

Società Sportiva Dilettantistica NEW VIDA VILLAGE - FITneSS WELLneSS CELLneSS

La Spezia - Via del Canaletto 134A - Complesso Megacine - Piano Terra

Centro sportivo affiliato ASI - ente riconosciuto dal CONI

ORARIO CORSI FITNESS

		LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
09:00	SALA 1	B.B.S.: Burn Build and Strengthen	POSTURAL	B.B.S.: Burn Build and Strengthen	POSTURAL	POSTURAL	
09:30	SALA 3					TRX	
10:00	SALA 1		TOTAL BODY		TOTAL BODY		DANZA DEL VENTRE
11:00	SALA 1	TONE		TONE		TONE	PUSH POWER
12:30	SALA 3					PREPUGILISTICA	
13:00	SALA 1	REBOUND AIR'O'BICS	FUNCTIONAL	TOTAL BODY	FUNCTIONAL	TOTAL BODY	
13:00	SALA 3		TRX		TRX		
15:00	SALA 3	JINDAFIT	PREPUGILISTICA	JINDAFIT	PREPUGILISTICA		
16:00	SALA 1	POSTURAL STRETCHING	PILATES	POSTURAL STRETCHING	PILATES	JINDAFIT	
17:00	SALA 1	MUSCLE DEFINITION	PILATES	MUSCLE DEFINITION	PILATES	MUSCLE DEFINITION	
17:00	SALA 3	CROSS TRAINING	TOTAL BODY	CROSS TRAINING	TOTAL BODY	H.I.I.T. (HYBRID)	
18:00	SALA 3	CROSS TRAINING	TRX	CROSS TRAINING	TRX	H.I.I.T. (HYBRID)	
18:05	SALA 1	AEROBICA METODO ZUMBA	EXTREME FUNCTIONAL	AEROBICA METODO ZUMBA	EXTREME FUNCTIONAL	DANCE STEP CHOREO	
18:05	SALA 1	REBOUND AIR'O'BICS		KANGOO POWER		REBOUND AIR'O'BICS	
19:00	SALA 1		REBOUND AIR'O'BICS		REBOUND AIR'O'BICS		
19:05	SALA 1	PUSH POWER		PUSH POWER		PUSH POWER	
19:00	SALA 3	CALISTHENICS	ADDOMINAL	CALISTHENICS	ADDOMINAL	CALISTHENICS	
19:00	SALA 3		B.B.S.: Burn Build and Strengthen		B.B.S.: Burn Build and Strengthen		
20:05	SALA 1		HATA YOGA		DANZA DEL VENTRE	HATA YOGA	
20:05	SALA 3	AUTODIFESA antiaggressione		AUTODIFESA antiaggressione			
20:30	SALA 1	SALSA BACHATA					
21:00	SALA 1		HEELS		HEELS		

ORARIO CORSI - SALA GROUP CYCLING

	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	
GROUP CYCLING			GROUP CYCLING		GROUP CYCLING		ORE 10.00
					GROUP CYCLING		11.00
GROUP CYCLING			GROUP CYCLING		GROUP CYCLING		13.00
GROUP CYCLING	GROUP CYCLING	GROUP CYCLING	GROUP CYCLING	GROUP CYCLING	GROUP CYCLING		19.00

Per accedere alla società sportiva New Vida Village ssd è necessario sottoscrivere la tessera associativa ASI/CONI e presentare il **certificato medico per attività non agonistica** in corso di validità annuale.

La descrizione di tutte le attività fitness presenti in orario sono consultabili sul nostro sito internet www.vidavillage.it

La **prenotazione** e la **cancellazione** alle lezioni fitness di gruppo è **obbligatoria** scaricando l'APP **VIDA VILLAGE**, da ios e android.

Le lezioni di gruppo si attivano al raggiungimento di minimo 5 partecipanti.

1 ingresso = 1 corso + sala pesi.

NOVITÀ 2026-27

Da quest'anno negli abbonamenti comprensivi di corsi sono incluse anche le seguenti discipline: **autodifesa - b.b.s. - jindafit**

I corsi di **group cycling**, **ballo latino** (principianti) e **heels** sono frequentabili con abbonamenti integrativi o dedicati.

Tutte le attività presenti in orario sono riconducibili ai codici presenti in elenco con (B001-B005-B006-B0001-CK009-AX010-AX011) come da delibera con 569 DEL 10/05/2017 e aggiornamenti come da delibera della giunta nazionale del coni periodo giugno 2019 - ottobre 2019.

ORARI DI APERTURA

Lunedì - Venerdì: 06:30 - 22:30
Sabato: 08:30 - 17:00
Domenica: 09:00 - 15:30

