

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 - 21:00 Fit Boxe

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
18:45 - 19:30 Friday Workout
19:00 - 20:00 Indoor Cycling

SABATO

09:30 - 10:30 Fit Boxe

SALA SUSPENSION

LUNEDÌ

17:45 - 18:30 Queenax/Trx

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)

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

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