

CORSI NOVITA'

BODY BREAK

LUNEDI' & MERCOLEDI'

12:30 - 13:00

13:00 - 13:30

BODY GAG

MARTEDI' & GIOVEDI'

18:00 - 18:45

FRIDAY WORKOUT

PRIMO VENERDI' DEL MESE

18:30 - 19:10 Addominali & Cardio

SECONDO VENERDI' DEL MESE

18:30 - 19:10 Gambe & Glutei

TERZO VENERDI' DEL MESE

18:30 - 19:10 Pettorali & Dorso

QUARTO VENERDI' DEL MESE

18:30 - 19:10 Braccia

**I nostri corsi sono finalizzati
alla propedeutica e avviamento
di molte attività e discipline
sportive riconosciute dal CONI**

Prenotazioni attive su www.bodyevidence.it

o su Zen Wellness

(codice attivazione **571A8156**)

Username : cognome.nome (in minuscolo)

Password : data di nascita in 6 cifre

(es 060680)

COD. SPORT 63 DISCIPLINA 217 218 220 221

La denominazione dei corsi è indicata a puro fine tassonomico, allo scopo di consentire una migliore comprensione delle diverse metodiche di allenamento proposte. Tutte le attività sono comunque da intendersi facenti parte di quelle indicate dalla delibera del consiglio nazionale n. 1568 del 14.02.2017 e del 10.05.2017 e successive modifiche.

**PERCORSI DI GINNASTICA FINALIZZATI
ALLA SALUTE E AL FITNESS COD.SPORT 35**

Discipline dalla 111 alla 115;

COD. SPORT 44 Discipline n°146 e 147

COD. SPORT 63 Disciplina 217

Body Evidence
è sport !



ORARIO CORSI

2022 / 2023

CONEGLIANO

Via Italo Cosmo, 29

Conegliano (TV)

www.bodyevidence.it

reception@bodyevidence.it

Tel 0438 64363; 0438 455515

WhatsApp 0438455515

Società Sportiva Dilettantistica

Reg. Coni n°179953

SALA CORSI

LUNEDÌ

09:30 - 10:30 Tonificazione
12:30 - 13:00 Body Break
13:00 - 13:30 Body Break
14:30 - 15:30 Tone Up
18:30 - 19:30 Tonificazione
19:30 - 20:30 Pilates

MARTEDÌ

09:00 - 10:00 Benessere } Pilates, yoga tono
10:00 - 11:00 Benessere }
12:45 - 13:45 Indoor Cycling
18:00 - 18:45 Body GAG
19:00 - 20:00 Group Functional
19:00 - 20:00 Indoor Cycling

MERCOLEDÌ

09:30 - 10:30 Tonificazione
12:30 - 13:00 Body Break
13:00 - 13:30 Body Break
14:30 - 15:30 Tone Up
18:30 - 19:30 Tonificazione
19:30 - 20:30 Pilates

GIOVEDÌ

09:00 - 10:00 Benessere } Pilates, yoga & tono
10:00 - 11:00 Benessere }
18:00 - 18:45 Body GAG
19:00 - 20:00 Group Functional
19:00 - 20:00 Indoor Cycling

VENERDÌ

09:15 - 10:15 Indoor Cycling
12:45 - 13:45 Indoor Cycling
14:30 - 15:30 Tone Up
18:30 - 19:10 Friday Workout

SALA SUSPENSION

LUNEDÌ

17:30 - 18:15 Queenax/Trx
18:15 - 19:00 Queenax/Trx
19:00 - 19:30 Queenax/Trx

MERCOLEDÌ

17:30 - 18:15 Queenax/Trx
18:15 - 19:00 Queenax/Trx
19:00 - 19:30 Queenax/Trx

VENERDÌ

18:00 - 18:30 Queenax/Trx
18:30 - 19:15 Queenax/Trx

SMALL CLASS

LUNEDÌ

07:00 - 07:45 Small Hiit
08:00 - 09:00 Small Tono
09:00 - 10:00 Small Tono
12:30 - 14:00 Small Tono(2 turni)
17:30 - 18:30 Small Tono
18:30 - 19:30 Small Tono (2 turni)
19:30 - 20:30 Small Tono (2 turni)
19:30 - 20:30 Pancafit

MARTEDÌ

07:00 - 07:45 Small Hiit
09:00 - 10:00 Small Tono
11:00 - 12:00 Pancafit
12:45 - 13:45 Small Pilates
18:00 - 19:00 Small Tono
19:00 - 20:00 Small Tono

MERCOLEDÌ

07:00 - 07:45 Small Hiit
08:00 - 09:00 Small Tono
09:00 - 10:00 Small Tono
12:30 - 14:00 Small Tono (2 turni)
17:30 - 18:30 Small Tono
18:30 - 19:30 Small Tono (2 turni)
19:30 - 20:30 Small Tono (2 turni)

GIOVEDÌ

07:00 - 07:45 Small Hiit
08:30 - 09:30 Small Pilates
09:00 - 10:00 Small Tono
12:30 - 14:00 Small Tono
18:00 - 19:00 Small Tono
19:00 - 20:00 Small Tono

VENERDÌ

08:30 - 09:30 Small Tono
11:00 - 12:00 Pancafit
12:30 - 14:00 Small Tono (2 turni)
17:30 - 18:30 Small Tono
18:30 - 19:30 Small Tono
19:30 - 20:30 Small Tono(2 turni)

SABATO

10:00 - 11:00 Small Tono