

## SALA CARDIO

### Lunedì

13.00 - 14.00 Walking & Tone  
19.30 - 20.30 CTA

### Martedì

18.00 - 18.50 Walking Indoor  
19.00 - 20.00 Spinning Indoor

### Mercoledì

19.30 - 20.30 CTA

### Giovedì

19.00 - 20.00 Spinning Indoor

### Venerdì

09.15 - 10.15 Spinning Indoor  
13.00 - 14.00 Spinning Indoor  
19.05 - 20.05 Walking Indoor

**COD. SPORT 6 discipline dalla 13 alla 20**

## SALA ATTREZZI

### Martedì e Giovedì

07.15 - 07.45 EMHIIT  
17.05 - 17.35 Circuit Met  
19.10 - 19.30 Core&Abs

**COD. SPORT 63 Disciplina 217 - 218 - 220 - 221**

## TONIFICAZIONE / FORZA

- Functional Training
- Strong Functional Workout
- Functional Primitive
- Pha Workout
- Snelli TONO
- Snelli CORE & STRETCH
- Power Pump
- Tone & Balance
- Queenax / Trx

## DIMAGRIMENTO

- Body Design
- Snelli CARDIO
- Total Body
- Circuit Met
- Core&Abs

## CARDIO

- Spinning Indoor
- CTA
- Walking Indoor
- Cardio Combat

## RELAX

- Benessere
- Body Pilates
- La Ginnastica delle 3
- Stretching

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.

# Body Evidence

è sport !



## Orario Lezioni

### 2018 / 2019

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

Via Italo Cosmo, 29  
Conegliano (TV)  
www.bodyevidence.it  
reception@bodyevidence.it  
tel 0438 - 64363; 0438 - 455515  
Società Sportiva Dilettantistica  
Reg. Coni n° 179953

## SALA 1

### Lunedì

09.00 - 09.30	Snelli CARDIO
09.30 - 10.00	Snelli TONO
10.00 - 10.30	Snelli CORE & STRECH
15.00 - 16.00	La Ginnastica delle 3
18.30 - 19.30	Functional Training
19.30 - 20.30	Functional Training

### Martedì

09.00 - 10.00	Benessere
10.00 - 11.00	Benessere
13.00 - 14.00	Functional Primitive
14.30 - 15.30	Pha Workout
18.00 - 19.00	Tone & Balance
19.00 - 20.00	Body Design
20.00 - 21.00	Strong Functional Workout

### Mercoledì

09.00 - 09.30	Snelli CARDIO
09.30 - 10.00	Snelli TONO
10.00 - 10.30	Snelli CORE & STRECH
13.00 - 14.00	Power Pump
18.30 - 19.30	Functional Training
19.30 - 20.30	Functional Training

### Giovedì

09.00 - 10.00	Benessere
10.00 - 11.00	Benessere
13.00 - 14.00	Functional Primitive
14.30 - 15.30	Pha Workout
18.00 - 19.00	Tone & Balance
19.00 - 20.00	Body Design
20.00 - 21.00	Strong Functional Workout

### Venerdì

19.30 - 20.30	Functional Training
---------------	---------------------

## SALA 2

### Lunedì

15.00 - 16.00	La Ginnastica delle 3
18.30 - 19.30	Total Body
19.30 - 20.30	Body Pilates

### Martedì

19.30 - 20.30	Cardio Combat
---------------	---------------

### Mercoledì

15.00 - 16.00	La Ginnastica delle 3
19.00 - 20.00	Total Body
20.00 - 21.00	Body Pilates

### Giovedì

19.30 - 20.30	Cardio Combat
---------------	---------------

### Venerdì

18.00 - 19.00	Body Pilates
---------------	--------------

## SALA SUSPENSION

### Lunedì

10.00 - 10.30	Queenax / TRX
10.35 - 11.05	Queenax / TRX
12.30 - 13.00	Queenax / TRX
18.00 - 18.30	Queenax / TRX
18.30 - 19.00	Queenax / TRX
19.00 - 19.30	Queenax / TRX
19.30 - 20.00	Queenax / TRX
20.00 - 20.20	Stretching

### Mercoledì

10.00 - 10.30	Queenax / TRX
10.35 - 11.05	Queenax / TRX
12.30 - 13.00	Queenax / TRX
18.00 - 18.30	Queenax / TRX
18.30 - 19.00	Queenax / TRX
19.00 - 19.30	Queenax / TRX
19.30 - 20.00	Queenax / TRX
20.00 - 20.20	Stretching

### Venerdì

18.00 - 18.30	Queenax / TRX
18.30 - 19.00	Queenax / TRX