

LUNEDI'				MARTEDI'				MERCOLEDI'				GIOVEDI'				VENERDI'				SABATO			
sala1	sala2	spin	attrezi	sala1	sala2	spin	attrezi	sala1	sala2	spin	attrezi	sala1	sala2	spin	attrezi	sala1	sala2	spin	attrezi	sala1	sala2	spin	attrezi
9,30 Ginnastica Dolce	9,30 Talama Pilates			9,30 Fartlek				9,00 Pancafit 30 min.	9,30 Talama Pilates			9,00 Step + Power House				9,30 Ginnastica Dolce	9,45 Talama	9,45 Spinnina					
10,30 BALLROOM	10,30 Pancafit	10,30 Spinnina		10,30				10,15 Kinefit								10,30 Pancafit							
11,30	11,15	11,15						11,00															
13,00 Fartlek				13,00 Talama Pilates				12,45 Spinning	13,30 Stretching			13,00 Fartlek						12,45 Spinning					
14,00				14,00				13,30 Minuscoli	14,15 15,30			14,00				13,30 Pancafit 30 min.	14,00						
16,30	16,30	16,30		16,30	16,30			16,30	16,30	16,30		16,30	16,30	16,30		16,30	16,30	16,30					
Danza Artistica 7-12 anni	Danza Artistica 3-6anni	Parkour 4-7 anni		Ginnastica Dolce	Danza Artistica 13-18anni			Giochi Sport 3-6 anni	Roller & Skate			Danza 7-12 anni	Danza 3-6anni	Sport Combattim		CAPOEIRA BIMBI	Pancafit	Danza 13-18 anni					
17,30	17,30	17,30		17,30	17,30	17,30	17,30	17,30	17,30	17,30		17,30	17,30	17,30		17,30	17,15	Kinefit					
18,00	18,15	18,30		18,15	18,15	18,15	19,00	18,30	18,30	19,00		18,00	18,15	18,15		18,15	18,15	18,15					
Tonific. Step Tecnico	Hip-Hop Break	Cross Sport		Acrofly + Discipline Aeree	Pancafit	Spinnina	Parkour	Giochi Sport 7-12anni	Danza			Talama Pilates	Hip-Hop Break	Parkour		Parkour				17,30	17,30	17,30	
19,30	19,30	19,15		18,30	18,30	18,30	19,00	18,30	18,30	19,00		19,00	19,00	19,00		18,15	18,30	18,15		18,30	18,30	18,30	
	preparaz. calistenics (RockSholder)	Spinnina		Talama Pilates				Power House + Step 30 min.	Pancafit			Cross Sport	Talama Pilates	Cross Sport		Fartlek	Power House						
20,30	20,30	20,00		19,30	19,30	19,30	19,30	19,30	19,30	19,30		19,15	19,15	20,00		19,30	19,30	19,15					
CAPOEIRA				Fartlek				Free Dance	Ginnastica Dolce	Spinning		20,15	20,15	20,45		Danza		Spinning					
22,00				20,30				20,30	20,30	20,15		20,30	20,30	20,45		20,30	20,30	20,00					
				20,30				CAPOEIRA				21,00	21,00	21,45									
								22,00				21,30											

dalle 10 alle 17
DOMENICA

17,30
LEZIONE * 2 h
Controlla bacheca...

Talama x Voi
Controlla bacheca...

Lezioni ragazzi da 3 a 18 anni
evento del mese
Da prenotare: Spinning, Pancafit, Minuscoli e
Mauscoli, Mamma Mia, Laboratorio Danza.



Centro di Scienze Motorie e Chinesiologia Applicata allo Sport
Via Romanello snc 15061 Arquata Scrivia AL
T 0143.666015 347.1745492
www.talama.it

ORARIO APERTURA	
LUNEDI-MERCOLEDI-GIOVEDI	dalle 8:30 alle 22:15
MARTEDI E VENERDI	dalle 8:30 alle 21:00
SABATO	dalle 10:00 alle 17:00
DOMENICA	dalle 10:00 alle 13:00