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	**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 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				

MODERN & CONTEMPORARY - Corsi per bambini 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

CLASSICA ADULTI - RAGAZZI - BAMBINI

Ballet Adult, Teens & Kids

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
	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