

SMALL CLASS

GIOVEDÌ

06:15 - 07:00 Small Class
07:00 - 08:00 Small Class
09:00 - 10:00 Small Class (2 turni)
12:30 - 14:00 Small Class
16:00 - 17:00 Small Class
18:00 - 19:00 Small Class
19:00 - 20:00 Small Class
20:00 - 21:00 Small Class

VENERDÌ

06:15 - 07:00 Small Class
07:00 - 08:00 Small Class HIIT
08:00 - 09:00 Small Class
08:30 - 09:30 Pilates
09:00 - 10:00 Small Class
12:30 - 14:00 Small Class (2 turni)
17:30 - 18:30 Small Class (2 turni)
18:30 - 19:30 Small Class (2 turni)
19:30 - 20:30 Small Class (2 turni)

SABATO

09:00 - 10:00 Small Class
10:00 - 11:00 Small Class

FAST FUNCTIONAL

LUN-MER E VEN

DALLE 17:00 ALLE 20:00

MAR E GIO

DALLE 18:45-19:00 E 19:30-19:45

FOCUS ADDOMINALI

MAR E GIO

17:00-17:15, 17:45-18:00,
18:00-18:15

CORSI NOVITA'

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

Identificativo della sede **571A8156**

Descrizione per la sede: **Conegliano**

Username : cognome.nome

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

ORARIO CORSI

2024/2025

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
- 14:30 - 15:30 Tone Up
- 18:30 - 19:30 Tonificazione
- 19:00 - 20:00 Indoor Cycling
- 19:30 - 20:30 Pilates

MARTEDÌ

- 09:00 - 10:00 Benessere
- 10:00 - 11:00 Benessere
- 12:45 - 13:45 Indoor Cycling
- 18:00 - 18:45 Body GAG
- 19:00 - 20:00 Group Functional
- 20:00 - 21:00 Fit Boxe

MERCOLEDÌ

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

GIOVEDÌ

- 09:00 - 10:00 Benessere
- 10:00 - 11:00 Benessere
- 12:30 - 13:15 Pilates
- 18:00 - 18:45 Body GAG
- 19:00 - 20:00 Group Functional
- 20:00 - 20:45 Fit Boxe

VENERDÌ

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

SABATO

- 09:30 - 10:30 Total Body

SALA SUSPENSION

LUNEDÌ

- 17:45 - 18:30 Queenax/Trx

MARTEDÌ

- 20:00 - 21:00 Vinyasa Yoga

MERCOLEDÌ

- 07:00 - 08:00 Hatha Yoga
- 17:45 - 18:30 Queenax/Trx

VENERDI

- 07:00 - 08:00 Hatha Yoga
- 17:45 - 18:30 Queenax/Trx

COMING SOON
SMALL CLASS
PILATES REFORMER

SALA ATTREZZI

LUNEDÌ- MERCOLEDÌ- VENERDÌ'

- 17:00 - 17:15 Fast Functional
- 17:30 - 17:45 Fast functional
- 18:00 - 18:15 Fast Functional
- 18:30 - 18:45 Fast Functional
- 19:00 - 19:15 Fast Functional
- 19:30 - 19:45 Fast Functional

MARTEDÌ' - GIOVEDÌ'

- 17:00 - 17:15 Focus Addominali
- 17:45 - 18:00 Focus Addominali
- 18:00 - 18:15 Focus Addominali
- 18:45 - 19:00 Fast Functional
- 19:30 - 19:45 Fast functional

SMALL CLASS

LUNEDÌ

- 06:15 - 07:00 Small Class
- 07:00 - 08:00 Small Class HIIT
- 08:00 - 09:00 Small Class
- 09:00 - 10:00 Small Class
- 12:30 - 14:00 Small Class (2turni)
- 12:45 - 13:45 Pilates
- 17:30 - 18:30 Small Class (2turni)
- 18:30 - 19:30 Small Class (2 turni)
- 19:30 - 20:30 Small Class (2 turni)
- 19:30 - 20:30 Pancafit

MARTEDÌ

- 06:15 - 07:00 Small Class
- 07:00 - 08:00 Small Class
- 09:00 - 10:00 Small Class (2 turni)
- 10:00 - 11:00 Pancafit
- 12:30 - 14:00 Small Class
- 12:45 - 13:45 Pancafit
- 16:00 - 17:00 Small Class
- 18:00 - 19:00 Small Class
- 19:00 - 20:00 Small Class
- 20:00 - 21:00 Small Class

MERCOLEDÌ

- 06:15 - 07:00 Small Class
- 07:00 - 08:00 Small Class HIIT
- 08:00 - 09:00 Small Class
- 09:00 - 10:00 Small Class
- 12:30 - 14:00 Small Class (2 turni)
- 17:30 - 18:30 Small Class (2 turni)
- 18:30 - 19:30 Small Class (2 turni)
- 19:30 - 20:30 Small Class (2 turni)