

Società Sportiva Dilettantistica NEW VIDA VILLAGE - Fitness WELLness CELLness

LA SPEZIA - Via del Canaletto snc COMPLESSO MEGACINE piano terra

Centro sportivo affiliato ASI ente riconosciuto dal CONI

ORARIO CORSI - SALA 1 - 2 - 3

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
9:00 SALA 1		POSTURAL		POSTURAL		
9:00 SALA 3			TRX		TRX	
09:00 SALA 1		TOTAL BODY		TOTAL BODY		
09:30 SALA 3						TRX
11:00 SALA 1		REBOUND AIR		KANGOO POWER		PUSH
11:10 SALA 1	TONE		TONE			
13:00 SALA 1	REBOUND AIR'O'BICS	FUNCTIONAL TRAINING	TOTAL BODY	FUNCTIONAL TRAINING	KANGOO POWER	
13:00 SALA 3		TRX		TRX		
16:00 SALA 2	STRETCHING POSTURAL		STRETCHING POSTURAL			
17:00 SALA 1	MUSCLE DEFINITION	PILATES	MUSCLE DEFINITION	PILATES	MUSCLE DEFINITION	
17:00 SALA 3		TOTAL BODY		TOTAL BODY		
18:00 SALA 3	CROSS TRAINING	TRX	CROSS TRAINING	TRX	H.I.I.T.	
18:05 SALA 1	AEROBICA CARAIBICA METODO ZUMBA	EXTREME FUNCTIONAL	AEROBICA CARAIBICA METODO ZUMBA	EXTREME FUNCTIONAL	DANCE STEP COREO	
18:05 SALA 2	REBOUND AIR'O'BICS		KANGOO POWER		REBOUND AIR'O'BICS	
19:00 SALA 3	CALISTHENICS	ABDOMINAL	CALISTHENICS	ABDOMINAL	CALISTHENICS	
19:00 SALA 2		REBOUND AIR'O'BICS		REBOUND AIR'O'BICS		
19:05 SALA 1	PUSH POWER		PUSH POWER		PUSH POWER	
20:05 SALA 1		HATA YOGA		HATA YOGA		
20:15 SALA 3	JU JITSU ISR		JU JITSU ISR			

ORARIO CORSI - SALA GROUP CYCLING

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
10:00	GROUP CYCLING		GROUP CYCLING		GROUP CYCLING	
11:00						GROUP CYCLING
13:00	GROUP CYCLING	GROUP CYCLING	GROUP CYCLING	GROUP CYCLING	GROUP CYCLING	
19:00	GROUP CYCLING	GROUP CYCLING	GROUP CYCLING	GROUP CYCLING	GROUP CYCLING	

Segui anche tu le nostre pagine social

@Vidavillage La Spezia

@palestra_vida_village_sp

@Vidavillage La Spezia

DESCRIZIONE DI TUTTE LE DISCIPLINE SU WWW.VIDAVILLAGE.IT E' OBBLIGATORIA LA PRENOTAZIONE EL'EVENTUALE CANCELLAZIONE ALLE LEZIONI DI GRUPPO E ALLA SALA PESI. LA LEZIONE SI EFFETTUERA' CONUN MINIMO DI TRE PARTECIPANTI. IN PALESTRA E' ATTIVO IL PROTOCOLLO ANTI COVID-19 PRENDERE VISIONE IN RECEPTION

TUTTE LE ATTIVITA' PRESENTI IN ORARIO SONO RICONDUCIBILI AI SEGUENTI CODICI PRESENTI IN ELENCO CONI (BI001-BI005- BI006-BO001-CK009-AX010-AX011) COME DA DELIBERA CONI N. 1569 DEL 10/05/2017 E AGGIORNAMENTI COME DA DELIBERA DELLA GIUNTA NAZIONALE DEL CONI PERIODO GIUGNO 2018 OTTOBRE 2019