



# Orario delle attività 2024 - 2025



# M.A.T PILATES / MATILDE'S BRAID/ M.A.T YAMUNA&BRAID ADULTI

*Pilates & Body Conditioning*

| Lunedì  | Martedì  | Mercoledì   | Giovedì   | Venerdì  | Sabato  | Domenica |
|---|--|---|---|--|---|----------|
| 9.00 - 10.00<br>M.A.T. PILATES<br>Matilde's Art Training<br>Sala ACQUA  | 09.30 - 10.30<br>Soft Pilates &Stretch<br>Sala ACQUA                   | 9.00 - 10.00<br>M.A.T. PILATES<br>Matilde's Art Training<br>Sala ACQUA  | 09.30 - 10.30<br>Soft Pilates &Stretch<br>Sala ACQUA                    | 9.00 - 10.00<br>Pilates&Dance<br>Sala ACQUA                                  |   |          |
| 13.00 - 14.00<br>M.A.T. PILATES<br>Matilde's Art Training<br>Sala ARIA  | 13.30 - 14.30<br>Pilates&Dance<br>Sala ACQUA                           |   | 13.30 - 14.30<br>Pilates&Dance<br>Sala ACQUA                            |  | 10.15 - 11.15<br>M.A.T. PILATES<br>Matilde's Art Training<br>Sala ACQUA |          |
|   | 16.30 - 17.30<br>M.A.T. PILATES<br>Matilde's Art Training<br>Sala ARIA | 16.30 - 17.30<br>M.A.T. PILATES<br>Matilde's Art Training<br>Sala ARIA  |   |  |   |          |
| 17.30 - 18.30<br>M.A.T. PILATES<br>Matilde's Art Training<br>Sala ARIA  | 17.30 - 18.30<br>Prep. fisica adulti -<br>Matilde's Braid<br>Sala ARIA | 17.30 - 18.30<br>M.A.T. PILATES<br>Matilde's Art Training<br>Sala ARIA  | 17.30 - 18.30<br>M.A.T. PILATES<br>Matilde's Art Training<br>Sala ACQUA | 17.30 - 18.30<br>Prep. fisica adulti -<br>Matilde's Braid<br>Sala ARIA       |   |          |
|   |  |   | 18.30 - 19.30<br>M.A.T. PILATES<br>Matilde's Art Training<br>Sala ARIA  |  |   |          |
|   | 19.45- 20.45<br>M.A.T. PILATES<br>Matilde's Art Training<br>Sala TERRA |   | 19.30 - 20.30<br>Soft Pilates&Stretch<br>Sala ARIA                      | 19.30 - 20.30<br>M.A.T. YAMUNA&BRAID<br>Matilde's Art Training<br>Sala ACQUA |   |          |
| 20.00 - 21.00<br>M.A.T. PILATES<br>Matilde's Art Training<br>Sala ACQUA |  | 20.00 - 21.00<br>M.A.T. PILATES<br>Matilde's Art Training<br>Sala TERRA |   |  |   |          |

