

## SALA CARDIO

### LUNEDI

13:00 14:00 Walking Indoor

19:30 20:30 CTA

### MARTEDI

18:00 18:50 Walking Indoor

19:00 20:00 Spinning Indoor

### MERCOLEDI

13:00 14:00 Spinning Indoor

19:30 20:30 CTA

### GIOVEDI

19:00 20:00 Spinning Indoor

### VENERDI

09:15 10:15 Spinning Indoor

12:45 13:45 Spinning Indoor

19:05 20:05 Walking Indoor

## TONIFICAZIONE/FORZA

- Functional Training
- Strong Functional Workout
- Functional Primitive
- Snelli TONO
- Snelli CORE & STRETCH
- Miofasciale
- Queenax / TRX
- Pha Workout

## DIMAGRIMENTO

- Body Design
- Snelli CARDIO
- Hamazon

## CARDIO

- Spinning Indoor
- CTA
- Walking Indoor

## RELAX

- Benessere
- Yoga Miofasciale
- Body Pilates
- Stretching
- Pancafit Free

Body Evidence  
è sport!



**Orario Lezioni  
2019 / 2020**

**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](http://www.bodyevidence.it)  
[reception@bodyevidence.it](mailto:reception@bodyevidence.it)  
Tel 0438 64363; 0438 455515  
Società Sportiva Dilettantistica  
Reg. Coni n°179953

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.

## SALA 1

### LUNEDI

09:00 09:30 Snelli **CARDIO**  
09:30 10:00 Snelli **TONO**  
10:00 10:30 Snelli **CORE & STRETCH**  
18:30 19:30 Functional Training  
19:30 20:30 Functional Training

### MARTEDI

09:00 10:00 Benessere  
10:00 11:00 Benessere  
13:00 14:00 Functional Primitive  
18:00 19:00 Yoga Miofasciale  
19:00 20:00 Body Design  
20:00 20:50 Strong Functional Workout

### MERCOLEDI

09:00 09:30 Snelli **CARDIO**  
09:30 10:00 Snelli **TONO**  
10:00 10:30 Snelli **CORE & STRETCH**  
18:30 19:30 Functional Training  
19:30 20:30 Functional Training

### GIOVEDI

09:00 10:00 Benessere  
10:00 11:00 Benessere  
13:00 14:00 Functional Primitive  
18:00 19:00 Yoga Miofasciale  
19:00 20:00 Body Design  
20:00 20:50 Strong Functional Workout

### VENERDI

18:30 19:30 Functional Training  
19:30 20:30 Functional Training

## SALA 2

### LUNEDI

14:30 15:30 Pha Workout  
18:30 19:30 Hamazon  
19:30 20:30 Body Pilates

### MARTEDI

10:15 10:45 Pancafit Free  
12:45 13:15 Pancafit Free

### MERCOLEDI

19:00 20:00 Hamazon  
20:00 21:00 Body Pilates

### VENERDI

14:30 - 15:30 Pha Workout  
10:30 11:00 Pancafit Free  
18:00 19:00 Body Pilates

## SALA ATTREZZI

### LUNEDI' E MERCOLEDI'

09:00 - 09:30 MIOFASCIALE  
09:30 - 10:00 MIOFASCIALE

### MARTEDI' E GIOVEDI'

07:15 - 07:45 EMHIIT  
17:00 - 17:30 FAST FUNCTIONAL  
18:00 - 18:30 FAST FUNCTIONAL

## SALA SUSPENSION

### LUNEDI

10:00 10:45 Queenax / TRX  
18:00 18:30 Quenaax / TRX  
18:30 19:00 Quenaax / TRX  
19:00 19:30 Quenaax / TRX  
19:30 20:00 Quenaax / TRX  
20:00 20:20 Stretching

### MERCOLEDI

10:00 10:45 Queenax / TRX  
18:00 18:30 Quenaax / TRX  
18:30 19:00 Quenaax / TRX  
19:00 19:30 Quenaax / TRX  
19:30 20:00 Quenaax / TRX  
20:00 20:20 Stretching

### VENERDI

18:00 18:30 Quenaax / TRX  
18:30 19:00 Quenaax / TRX