



Orario delle attività

Arte del movimento dal 1981.

Corso Casale, 137, 10132 Torino TO

Mail: info@arke1981.it

Telefono: 011 819 3618

WhatsApp: 335 669 7909



Arte del movimento dal 1981.

Corso Casale, 137, 10132 Torino TO

Mail: info@arke1981.it

Telefono: 011 819 3618

WhatsApp: 335 669 7909

M.A.T. PILATES - MATILDE'S BRAID - M.A.T. YAMUNA & BRAID - PILATES & DANCE

Pilates & Body Conditioning

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
9:00 - 10:00 M.A.T. PILATES Matilde's Art Training Sala ACQUA	9:30 - 10:30 SOFT PILATES & STRETCH Sala ACQUA	9:00 - 10:00 M.A.T. PILATES Matilde's Art Training Sala ACQUA	9:30 - 10:30 SOFT PILATES & STRETCH Sala ACQUA	9:00 - 10:00 PILATES & DANCE Sala ACQUA		
13:00 - 14:00 M.A.T. PILATES Matilde's Art Training Sala ARIA	13:30 - 14:30 PILATES & DANCE Sala ACQUA		13:30 - 14:30 PILATES & DANCE Sala ACQUA		10:15 - 11:15 M.A.T. PILATES Matilde's Art Training Sala ACQUA	
	16:30 - 17:30 M.A.T. PILATES Matilde's Art Training Sala ARIA	16:30 - 17:30 M.A.T. PILATES Matilde's Art Training Sala ARIA				
17:30 - 18:30 M.A.T. PILATES Matilde's Art Training Sala ARIA	17:30 - 18:30 MATILDE'S BRAID Sala TERRA	17:30 - 18:30 M.A.T. PILATES Matilde's Art Training Sala ARIA	17:30 - 18:30 M.A.T. PILATES Matilde's Art Training Sala ACQUA	17:30 - 18:30 MATILDE'S BRAID Sala ACQUA		
		18:30 - 19:30 PILATES & DANCE Sala TERRA	18:30 - 19:30 M.A.T. PILATES Matilde's Art Training Sala ARIA	18:30 - 19:30 PILATES & DANCE Sala ACQUA		
	19:45 - 20:45 M.A.T. PILATES Matilde's Art Training Sala TERRA		19:30 - 20:30 SOFT PILATES & STRETCH Sala ARIA	19:30 - 20:30 M.A.T. YAMUNA & BRAID Sala ACQUA		
20:00 - 21:00 PRO-FORMA PILATES Sala TERRA			20:00 - 21:00 PRO-FORMA PILATES Sala ACQUA			

Ginnastica finalizzata alla salute ed al fitness tramite preparazione fisica, arte del movimento - PILATES - YOGA



Arte del movimento dal 1981.

Corso Casale, 137, 10132 Torino TO

Mail: info@arke1981.it

Telefono: 011 819 3618

WhatsApp: 335 669 7909

PREPARAZIONE FISICA ADULTI - RAGAZZI - BAMBINI

Tecniche per la salute e il benessere

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
				11:30 - 12:30 IN-FORMA / PER-FORMA Sala FUOCO		
13:00 - 14:00 IN-FORMA / PER-FORMA Sala FUOCO			13:00 - 14:00 IN-FORMA / PER-FORMA Sala FUOCO			
	17:30 - 18:30 TEEN TRAINING 14 / 20 anni Sala FUOCO			17:15 - 18:30 EVOLUTION TRAINING KIDS/TEEN 7 / 13 anni Sala ARIA		
18:30 - 19:30 IN-FORMA / PER-FORMA Sala FUOCO						
		19:00 - 20:00 IN-FORMA / PER-FORMA Sala FUOCO		19:00 - 20:00 IN-FORMA / PER-FORMA Sala FUOCO		

Ginnastica finalizzata alla salute ed al fitness tramite preparazione fisica, arte del movimento - PILATES - YOGA



Arte del movimento dal 1981.

