

## VENERDÌ

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

## SABATO

10:00 - 11:00 Small Class

## FAST FUNCTIONAL

LUN-MER E VEN

DALLE 17:00 ALLE 20:00

## FOCUS ADDOMINALI

MAR E GIO

17:00-17:15 E 18:00-18:15

## UPPER BODY

MAR E GIO 19:10-19:50

## HATHA YOGA

MAR - VEN 19:30-20:30

MER 07:00-08:00

## BODY BREAK

LUN E MER 12:30-13:15

## FRIDAY WORKOUT

VEN 18:30-19:15

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

Prenotazioni attive su [www.bodyevidence.it](http://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**

**2023/2024**

Via Italo Cosmo, 29

Conegliano (TV)

[www.bodyevidence.it](http://www.bodyevidence.it)

[reception@bodyevidence.it](mailto: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 - 13:15 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 - 20:45 Body GAG

### MERCOLEDÌ

09:30 - 10:30 Tonificazione  
12:30 - 13:15 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  
18:00 - 18:45 Body GAG  
19:00 - 20:00 Group Functional  
20:00 - 20:45 Body GAG

### 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  
19:00 - 20:00 Indoor Cycling

### SABATO

09:30 - 10:30 Body GAG

## SALA SUSPENSION

### LUNEDÌ

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

### MARTEDÌ

19:10 - 19:50 Upper Body  
20:00 - 21:00 Hatha Yoga

### MERCOLEDÌ

07:00 - 08:00 Hatha Yoga  
17:30 - 18:15 Queenax/Trx  
18:15 - 19:00 Queenax/Trx  
19:00 - 19:30 Queenax/Trx

### GIOVEDÌ

19:10 - 19:50 Upper Body

### VENERDÌ

18:00 - 18:30 Queenax/Trx  
18:30 - 19:15 Queenax/Trx  
20:00 - 21:00 Hatha Yoga

## SALA ATTREZZI

### LUNEDÌ- MERCOLEDÌ

09:15 - 09:30 Total Body Circuit  
09:45 - 10:00 Total Body Circuit

### 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  
18:00 - 18:15 Focus Addominali

## SMALL CLASS

### LUNEDÌ

06:15 - 07:00 Small Class  
07:00 - 08:00 Small Class  
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  
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

### MERCOLEDÌ

07:00 - 08:00 Small Class  
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  
18:30 - 19:30 Small Class (2 turni)  
19:30 - 20:30 Small Class (2 turni)

### GIOVEDÌ

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