



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

Orario Corsi - SALA 1 - 2 - 3						
	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
<b>09:00 SALA 1</b>	TONE	TONE		TONE	TONE	
<b>09:30 SALA 3</b>						TRX
<b>10:00 SALA 1</b>		KANGOO		KANGOO		
<b>10:00 SALA GC</b>	GROUP CYCLING		GROUP CYCLING		GROUP CYCLING	
<b>11:00 SALA GC</b>						GROUP CYCLING
<b>13:00 SALA 1</b>	REBOUND AIR		REBOUND AIR		KANGOO	
<b>13:00 SALA GC</b>			GROUP CYCLING			
<b>18:00 SALA 1</b>	MUSCLE DEFINITION		MUSCLE DEFINITION		MUSCLE DEFINITION	
<b>18:00 SALA 1</b>		PILATES		PILATES		
<b>18:00 SALA 3</b>	CROSS TRAINING	TRX	CROSS TRAINING	TRX		
<b>18:00 SALA 2</b>		REBOUND AIR	KANGOO	REBOUND AIR		
<b>19:00 SALA GC</b>	GROUP CYCLING	GROUP CYCLING	GROUP CYCLING	GROUP CYCLING	GROUP CYCLING	
<b>19:00 SALA 1</b>	PUSH POWER		PUSH POWER		PUSH POWER	
<b>20:00 SALA 1</b>		HATA YOGA		HATA YOGA		

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

TURNI SALA PESI					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				
	15:30 - 16:00	DISINFEZIONE SALA PESI						
			PALESTRA VUOTA IN FASCIA 15:30 - 16:00					
	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](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