



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 M.A.T. PILATES Matilde's Art Training Sala ACQUA	09.30 - 10.30 Soft Pilates &Stretch Sala ACQUA	9.00 - 10.00 M.A.T. PILATES Matilde's Art Training Sala ACQUA	09.30 - 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 Prep. fisica adulti - Matilde's Braid Sala ARIA	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 Prep. fisica adulti - Matilde's Braid Sala ARIA		
			18.30 - 19.30 M.A.T. PILATES Matilde's Art Training Sala ARIA			
	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 Matilde's Art Training Sala ACQUA		
20.00 - 21.00 M.A.T. PILATES Matilde's Art Training Sala ACQUA		20.00 - 21.00 M.A.T. PILATES Matilde's Art Training 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 <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>			
			16.00 - 17.15 <i>Evolution Training Teen 12 / 15 anni Sala ARIA</i>			
	17.30 -18.30 <i>Teen Training 15/20 anni Sala FUOCO</i>		17.15- 18.30 <i>Evolution Training Kids 7 / 12 anni Sala ARIA</i>			
18,30- 19.30 <i>IN- Forma /PER- Forma Sala FUOCO</i>		18.30 - 19.30 <i>IN- Forma /PER- Forma Sala FUOCO</i>				
		19.45 - 20.45 <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	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 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	12,30 - 13.30 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 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	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	19.30 - 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 ARIA</i>			9.00 - 10.00 <i>Pilates&Dance</i> <i>Sala ACQUA</i>		
13.15 - 14.30 <i>MODERN & CONTEMPORARY</i> <i>Adulti</i> <i>Sala ACQUA</i>	13.30- 14.30 <i>Pilates&Dance</i> <i>Sala ACQUA</i>	13.15 - 14.30 <i>MODERN & CONTEMPORARY</i> <i>Adulti</i> <i>Sala ACQUA</i>	13.30- 14.30 <i>Pilates&Dance</i> <i>Sala ACQUA</i>			
19.45 - 21.00 <i>MODERN & CONTEMPORARY</i> <i>Adulti</i> <i>Sala TERRA</i>	18,30- 19,45 <i>MODERN & CONTEMPORARY</i> <i>Adulti</i> <i>Sala ACQUA</i>	19.45 - 21.00 <i>MODERN & CONTEMPORARY</i> <i>Adulti</i> <i>Sala ACQUA</i>	18,30- 19,45 <i>MODERN & CONTEMPORARY</i> <i>Adulti</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 - 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>		
			19.30 - 20.30 <i>PBT</i> <i>Sala TERRA</i>			

CLASSICO ADULTI e RAGAZZI

STRETCHING/GINNASTICA OSTEOPATICA /GINNASTICA TERAPEUTICA

Stretching / Osteopathic Body Conditioning

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

Ginnastica finalizzata alla salute ed al fitness tramite Stretching



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