

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	B.B.S. - Burn Build & Strengthen	POSTURAL	B.B.S. - Burn Build & Strengthen	POSTURAL	POSTURAL	
ORE 9.00	SALA 3	TRX					
ORE 9.30	SALA 3	TRX					
ORE 10.00	SALA 1	TOTAL BODY			TOTAL BODY		DANZA DEL VENTRE
ORE 11.00	SALA 1	TONE	TONE			PUSH POWER	
ORE 12.30	SALA 3	PREPUGILISTICA					
ORE 13.00	SALA 1	REBOUND AIR'O'BICS	FUNCTIONAL	TOTAL BODY	FUNCTIONAL	KANGOO POWER	
ORE 13.00	SALA 3	TRX			TRX		
ORE 15.00	SALA 3	PREPUGILISTICA			PREPUGILISTICA		
ORE 16.00	SALA 1	POSTURAL STRETCHING	PILATES	POSTURAL STRETCHING	PILATES	JINDAFIT	
ORE 17.00	SALA 1	MUSCLE DEFINITION	PILATES	MUSCLE DEFINITION	PILATES	MUSCLE DEFINITION	
ORE 17.00	SALA 3	CROSS TRAINING	TOTAL BODY	CROSS TRAINING	TOTAL BODY		
ORE 18.00	SALA 3	CROSS TRAINING	TRX	CROSS TRAINING	TRX	H.I.I.T.	
ORE 18.05	SALA 1	AEROBICA METODO ZUMBA	EXTREME FUNCTIONAL	AEROBICA METODO ZUMBA	EXTREME FUNCTIONAL	DANCE STEP COREO	
ORE 18.05	SALA 1	REBOUND AIR'O'BICS	KANGOO POWER		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	ADDOMINAL	CALISTHENICS	ADDOMINAL	CALISTHENICS	
ORE 19.00	SALA 3	B.B.S - Burn Build & Strenghten			B.B.S - Burn Build & Strenghten		
ORE 20.05	SALA 1	HATA YOGA		HEELS ginnastica sui tacchi	HATA YOGA	HEELS ginnastica sui tacchi	
ORE 20.05	SALA 3	AUTODIFESA Ju Jitsu Israeliano		AUTODIFESA Ju Jitsu Israeliano			
ORE 21.00	SALA 1	LATINO (principianti)					

ORARIO CORSI - SALA GROUP CYCLING

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

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-B0001-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

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

