Danze

Hip Hop - Fiorenza	Lunedì	Martedì	Mercoledì
Minions (7-11 anni)	16:55 -17:55		16:55 -17:55
Lezione OPEN	18:30-20:00		
BASE			18:00-19:00
FORMAZIONE			19:00-20:00
PERFORMING ART		19:00-20:00	

Hip Hop - Miranda	Martedì	Giovedì
Fluffy Farm (dai 15 anni)	20:00-21:15	20:00-21:15

Danza del Ventre		Martedì 21:10-22:10
Danza Egiziana		Mercoledì 21:10-22:30
Riscoprirsi danzando	Martedì 10:30-11:30	Venerdì 11:15-12:15
Danze Tradizionali dello Sri Lanka		Sabato 15:00-17:00

PER TUTTE LE ATTIVITA E OBBLIGATORIO CERTIFICATO MEDICO DI TIPO NON AGONISTICO

Attività Fisica Adattata dr.ssa Elena Cavaciocchi

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

arca

ORARI 2023 - 2024

ARCA Associazione Sportiva Dilettantistica Culturale
Via Emilio Giubilei 18, 59100 Prato
Tel. 350 1052815
Email: arcaprato@gmail.com - info@arcaprato.it
www.arcaprato.it
Facebook: @associazionearcaprato
Instagram: @associazionearca

Discipline Orientali

JUDO	Lunedì	Martedì	Giovedì
7-8 anni principianti	16:45-17:35		16:45-17:35
7-9 anni avanzati	17:40-18:40		17:40-18:40
10-13 anni	18:45-19:45		18:45-19:45
14 anni in poi	19:30-21:00	20:00-21:30	19:45-21:15

GIOCOLOTTA	Martedì	Venerdì
1°turno 4½ - 5½anni	16:45-17:30	16:45-17:30
2°turno 5½ - 6½anni	17:40-18:40	17:40-18:40

KARATE	Martedì	Mercoledì	Venerdì
7-12 anni		16:50-17:55	16:50-17:55
Dai 13 anni	19:35-21:00		18:45-20:00

KUNG FU	Mercoledì	Venerdì
Fino a 12 anni	17:45-18:45	17:45-18:45
Da 13 anni	18:45-19:45	18:45-19:45
Adulti	19:30-21:00	19:30-21:00

AIKIDO	Lunedì	Mercoledì
	21:00-22:30	21:00-22:30

TAI CHI	Lunedì	Mercoledì	Venerdì
	20:00-21:30	8:00-9:15	20:00-21:30

Ginnastiche per Tutti

Giochi per crescere	Mercoledì
3½ - 4½anni	16:45-17:30

Ginnastica adulti	Lunedì	Mercoledì
Dania	9:00-10:00	9:00-10:00

GRANDE ETA'	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì
Giulia P.	9:00-10:00		9:00-10:00	
Giulia G.		15:00-16:00		15:00-16:00

MEDITAZIONE E RELAX	Giovedì
Barbara	21:15-22:15

Ginnastiche finalizzate alla salute e al fitness

GINNASTICHE POSTURALI	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Emiliano *Feldenkrais®*	9:30-10:30 10:30-11:30		9:30-10:30 10:30-11:30	
Valentina	19:00-20:00 20:00-21:00		19:00-20:00 20:00-21:00	
Ossa per la Vita®		11:00-12:00		
Giulia	10:10-11:10			
Cinzia			10:10-11:10	10:10-11:10
Leandro		20:10-21:10		20:10-21:10

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

PILATES	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Giulia		9:00-10:00 13:30-14:30			9:00-10:00
Cinzia				9:00-10:00 13:30-14:30	
Ylenia	18:00-19:00				
Annalisa			18:00-19:00		18:00-19:00
Dania	21:10-22:10	18:30-19:30	21:10-22:10	18:30-19:30	

Brigitte	Mercoledì	Sabato
	20:05-21:05	9:00-10:30

GINNASTICA FITNESS	Lunedì	Mercoledì	Venerdì
Ylenia	19:00-20:00		
Annalisa		19:00-20:00	19:00-20:00
Mario	13:30-14:30	13:30-14:30	