



# Orario delle attività 2023 - 2024



# PILATES 4DPRO YAMUNA ADULTI

*Pilates & Body Conditioning*

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
9.00 - 10.00 <i>M.A.T. PILATES</i> <i>Matilde's Art Training</i> <i>Sala ACQUA</i>	09.30 - 10.30 <i>Soft Pilates &amp;Stretch</i> <i>Sala ACQUA</i>	9.00 - 10.00 <i>M.A.T. PILATES</i> <i>Matilde's Art Training</i> <i>Sala ACQUA</i>	09.30 - 10.30 <i>Soft Pilates &amp;Stretch</i> <i>Sala ACQUA</i>	9.00 - 10.00 <i>Pilates&amp;Dance</i> <i>Sala ACQUA</i>		
	12.30 - 13.30 <i>YAMUNA Body Rolling</i> <i>Sala TERRA</i>				10.15 - 11.15 <i>M.A.T. PILATES</i> <i>Matilde's Art Training</i> <i>Sala ACQUA</i>	
13.00 - 14.00 <i>M.A.T. PILATES</i> <i>Matilde's Art Training</i> <i>Sala ARIA</i>	13.30 - 14.30 <i>Pilates&amp;Dance</i> <i>Sala ACQUA</i>	12.30 - 13.15 <i>4Dpro</i> <i>Sala TERRA</i>	13.30 - 14.30 <i>Pilates&amp;Dance</i> <i>Sala ACQUA</i>			
	16.30 - 17.30 <i>M.A.T. PILATES</i> <i>Matilde's Art Training</i> <i>Sala ARIA</i>	16.30 - 17.30 <i>M.A.T. PILATES</i> <i>Matilde's Art Training</i> <i>Sala ARIA</i>		17.15- 18.15 <i>YAMUNA Body Rolling</i> <i>Sala TERRA</i>		
17.30 - 18.30 <i>M.A.T. PILATES</i> <i>Matilde's Art Training</i> <i>Sala ARIA</i>	17.30 - 18.30 <i>Prep. fisica adulti -</i> <i>Matilde's Braid</i> <i>Sala ARIA</i>	17.30 - 18.30 <i>M.A.T. PILATES</i> <i>Matilde's Art Training</i> <i>Sala ARIA</i>	17.30 - 18.30 <i>M.A.T. PILATES</i> <i>Matilde's Art Training</i> <i>Sala ACQUA</i>	17.30 - 18.30 <i>Prep. fisica adulti -</i> <i>Matilde's Braid</i> <i>Sala ARIA</i>		
20.00 - 21.00 <i>M.A.T. PILATES</i> <i>Matilde's Art Training</i> <i>Sala TERRA</i>	19.30 - 20.30 <i>M.A.T. PILATES</i> <i>Matilde's Art Training</i> <i>Sala TERRA</i>	20.00 - 21.00 <i>M.A.T. PILATES</i> <i>Matilde's Art Training</i> <i>Sala TERRA</i>	18.45 - 19.30 <i>4Dpro</i> <i>Sala TERRA</i>			

Ginnastica finalizzata alla salute ed al fitness tramite Preparazione Fisica, arte del movimento - Pilates - Yoga