# PREPARAZIONE FISICA ADULTI, RAGAZZI E BAMBINI

*Tecniche per la salute e il benessere*

| Lunedì   | Martedì  | Mercoledì  | Giovedì  | Venerdì  | Sabato | Domenica |
|--|--|--|--|--|--------|----------|
|  |  | 09.00 - 10.00<br><i>IN- Forma /PER- Forma<br/>Sala FUOCO</i> |  |  |        |          |
|  |  |  |  | 11.30 - 12.30<br><i>IN- Forma /PER- Forma<br/>Sala FUOCO</i> |        |          |
| 13.00 - 14.00<br><i>IN- Forma /PER- Forma<br/>Sala FUOCO</i> |  |  | 13.00 - 14.00<br><i>IN- Forma /PER- Forma<br/>Sala FUOCO</i>                   |  |        |          |
|  |  |  | 16.00 - 17.15<br><i>Evolution Training Teen<br/>12 / 15 anni<br/>Sala ARIA</i> |  |        |          |
|  | 17.30 -18.30<br><i>Teen Training<br/>15/20 anni<br/>Sala FUOCO</i> |  | 17.15- 18.30<br><i>Evolution Training<br/>Kids 7 / 12 anni<br/>Sala ARIA</i>   |  |        |          |
| 18,30- 19.30<br><i>IN- Forma /PER- Forma<br/>Sala FUOCO</i>  |  | 18.30 - 19.30<br><i>IN- Forma /PER- Forma<br/>Sala FUOCO</i> |  |  |        |          |
|  |  | 19.45 - 20.45<br><i>IN- Forma /PER- Forma<br/>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<br>GRAVITY COMBO   | 8.00 - 9.00<br>GRAVITY COMBO        | 8.00 - 9.00<br>GRAVITY COMBO            | 8.00 - 9.00<br>GRAVITY COMBO        | 8.00 - 9.00<br>GRAVITY COMBO            |                                |                                |
| 9.00 - 10.00<br>GRAVITY COMBO  | 9.00 - 10.00<br>GRAVITY COMBO       |   | 9.00 - 10.00<br>GRAVITY COMBO       |   |                                | 9.30- 10.30<br>GRAVITY COMBO   |
| 10.15 - 11.15<br>GRAVITY COMBO | 10.15 - 11.15<br>GRAVITY HAPPY BACK | 10.15 - 11.15<br>GRAVITY PEAK INTENSITY | 10.15 - 11.15<br>GRAVITY HAPPY BACK | 10.15 - 11.15<br>GRAVITY PEAK INTENSITY |                                | 10.30- 11.30<br>GRAVITY COMBO  |
| 11.30 - 12.30<br>GRAVITY COMBO | 11.30 - 12.30<br>GRAVITY COMBO      | 11.30 - 12.30<br>GRAVITY COMBO          | 11.30 - 12.30<br>GRAVITY COMBO      |   | 11.30 - 12.30<br>GRAVITY COMBO | 11.30 - 12.30<br>GRAVITY COMBO |
|                                | 13.00 - 14.00<br>GRAVITY COMBO      | 13.00 - 14.00<br>GRAVITY COMBO          |                                     | 13.00 - 14.00<br>GRAVITY COMBO          | 12,30 - 13.30<br>GRAVITY COMBO |                                |
|                                |                                     |   |                                     | 14.15 - 15.15<br>GRAVITY COMBO          |                                |                                |
| 15.30- 16.30<br>GRAVITY COMBO  | 15.30- 16.30<br>GRAVITY COMBO       | 15.30- 16.30<br>GRAVITY COMBO           | 15.30- 16.30<br>GRAVITY COMBO       |   |                                |                                |
| 16.30 - 17.30<br>GRAVITY COMBO |                                     | 16.30 - 17.30<br>GRAVITY COMBO          |                                     | 16.30 - 17.30<br>GRAVITY COMBO          |                                |                                |
| 17.30 - 18.30<br>GRAVITY COMBO | 17.30 - 18.30<br>GRAVITY COMBO      | 17.30 - 18.30<br>GRAVITY COMBO          | 17.30 - 18,30<br>GRAVITY COMBO      | 17,30 - 18,30<br>GRAVITY PEAK INTENSITY |                                |                                |
| 18.30 - 19.30<br>GRAVITY COMBO | 18.30 - 19.30<br>GRAVITY COMBO      | 18.30 - 19.30<br>GRAVITY COMBO          | 18.30 - 19.30<br>GRAVITY COMBO      | 18.30 - 19.30<br>GRAVITY COMBO          |                                |                                |
| 19.45- 20.45<br>GRAVITY COMBO  |                                     | 19.30 - 20.30<br>GRAVITY COMBO          | 19.30 - 20.30<br>GRAVITY COMBO      | 19.30 - 20.30<br>GRAVITY COMBO          |                                |                                |

