

**I CORSI POTRANNO SUBIRE VARIAZIONI
DI ORARIO**

**I nostri corsi sono finalizzati alla pro-
pedeutica e avviamento di molte atti-
vità e discipline sportive riconosciute
dal CONI.**

**La denominazione dei corsi è indicata a puro
fine tassonomico, allo scopo di consentire una
migliore comprensione delle diverse metodi-
che di allenamento proposte. Tutte le attività
sono comunque da intendersi facenti parte di
quelle indicate dalla delibera del consiglio na-
zionale 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
n°147; COD.SPORT 63 Disciplina 217 COD. SPORT 6 discipline dalla 13 alla 20**

**PERCORSI DI GINNASTICA FINALIZZATI ALLA SALUTE E AL FITNESS COD.
SPORT 35 Discipline dalla 111 alla 115; COD. SPORT 44 Discipline n° 146 e
n°147; COD.SPORT 63 Disciplina 217 COD. SPORT 6 discipline dalla 13 alla 20;
COD. SPORT 63 Disciplina 217 - 218 - 220 - 221**

Body Evidence

è sport !

Orario Lezioni 2023 / 2024 Vittorio Veneto



Via Menarè, 304
Z.i. San Giacomo - Vittorio Veneto(TV)
www.bodyevidence.it
vittorioveneto@bodyevidence.it
tel **0438 500722 (anche WhatsApp)**
– **0438 500319**
Società Sportiva Dilettantistica
Reg. Coni n° 179953

Lunedì

- 06:15 - 07:15 *Small Class*
08:00 - 08:45 **Trx**
08:30 - 09:50 *Body* **Pilates+ Pancafit**
09:00 - 10:00 **Tone UP**
12:30 - 14:00 *Small Class*
12:30 - 13:00 **Body Break**
13:00 - 13:30 **Body Break**
15:00 - 16:00 *Small Class*
17:45 - 18:30 **Trx**
18:15 - 19:00 **Walking Indoor**
18:20 - 19:20 *Small Class*
18:45 - 19:45 **Functional Training**
19:30 - 20:30 **Indoor Cycling**
19:30 - 20:30 **GroupBoxing**
19:45 - 20:20 **Cross Gym Tone**

Martedì

- 06:15 - 07:00 *Small Class*
07:15 - 07:45 *Body* **HIIT**
09:00 - 10:00 **Tonificazione**
09:00 - 10:00 *Small Class*
10:00 - 11:00 **Pila&Yoga**
12:30 - 13:30 **Spin - Circuit**
12:30 - 14:00 *Small Class*
17:00 - 17:45 **Pancafit**
17:30 - 18:30 *Small Class*
17:45 - 18:30 **Pancafit**
17:45 - 18:30 **StrongFit**
18:30 - 19:20 **StrongFit**
18:30 - 20:30 **CTA** (da novembre a marzo)
18:45 - 19:30 *Body* **Pilates**
19:30 - 20:15 *Body* **Pilates**
19:30 - 20:30 **Functional Training**
20:15 - 21:00 *Body* **Pilates**

Mercoledì

- 06:15 - 07:00 *Small Class*
08:10 - 09:00 **Trx**
08:30 - 09:20 **Pancafit**
09:00 - 10:00 **Tone UP**
12:30 - 14:00 *Small Class*
15:00 - 16:00 *Small Class*
17:45 - 18:30 **Trx**
18:05 - 18:55 **Cross Jump**
18:20 - 19:20 *Small Class*
18:45 - 19:45 **Functional Training**
19:05 - 19:55 **Indoor Cycling**
19:30 - 20:30 **GroupBoxing**
19:45 - 20:20 **Cross Gym Tone**
19:55 - 20:45 **Indoor Cycling**

Giovedì

- 06:15 - 07:00 *Small Class*
07:15 - 07:45 *Body* **HIIT**
09:00 - 10:00 **Tonificazione**
09:00 - 10:00 *Small Class*
10:00 - 11:00 **Pila&Yoga**
12:30 - 14:00 *Small Class*
12:30 - 13:00 **Body Break**
13:00 - 13:30 **Body Break**
17:00 - 17:45 **Pancafit**
17:30 - 18:30 *Small Class*
17:45 - 18:30 **Pancafit**
18:15 - 19:15 **StrongFit**
18:30 - 20:30 **CTA** (da novembre a marzo)
18:45 - 19:30 *Body* **Pilates**
19:30 - 20:15 *Body* **Pilates**
19:30 - 20:30 **Functional Training**
20:15 - 21:00 *Body* **Pilates**

Venerdì

- 06:15 - 07:15 *Small Class*
08:30 - 09:50 *Body* **Pilates+ Pancafit**
12:30 - 14:00 *Small Class*
14:45 - 15:45 *Small Class*
18:15 - 19:00 **Trilogy**
18:45 - 19:45 **Functional Training**
18:30 - 19:30 *Small Class*
19:45 - 20:20 **Cross Gym Tone**
19:30 - 20:15 *Body* **Pilates**
20:15 - 21:00 *Body* **Yoga**

Sabato

- 09:30 - 11:00 **Indoor Cycling**
09:30 - 10:30 *Small Class*

TONIFICAZIONE

ATTIVITÀ AEROBICA

ATTIVITÀ POSTURALE

TUTTI I CORSI SONO A PRENOTAZIONE

**È possibile la prenotazione
ai corsi con messaggio
WhatsApp al numero**

0438 - 500722