# PREPARAZIONE FISICA ADULTI, RAGAZZI E BAMBINI

*Tecniche per la salute e il benessere*

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
		09.00 - 10.00 <i>IN- Forma /PER- Forma Sala FUOCO</i>				
				11.30 - 12.30 <i>IN- Forma /PER- Forma Sala FUOCO</i>		
13.00 - 14.00 <i>IN- Forma /PER- Forma Sala FUOCO</i>			13.00 - 14.00 <i>IN- Forma /PER- Forma Sala FUOCO</i>			
	17.30 -18.30 <i>Teen Training 16/20 anni Sala FUOCO</i>		17.00 - 18.15 <i>Evolution Training Kids 7 / 11 anni Sala ARIA</i>			
18.30 - 19.300 <i>IN- Forma /PER- Forma Sala FUOCO</i>		18.15 - 19.15 <i>IN- Forma /PER- Forma Sala FUOCO</i>	18.15- 19.30 <i>Evolution Training Teen 12/ 15 anni Sala FUOCO</i>	18.30 -19.30 <i>Teen Training 16/20 anni Sala FUOCO</i>		
		19.30 - 20.30 <i>IN- Forma /PER- Forma Sala FUOCO</i>	19.30 - 20.30 <i>Soft Pilates&amp;Stretch Sala FUOCO</i>	19.30 - 20.30 <i>IN- Forma /PER- Forma Sala FUOCO</i>		
	20.30 - 21.30 <i>IN- Forma /PER- Forma Sala FUOCO</i>		20.30 - 21.30 <i>IN- Forma /PER- Forma Sala FUOCO</i>			

# GRAVITY

Total Body Conditioning - GRAVITY COMBO > cardio, pilates, post rehab, happy back

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		
9.00 - 10.00 GRAVITY COMBO	9.00 - 10.00 GRAVITY COMBO		9.00 - 10.00 GRAVITY COMBO			9.30 - 10.30 GRAVITY COMBO
10.15 - 11.15 GRAVITY COMBO	10.15 - 11.15 GRAVITY HAPPY BACK	10.15 - 11.15 GRAVITY COMBO	10.15 - 11.15 GRAVITY HAPPY BACK	10.15 - 11.15 GRAVITY COMBO		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		
15.00 - 16.00 GRAVITY COMBO		15.30 - 16.30 GRAVITY COMBO		14.15 - 15.15 GRAVITY COMBO		
16.30 - 17.30 GRAVITY COMBO				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			
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		
19.30 - 20.30 GRAVITY COMBO		19.30 - 20.30 GRAVITY COMBO	19.30 - 20.30 GRAVITY COMBO	19.30 - 20.30 GRAVITY COMBO		

# DANZA MODERNA E CONTEMPORANEA ADULTI

*Modern & Contemporary Dance Adults*

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
		11.00- 12.00 <i>DANZA CUORE A CUORE</i> <i>Sala ACQUA</i>		9.00 - 10.00 <i>Pilates&amp;Dance</i> <i>Sala ACQUA</i>		
13.15 - 14.30 <i>MODERN Adulti</i> <i>Open Level</i> <i>Sala ACQUA</i>	13.30- 14.30 <i>Pilates&amp;Dance</i> <i>Sala ACQUA</i>	13.15 - 14.30 <i>MODERN Adulti</i> <i>Open Level</i> <i>Sala ACQUA</i>	13.30- 14.30 <i>Pilates&amp;Dance</i> <i>Sala ACQUA</i>			
	18.30 - 19.45 <i>MODERN Adulti</i> <i>Open Level</i> <i>Sala ACQUA</i>		18.30 - 19.45 <i>MODERN Adulti</i> <i>Open Level</i> <i>Sala ACQUA</i>			
19.30 - 20.45 <i>MODERN &amp;</i> <i>CONTEMPORARY</i> <i>UNDER 40PRO</i> <i>Sala ACQUA</i>	19.45 - 21.00 <i>MODERN Adulti</i> <i>Open Level</i> <i>Sala ACQUA</i>	19.30 - 20.45 <i>MODERN &amp;</i> <i>CONTEMPORARY</i> <i>UNDER 40PRO</i> <i>Sala ACQUA</i>	19.45 - 21.00 <i>MODERN Adulti</i> <i>Open Level</i> <i>Sala ACQUA</i>			