Corso Casale, 137, 10132 Torino TO

Mail: info@arke1981.it

Telefono: 011 819 3618

WhatsApp: 335 669 7909

GRAVITY

Total Body Conditioning - GRAVITY COMBO: Cardio, Pilates, Post Rehab, Happy Back, Peak Intensity

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
8:00 - 9:00 GRAVITY COMBO	8:00 - 9:00 GRAVITY COMBO	8:00 - 9:00 GRAVITY COMBO	8:00 - 9:00 GRAVITY COMBO	8:00 - 9:00 GRAVITY COMBO		
9:00 - 10:00 GRAVITY COMBO	9:00 - 10:00 GRAVITY COMBO	9:00 - 10:00 GRAVITY COMBO	9:00 - 10:00 GRAVITY COMBO	9:00 - 10:00 GRAVITY HAPPY BACK		9:30 - 10:30 GRAVITY COMBO
10:15 - 11:15 GRAVITY COMBO	10:15 - 11:15 GRAVITY HAPPY BACK	10:15 - 11:15 GRAVITY PEAK INTENSITY	10:15 - 11:15 GRAVITY HAPPY BACK	10:15 - 11:15 GRAVITY PEAK INTENSITY		10:30 - 11:30 GRAVITY COMBO
11:30 - 12:30 GRAVITY COMBO	11:30 - 12:30 GRAVITY COMBO	11:30 - 12:30 GRAVITY COMBO	11:30 - 12:30 GRAVITY COMBO		11:30 - 12:30 GRAVITY COMBO	11:30 - 12:30 GRAVITY COMBO
13:00 - 14:00 GRAVITY COMBO	13:00 - 14:00 GRAVITY COMBO	13:00 - 14:00 GRAVITY COMBO	13:00 - 14:00 GRAVITY COMBO	13:00 - 14:00 GRAVITY COMBO	12:30 - 13:30 GRAVITY COMBO	
14:30 - 15:30 GRAVITY HAPPY BACK	14:30 - 15:30 GRAVITY COMBO	14:30 - 15:30 GRAVITY HAPPY BACK	14:30 - 15:30 GRAVITY COMBO	14:15 - 15:15 GRAVITY COMBO		
15:30 - 16:30 GRAVITY COMBO	15:30 - 16:30 GRAVITY COMBO	15:30 - 16:30 GRAVITY COMBO	15:30 - 16:30 GRAVITY COMBO			
16:30 - 17:30 GRAVITY COMBO	16:30 - 17:30 GRAVITY PEAK INTENSITY	16:30 - 17:30 GRAVITY COMBO	16:30 - 17:30 GRAVITY PEAK INTENSITY	16:30 - 17:30 GRAVITY COMBO		
17:30 - 18:30 GRAVITY COMBO	17:30 - 18:30 GRAVITY COMBO	17:30 - 18:30 GRAVITY COMBO	17:30 - 18:30 GRAVITY COMBO	17:30 - 18:30 GRAVITY PEAK INTENSITY		
18:30 - 19:30 GRAVITY COMBO	18:30 - 19:30 GRAVITY COMBO	18:30 - 19:30 GRAVITY COMBO	18:30 - 19:30 GRAVITY COMBO	18:30 - 19:30 GRAVITY COMBO		
19:45 - 20:45 GRAVITY COMBO		19:30 - 20:30 GRAVITY COMBO	19:45 - 20:45 GRAVITY COMBO	19:45 - 20:45 GRAVITY COMBO		

Ginnastica finalizzata alla salute ed al fitness tramite GRAVITY: Tone - Functional - Pilates - Cardio - Post Rehab



Arte del movimento dal 1981.

Corso Casale, 137, 10132 Torino TO

Mail: info@arke1981.it

Telefono: 011 819 3618

WhatsApp: 335 669 7909

DANZA MODERNA E CONTEMPORANEA ADULTI

Modern Dance, Contemporary Dance Adults

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
				9:00 - 10:00 PILATES & DANCE Sala ACQUA		
	11:00 - 12:00 DANZA CUORE A CUORE Sala ARIA					
13:15 - 14:30 MODERN & CONTEMPORARY ADULTI Sala ACQUA	13:30 - 14:30 PILATES & DANCE Sala ACQUA	13:15 - 14:30 MODERN & CONTEMPORARY ADULTI Sala ACQUA	13:30 - 14:30 PILATES & DANCE Sala ACQUA			
	18:30 - 19:45 MODERN & CONTEMPORARY ADULTI Sala ACQUA	18:30 - 19:30 PILATES & DANCE Sala TERRA	18:30 - 19:45 MODERN & CONTEMPORARY ADULTI Sala ACQUA	18:30 - 19:30 PILATES & DANCE Sala ACQUA		
19:45 - 21:00 MODERN & CONTEMPORARY / SBARRA ADULTI Sala ACQUA		19:45 - 21:00 MODERN & CONTEMPORARY ADULTI Sala ACQUA				

MODERN & CONTEMPORARY - Tecniche '900 GRAHAM, HORTON, HUMPHREY - Corsi per adulti



Arte del movimento dal 1981.

