



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

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
09:00 SALA 3			TRX		TRX	
09:00 SALA 1		TOTAL BODY		TOTAL BODY		
09:30 SALA 3						
10:00 SALA 1		KANGOO		KANGOO		
13:00 SALA 1	REBOUND AIR	FUNCTIONAL TRAINING	TONE	FUNCTIONAL TRAINING	KANGOO	
16:00 SALA 2	STRETCHING POSTURAL		STRETCHING POSTURAL			
17:00 SALA 1		PILATES	MUSCLE DEFINITION	PILATES	MUSCLE DEFINITION	
18:00 SALA 1	MUSCLE DEFINITION					
18:00 SALA 3	CROSS TRAINING	TRX	CROSS TRAINING	TRX	H.I.I.T.	
18:05 SALA 1		EXTREME FUNCTIONAL	AERO TONE	EXTREME FUNCTIONAL	DANCE STEP	
18:05 SALA 2	REBOUND AIR					
19:00 SALA 3	CALISTHENICS	ABDOMINAL	CALISTHENICS	ABDOMINAL	CALISTHENICS	
19:00 SALA 2		REBOUND AIR	KANGOO STREET	REBOUND AIR		
19:05 SALA 1	PUSH POWER		PUSH POWER		PUSH POWER	
20:05 SALA 1		HATA YOGA		HATA YOGA		
20:30 SALA 3						

TUTTE LE ATTIVITA' PRESENTI IN ORARIO SONO RICONDUCEBILI 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 Corsi - SALA GROUP CYCLING

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
10:00	GROUP CYCLING		GROUP CYCLING		GROUP CYCLING	
11:00						
13:00	GROUP CYCLING	GROUP CYCLING	GROUP CYCLING	GROUP CYCLING	GROUP CYCLING	
19:00	GROUP CYCLING	GROUP CYCLING	GROUP CYCLING	GROUP CYCLING	GROUP CYCLING	

TURNI SALA PESI

TURNO SALA PESI MAX 40 PERSONE

8:30 - 10:15	1° TURNO	16:00 - 17:30	5° TURNO	SABATO	DOMENICA
10:15 - 12:15	2° TURNO	17:30 - 19:15	6° TURNO	1° TURNO 8:30 - 10:00	CHIUSO
12:15 - 14:00	3° TURNO	19:15 - 20:45	7° TURNO	2° TURNO 10:00 - 11:30	
14:00 - 15:30	4° TURNO	20:45 - 22:30	8° TURNO	3° TURNO 11:30 - 12:30	
15:30 - 16:00	DISINFEZIONE SALA PESI				

ORARI PALESTRA

CONTATTI PALESTRA

LUN - VEN	08:30	22:30		TEL. 01871824640
SAB	08:30	12:30		CELL. 3495781867
DOM	CHIUSO			MAIL vidavillage@libero.it

DESCRIZIONE DI TUTTE LE DISCIPLINE SU 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: LINK WWW.VIDAVILLAGE.IT/CLASSES

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