# DANZA MODERNA e CONTEMPORANEA RAGAZZI E BAMBINI

*Modern Dance, Contemporary Dance Teens & kids*

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
15.00 - 16.30 <i>MODERN TEEN INT./AV.</i> 15 / 19 anni Sala ACQUA		15.00 - 16.30 <i>MODERN TEEN INT./AV.</i> 15 / 19 anni Sala ACQUA				
16.30 - 17.30 <i>INTROD. MOVIMENTO</i> 3 / 5 anni Sala ACQUA	16.30 - 17.30 <i>INTROD. MOVIMENTO</i> 3 / 5 anni Sala ACQUA	16.30 - 17.30 <i>INTROD. MOVIMENTO</i> 3 / 5 anni Sala ACQUA		16.30 - 17.30 <i>BABY MOVEMENT</i> 18/36 mesi Sala ACQUA		
17.30 - 18.30 <i>MODERN ELEMENTARE</i> 9 / 11 anni Sala ACQUA	17.30 - 18.30 <i>MODERN PREP.</i> 6 / 8 anni Sala ACQUA	17.30 - 18.30 <i>MODERN ELEMENTARE</i> 9 / 11 anni Sala ACQUA		17.30 - 18.30 <i>MODERN PREP.</i> 6 / 8 anni Sala ACQUA		
18.30 - 19.30 <i>MODERN TEEN</i> 12 / 14 anni Sala ACQUA		18.30 - 19.30 <i>MODERN TEEN</i> 12 / 14 anni Sala ACQUA		18.30 - 19.30 <i>LABORATORIO COREOGRAFICO</i> <i>MODERN TEEN</i> Sala ACQUA		

# CLASSICA ADULTI, RAGAZZI E BAMBINI

*Ballet Adult, Teens & kids*

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
	10.00 - 11.30 <i>CLASSICO Adulti</i> <i>Open level</i> <i>Sala TERRA</i>		10.00 - 11.30 <i>CLASSICO Adulti</i> <i>Open Level</i> <i>Sala TERRA</i>			
	15.00 - 16.30 <i>CLASSICO TEEN INT./AV.</i> <i>15 / 19 anni</i> <i>Sala TERRA</i>		15.00 - 16.30 <i>CLASSICO TEEN NT./AV.</i> <i>15 / 19 anni</i> <i>Sala TERRA</i>			
			16.30 - 17.30 <i>PBT</i> <i>Sala TERRA</i>			
17.30 - 18.30 <i>CLASSICO PREPARATORIO</i> <i>6 / 8 anni</i> <i>Sala TERRA</i>	17.30 - 18.30 <i>CLASSICO ELEMENTARE</i> <i>9 / 12 anni</i> <i>Sala TERRA</i>	17.30 - 18.30 <i>CLASSICO PREPARATORIO</i> <i>6 / 8 anni</i> <i>Sala TERRA</i>	17.30 - 18.30 <i>CLASSICO ELEMENTARE</i> <i>9 / 12 anni</i> <i>Sala TERRA</i>			
	18.30 - 19.30 <i>CLASSICO TEEN</i> <i>12 / 14 anni</i> <i>Sala TERRA</i>	18.30 - 20.00 <i>CLASSICO Adulti</i> <i>Open Level</i> <i>Sala TERRA</i>	18.30 - 19.30 <i>CLASSICO TEEN</i> <i>12 / 14 anni</i> <i>Sala ARIA</i>	18.30 - 20.00 <i>CLASSICO Adulti</i> <i>Open Level</i> <i>Sala TERRA</i>		
			19.30 - 20.30 <i>PBT</i> <i>Sala ARIA</i>			

CLASSICO ADULTI e RAGAZZI

# STRETCHING E GINNASTICA OSTEOPATICA

*Stretching & Osteopathic Body Conditioning*

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
	<b>11.30 - 12.30</b> <i>Stretching e Ginnastica Osteopatica Sala ACQUA</i>			<b>11.30 - 12.30</b> <i>Stretching e Ginnastica Osteopatica Sala ACQUA</i>		

Ginnastica finalizzata alla salute ed al fitness tramite Stretching





[www.arke1981.it](http://www.arke1981.it)

Arké 1981

Associazione per la divulgazione della danza e arte del movimento  
a.s.d.

Corso Casale n.137 - 10132 Torino - tel.0118193618 - [info@arke1981.it](mailto:info@arke1981.it)