# DANZA MODERNA E CONTEMPORANEA ADULTI

*Modern & Contemporary Dance Adults*

| Lunedì  | Martedì  | Mercoledì   | Giovedì  | Venerdì   | Sabato | Domenica |
|---|--|---|--|---|--------|----------|
|   | 11.00- 12.00<br><i>DANZA CUORE A CUORE</i><br><i>Sala ARIA</i>                         |   |  | 9.00 - 10.00<br><i>Pilates&amp;Dance</i><br><i>Sala ACQUA</i> |        |          |
| 13.15 - 14.30<br><i>MODERN &amp; CONTEMPORARY</i><br><i>Adulti</i><br><i>Sala ACQUA</i>         | 13.30- 14.30<br><i>Pilates&amp;Dance</i><br><i>Sala ACQUA</i>                          | 13.15 - 14.30<br><i>MODERN &amp; CONTEMPORARY</i><br><i>Adulti</i><br><i>Sala ACQUA</i> | 13.30- 14.30<br><i>Pilates&amp;Dance</i><br><i>Sala ACQUA</i>                          |   |        |          |
|   |  |   |  |   |        |          |
| 19.45 - 21.00<br><i>MODERN &amp; CONTEMPORARY/ SBARRA</i><br><i>Adulti</i><br><i>Sala TERRA</i> | 18,30- 19,45<br><i>MODERN &amp; CONTEMPORARY</i><br><i>Adulti</i><br><i>Sala ACQUA</i> | 19.45 - 21.00<br><i>MODERN &amp; CONTEMPORARY</i><br><i>Adulti</i><br><i>Sala ACQUA</i> | 18,30- 19,45<br><i>MODERN &amp; CONTEMPORARY</i><br><i>Adulti</i><br><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<br><i>MODERN TEEN INT./AV.</i><br>15 / 19 anni<br>Sala ACQUA |   | 15.00 - 16.30<br><i>MODERN TEEN INT./AV.</i><br>15 / 19 anni<br>Sala ACQUA |         |  |        |          |
| 16.30 - 17.30<br><i>INTROD. MOVIMENTO</i><br>3 / 5 anni<br>Sala ACQUA      | 16.30 - 17.30<br><i>INTROD. MOVIMENTO</i><br>3 / 5 anni<br>Sala ACQUA | 16.30 - 17.30<br><i>INTROD. MOVIMENTO</i><br>3 / 5 anni<br>Sala ACQUA      |         | 16.30 - 17.30<br><i>BABY MOVEMENT</i><br>18/36 mesi<br>Sala ACQUA                    |        |          |
| 17.30 - 18.30<br><i>MODERN ELEMENTARE</i><br>9 / 11 anni<br>Sala ACQUA     | 17.30 - 18.30<br><i>MODERN PREP.</i><br>6 / 8 anni<br>Sala ACQUA      | 17.30 - 18.30<br><i>MODERN ELEMENTARE</i><br>9 / 11 anni<br>Sala ACQUA     |         | 17.30 - 18.30<br><i>MODERN PREP.</i><br>6 / 8 anni<br>Sala ACQUA                     |        |          |
| 18.30 - 19.30<br><i>MODERN TEEN</i><br>12 / 14 anni<br>Sala ACQUA          |   | 18.30 - 19.30<br><i>MODERN TEEN</i><br>12 / 14 anni<br>Sala ACQUA          |         | 18.30 - 19.30<br><i>LABORATORIO COREOGRAFICO</i><br><i>MODERN TEEN</i><br>Sala ACQUA |        |          |
|  |   |  |         |  |        |          |

# CLASSICA ADULTI, RAGAZZI E BAMBINI

*Ballet Adult, Teens & kids*

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

CLASSICO ADULTI e RAGAZZI

# SOFT PILATES/STRETCHING/GINNASTICA OSTEOPATICA

*Stretching / Osteopathic Body Conditioning*

| Lunedì | Martedì   | Mercoledì | Giovedì  | Venerdì   | Sabato | Domenica |
|--------|---|-----------|--|---|--------|----------|
|        | 09.30 - 10.30<br><i>Soft Pilates &amp;Stretch</i><br><i>Sala ACQUA</i>        |           | 09.30 - 10.30<br><i>Soft Pilates &amp;Stretch</i><br><i>Sala ACQUA</i> |   |        |          |
|        | 11.30 - 12.30<br><i>Ginnastica</i><br><i>Osteopatica</i><br><i>Sala ACQUA</i> |           |  | 11.30 - 12.30<br><i>Ginnastica</i><br><i>Osteopatica</i><br><i>Sala ACQUA</i> |        |          |
|        |   |           | 19.30 - 20.30<br><i>Soft Pilates&amp;Stretch</i><br><i>Sala ARIA</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)