

smallClass TRAINING

GIOVEDÌ

06:15 - 07:00 Small Class
07:00 - 08:00 Small Class
09:00 - 10:00 Small Class **doppio turno**
10:00 - 13:45 Small Class **Pancafìt**
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 Small Class **Pilates Matwork**
09:00 - 10:00 Small Class **doppio turno**
12:30 - 14:00 Small Class **doppio turno**
17:30 - 18:30 Small Class **doppio turno**
18:30 - 19:30 Small Class **doppio turno**
19:30 - 20:30 Small Class **doppio turno**

SABATO

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

smallClass Reformer

ORARI DISPONIBILI PRESSO LA
RECEPTION

I CORSI POTRANNO SUBIRE
VARIAZIONI D'ORARIO

I nostri corsi sono finalizzati alla propedeutica e avviamento di molte attività 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 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 ED 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

ORARIO LEZIONI CONEGLIANO

VIA ITALO COSMO, 29
CONEGLIANO (TV)
WWW.BODYEVIDENCE.IT
RECEPTION@BODYEVIDENCE.IT

TEL **0438 455515** (ANCHE WHATSAPP)
0438 64363

SOCIETÀ SPORTIVA DILETTANTISTICA
REG. CONI N° 179953

LUNEDI

09:10 - 10:10 **Tonificazione**
10:10 - 11:00 **Pilates**
12:45 - 13:30 **Pilates**
14:30 - 15:30 **Tone Up**
18:30 - 19:30 **Tonificazione**
19:00 - 20:00 **Indoor Cycling**
19:30 - 20:30 **Pilates**

MARTEDI

09:00 - 10:00 **Benessere**
10:00 - 11:00 **Benessere**
12:45 - 13:45 **Indoor Cycling**
17:30 - 18:15 **Pilates**
18:00 - 18:45 **Queenax/Trx**
18:15 - 19:00 **Body GAG**
19:00 - 20:00 **Group Functional**
20:00 - 21:00 **Fit Boxe**
20:00 - 21:00 **Vinyasa Yoga**

MERCOLEDI

07:00 - 08:00 **Hatha Yoga**
09:10 - 10:10 **Tonificazione**
10:10 - 11:00 **Pilates**
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**

GIOVEDI

09:00 - 10:00 **Benessere**
10:00 - 11:00 **Benessere**
12:45 - 13:30 **Pilates**
17:30 - 18:15 **Pilates**
18:00 - 18:45 **Queenax/Trx**
18:15 - 19:00 **Body GAG**
19:00 - 20:00 **Group Functional**
20:00 - 21:00 **Fit Boxe**

VENERDI

07:00 - 08:00 **Hatha Yoga**
09:45 - 10:30 **Pilates**
12:45 - 13:45 **Indoor Cycling**
14:30 - 15:30 **Tone Up**
18:45 - 19:30 **Friday Workout**
19:45 - 20:30 **Pilates**

SABATO

09:30 - 10:30 **Total Body**

E PER TUO BOOST IN 15 MINUTI...

LUNEDI | MERCOLEDI | VENERDI

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**

MARTEDI | GIOVEDI

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**

Prenotazioni attive su *Zen Wellness*

Identificativo della sede: **2EEB0992**
Descrizione per la sede: **Conegliano**
Username : **cognome.nome**
Password : data di nascita in 6 cifre
(es **060680**)

TONIFICAZIONE
AEROBICA
POSTURALE

smallClass
TRAINING

LUNEDI

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 **doppio turno**
12:30 - 14:00 Small Class **doppio turno**
12:45 - 13:45 Small Class **Pilates Matwork**
17:30 - 18:30 Small Class **doppio turno**
18:30 - 19:30 Small Class **doppio turno**
19:30 - 20:30 Small Class **doppio turno**
19:30 - 20:30 Small Class **Pancafit**

MARTEDI

06:15 - 07:00 Small Class
07:00 - 08:00 Small Class
09:00 - 10:00 Small Class **doppio turno**
10:00 - 11:00 Small Class **Pancafit**
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

MERCOLEDI

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 **doppio turno**
12:30 - 14:00 Small Class **doppio turno**
17:30 - 18:30 Small Class **doppio turno**
18:30 - 19:30 Small Class **doppio turno**
19:30 - 20:30 Small Class **doppio turno**