



# 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 1	POSTURAL	HATA YOGA	POSTURAL		POSTURAL	
09:00 SALA 2						
09:00 SALA 3			TRX		TRX	
09:30 SALA 3						TRX
10:00 SALA 1	TONE	TOTAL BODY	TONE	TOTAL BODY	TONE	
11:00 SALA 1		REBOUND AIR		KANGOO		PUSH TONE
13:00 SALA 1	REBOUND AIR	FUNCTIONAL TRAINING	TONE	FUNCTIONAL TRAINING	KANGOO	
16:00 SALA 2	STRETCHING POSTURAL		STRETCHING POSTURAL			
17:00 SALA 1	MUSCLE DEFINITION	TOTAL BODY	MUSCLE DEFINITION	TOTAL BODY	MUSCLE DEFINITION	
17:00 SALA 2		PILATES		PILATES		
18:00 SALA 3	CROSS TRAINING	TRX	CROSS TRAINING	TRX	CROSS TRAINING	
18:05 SALA 1	AERO TONE	EXTREME FUNCTIONAL	AERO TONE	EXTREME FUNCTIONAL	DANCE STEP	
18:05 SALA 2	REBOUND AIR		KANGOO		REBOUND AIR	
19:00 SALA 3	CALISTHENICS	ABDOMINAL	CALISTHENICS	ABDOMINAL	CALISTHENICS	
19:00 SALA 2		REBOUND AIR		REBOUND AIR		
19:05 SALA 1	PUSH POWER	CARDIO TONE	PUSH POWER	CARDIO TONE	PUSH POWER	
20:05 SALA 1		HATA YOGA		HATA YOGA		
20:30 SALA 1	TOTAL BODY		TOTAL BODY			
20:30 SALA 3	JU JITSU ISR		JU JITSU ISR			

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						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	

## 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	1° TURNO 09:00 - 11:00
12:15 - 14:00	3° TURNO	19:15 - 20:45	7° TURNO	2° TURNO 10:00 - 11:30	2° TURNO 11:00 - 12:30
14:00 - 15:30	4° TURNO	20:45 - 22:30	8° TURNO	3° TURNO 11:30 - 13:00	
15:30 - 16:00	DISINFEZIONE SALA PESI	PALESTRA VUOTA DALLE 15:30 ALLE 16:00		4° TURNO 13:00 - 15:00	
				5° TURNO 15:00 - 17:00	

## ORARI PALESTRA

## CONTATTI PALESTRA

LUN - VEN	8:30	22:30		TEL. 01871824640
SAB	8:30	17:00		CELL. 3495781867
DOM	9:00	12:30		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: APP. NEW VIDA VILLAGE

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