½ anni	<b>16:45-17:30</b>		
<b>Ginnastica Adulti Dania</b>	Lunedì	Mercoledì	
	<b>9:00-10:00</b>	<b>9:00-10:00</b>	
<b>Grande Età Giulia P.</b>	Lunedì	Mercoledì	
	<b>9:00-10:00</b>	<b>9:00-10:00</b>	
<b>Giulia G.</b>	Martedì	Giovedì	
	<b>15:00-16:00</b>	<b>15:00-16:00</b>	
<b>Meditazione &amp; Relax</b>	Giovedì		
	<b>21:15-22:15</b>		

## Ginnastiche finalizzate alla salute e al fitness

### derivanti da Yoga

<b>Cinzia mattina</b>	Lunedì	Mercoledì	Venerdì	
	<b>9:00-10:00</b>	<b>9:00-10:00</b>	<b>9:00-10:00</b>	
<b>Barbara sera</b>	Lunedì	Mercoledì		
	<b>20:10-21:10</b>	<b>20:10-21:10</b>		
derivanti da <b>Ginnastica Posturale</b>				
<b>Emiliano</b>	Martedì	Giovedì		
<i>Feldenkrais®</i>	<b>9:30-10:30</b>	<b>9:30-10:30</b>		
	<b>10:30-11:30</b>	<b>10:30-11:30</b>		
<b>Valentina</b>	Martedì	Mercoledì	Giovedì	
	<b>19:00-20:00</b>		<b>19:00-20:00</b>	
	<b>20:00-21:00</b>		<b>20:00-21:00</b>	
<i>Ossa per la Vita®</i>		<b>10:15-11:15</b>		
	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
<b>Giulia</b>	<b>10:10-11:10</b>			
<b>Cinzia</b>	<b>13:30-14:30</b>		<b>10:10-11:10</b>	<b>10:10-11:10</b>
<b>Leandro</b>		<b>20:10-21:10</b>		<b>20:10-21:10</b>

### derivanti da Pilates

	Martedì	Giovedì	Venerdì	
<b>Cinzia</b>		<b>9:00-10:00</b>		
<b>Giulia</b>	<b>9:00-10:00</b>	<b>13:30-14:30</b>	<b>9:00-10:00</b>	
	Martedì		Giovedì	
<b>Gianna</b>	<b>16:15-17:15</b>		<b>16:15-17:15</b>	
	Lunedì	Mercoledì	Venerdì	
<b>Ylenia</b>	<b>18:00-19:00</b>			
<b>Annalisa</b>		<b>18:00-19:00</b>	<b>18:00-19:00</b>	
<b>Dania</b>	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì
	<b>21:10 - 22:10</b>	<b>18:30-19:30</b>	<b>21:10-22:10</b>	<b>18:30-19:30</b>
<b>Brigitte</b>	Mercoledì	Sabato		
	<b>20:05-21:05</b>	<b>9:00-10:30</b>		
<b>Ginnastica Fitness</b>				
	Lunedì	Mercoledì	Venerdì	
<b>Ylenia</b>	<b>19:00-20:00</b>			
<b>Annalisa</b>		<b>19:00-20:00</b>	<b>19:00-20:00</b>	
<b>Mario</b>	Lunedì	Mercoledì		
	<b>13:30-14:30</b>	<b>13:30-14:30</b>		