

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
ORE 9.00	SALA 1	POSTURAL		POSTURAL			
ORE 9.00	SALA 3						
ORE 9.30	SALA 3						
ORE 10.00	SALA 1	TOTAL BODY		TOTAL BODY			
ORE 11.00	SALA 1	TONE		TONE			
ORE 11.10	SALA 1						
ORE 13.00	SALA 1	REBOUND AIR'O'BICS	FUNCTIONAL	TOTAL BODY	FUNCTIONAL	TOTAL BODY	
ORE 13.00	SALA 3	TRX		TRX			
ORE 15.00	SALA 1						
ORE 16.00	SALA 1	POSTURAL STRETCHING		POSTURAL STRETCHING			
ORE 17.00	SALA 1	MUSCLE DEFINITION	PILATES	MUSCLE DEFINITION	PILATES	MUSCLE DEFINITION	
ORE 17.00	SALA 3	TOTAL BODY		TOTAL BODY			
ORE 18.00	SALA 3	CROSS TRAINING	TRX	CROSS TRAINING	TRX	CROSS TRAINING	
ORE 18.05	SALA 1	AEROBICA METODO ZUMBA	EXTREME FUNCTIONAL	AEROBICA METODO ZUMBA	EXTREME FUNCTIONAL		
ORE 18.05	SALA 1	REBOUND AIR'O'BICS		REBOUND AIR'O'BICS			
ORE 19.00	SALA 1	REBOUND AIR'O'BICS		REBOUND AIR'O'BICS			
ORE 19.05	SALA 1	PUSH POWER		PUSH POWER		PUSH POWER	
ORE 19.00	SALA 3	CALISTHENICS		CALISTHENICS		CALISTHENICS	
ORE 19.00	SALA 3						
ORE 20.05	SALA 1	HATA YOGA		HATA YOGA			

ORARIO CORSI - SALA GROUP CYCLING

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

NOVITA' 2025-26

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

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

Tutte le attività presenti in orario sono riconducibili ai codici presenti in elenco coni (BI001-BI005-BI006-BO001-CK009-AX010-AX011) come da delibera coni 569 DEL 10/05/2017 e aggiornamenti come da delibera della giunta nazionale del coni periodo giugno 2019 - ottobre 2019.

APERTURA AGOSTO

Lunedì - Venerdì: 06:30 - 22:30
Sabato: 08:30 - 12:30
Domenica: 09:00 - 12:30

