



# 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 - GROUP CYCLING

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
09:00 SALA 1		TOTAL BODY	TRX	TOTAL BODY	TRX	
09:30 SALA 3						
10:00 SALA 1		KANGOO		KANGOO		
10:00 SALA GC	GROUP CYCLING		GROUP CYCLING		GROUP CYCLING	
13:00 SALA GC	GROUP CYCLING	GROUP CYCLING	GROUP CYCLING	GROUP CYCLING	GROUP CYCLING	
13:00 SALA 1	REBOUND AIR	FUNCTIONAL TRAINING	REBOUND AIR	FUNCTIONAL TRAINING	KANGOO	
16:00 SALA 1	STRECHING POSTURAL		STRECHING POSTURAL			
17:00 SALA 1		PILATES		PILATES		
18:00 SALA 1	MUSCLE DEFINITION		MUSCLE DEFINITION		MUSCLE DEFINITION	
18:00 SALA 2	REBOUND AIR				REBOUND AIR	
18:00 SALA 3	CROSS TRAINING	TRX	CROSS TRAINING	TRX	HIIT	
18:00 SALA 2		REBOUND AIR		REBOUND AIR		
19:00 SALA GC	GROUP CYCLING	GROUP CYCLING	GROUP CYCLING	GROUP CYCLING	GROUP CYCLING	
19:00			KANGOO STREET			
19:00 SALA 1	PUSH POWER		PUSH POWER		PUSH POWER	

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

## ORARIO ESTIVO PROVVISORIO MESE DI LUGLIO-AGOSTO

IN PALESTRA E' ATTIVO IL PROTOCOLLO ANTI COVID-19 PRENDERE VISIONE IN RECEPTION

	TURNO SALA PESI QUOTIDIANO				TURNO SALA PESI MAX 40 PERSONE	
	8:30 - 10:00	1° TURNO	16:00 - 17:30	5° TURNO	SABATO	DOMENICA
	10:15 - 12:15	2° TURNO	17:30 - 19:00	6° TURNO	1° TURNO 8:30 - 10:30	CHIUSO
	12:15 - 14:00	3° TURNO	19:15 - 20:45	7° TURNO	2° TURNO 10:30 - 12:30	
	14:00 - 15:30	4° TURNO	20:45 - 22:30	8° TURNO		
	ORARI PALESTRA				CONTATTI PALESTRA	
	LUN - VEN	08:30	22:30		TEL. 01871824640	
	SAB	08:30	12:30		CELL. 3495781867	
	DOM	CHIUSO			MAIL <a href="mailto:vidavillage@libero.it">vidavillage@libero.it</a>	

DESCRIZIONE DI TUTTE LE DISCIPLINE SU [www.vidavillage.it](http://www.vidavillage.it) E' OBBLIGATORIA LA PRENOTAZIONE E L'EVENTUALE CANCELLAZIONE ALLE LEZIONI DI GRUPPO E ALLA SALA PESI. LA LEZIONE SI EFFETTUERA' CON UN MINIMO DI TRE PARTECIPANTI. PRENOTAZIONI: APP. NEW VIDA VILLAGE SCARICABILE DAL SITO [WWW.VIDAVILLAGE.IT](http://WWW.VIDAVILLAGE.IT) O DAL LINK <https://vww.vidavillage.it/classes>