Corso Casale, 137, 10132 Torino TO

Mail: info@arke1981.it

Telefono: 011 819 3618

WhatsApp: 335 669 7909

DANZA MODERNA - CONTEMPORANEA - HIP HOP - RAGAZZI - BAMBINI

Modern Dance, Contemporary Dance Teens & Kids

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
15:15 - 16:30 MODERN TEEN INT. / AV. 15 / 19 anni Sala ACQUA	15:00 - 16:00 HIP HOP TEEN 12/ 15 anni Sala ARIA	15:15 - 16:30 MODERN TEEN INT. / AV. 15 / 19 anni Sala ACQUA				
16:30 - 17:30 INTROD. MOVIMENTO 3 / 5 anni Sala ACQUA	16:30 - 17:30 INTROD. MOVIMENTO 3 / 5 anni Sala ACQUA	16:30 - 17:30 INTROD. MOVIMENTO 3 / 5 anni Sala ACQUA	16:30 - 17:30 BABY MOVEMENT 18 / 36 mesi Sala ACQUA	16:30 - 17:30 HIP HOP TEEN 12/ 15 anni Sala TERRA		
17:30 - 18:30 MODERN ELEMENTARE 9 / 11 anni Sala ACQUA	17:30 - 18:30 MODERN PREPARATORIO 6 / 8 anni Sala ACQUA	17:30 - 18:30 MODERN ELEMENTARE 9 / 11 anni Sala ACQUA	17:30 - 18:30 MODERN PREP. 6 / 8 anni Sala ACQUA	17:30 - 18:30 HIP HOP KIDS 7 / 11 anni Sala TERRA		
18:30 - 19:45 MODERN TEEN 12 / 14 anni Sala ACQUA	18:30 - 19:15 LABORATORIO COREOG. MODERN TEEN Sala ARIA	18:30 - 19:45 MODERN TEEN 12 / 14 anni Sala ACQUA				



Arte del movimento dal 1981.

Corso Casale, 137, 10132 Torino TO

Mail: info@arke1981.it

Telefono: 011 819 3618

WhatsApp: 335 669 7909

CLASSICA ADULTI - RAGAZZI - BAMBINI

Ballet Adult, Teens & Kids

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
	10:00 - 11:30 CLASSICA ADULTI Sala TERRA		10:00 - 11:30 CLASSICA ADULTI Sala TERRA			
	15:00 - 16:30 CLASSICA TEEN INT. / AV. 15 / 19 anni Sala TERRA		15:00 - 16:30 CLASSICA TEEN INT. / AV. 15 / 19 ANNI Sala TERRA			
			16:30 - 17:30 PBT Sala TERRA			
17:30 - 18:30 CLASSICA PREP. 6 / 8 anni Sala TERRA	17:30 - 18:30 CLASSICA ELEMENTARE 9 / 12 anni Sala ARIA	17:30 - 18:30 CLASSICA PREP. 6 / 8 anni Sala TERRA	17:30 - 18:30 CLASSICA ELEMENTARE 9 / 12 anni Sala TERRA			
	18:30 - 19:30 CLASSICA TEEN 12 / 14 anni Sala TERRA		18:30 - 19:30 CLASSICA TEEN 12 / 14 ANNI Sala TERRA	18:30 - 20:00 CLASSICA ADULTI Sala TERRA		

CLASSICO adulti e ragazzi



Arte del movimento dal 1981.

Corso Casale, 137, 10132 Torino TO

Mail: info@arke1981.it

Telefono: 011 819 3618

WhatsApp: 335 669 7909

SOFT PILATES - STRETCHING - GINNASTICA TERAPEUTICA

Stretching, Osteopathic Body Conditioning

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
	9:30 - 10:30 SOFT PILATES & STRETCH Sala ACQUA		9:30 - 10:30 SOFT PILATES & STRETCH Sala ACQUA			
	11:30 - 12:30 GINNASTICA TERAPEUTICA Sala ACQUA			11:30 - 12:30 GINNASTICA TERAPEUTICA Sala ACQUA		
			19:30 - 20:30 SOFT PILATES & STRETCH Sala ARIA			

Ginnastica finalizzata alla salute ed al fitness tramite STRETCHING