

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 Indoor Cycling *

MERCOLEDI

13:00 14:00 Indoor Cycling *

19:30 20:30 CTA

GIOVEDI

19:00 20:00 Indoor Cycling *

VENERDI

09:15 10:15 Indoor Cycling *

12:45 13:45 Indoor Cycling *

19:05 20:05 Walking Indoor *

SABATO

10:00 - 11:30 Spinning 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

- Indoor Cycling
- 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

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

LUNEDÌ

09:00 09:30 Snelli **CARDIO**
09:30 10:30 Snelli **TONO**

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
18:00 19:00 Yoga Miofasciale
19:00 20:00 Body Design
20:00 20:50 Strong Functional Workout

MERCOLEDÌ

09:00 09:30 Snelli **CARDIO**
09:30 10:30 Snelli **TONO**

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
18:00 19:00 Yoga Miofasciale
19:00 20:00 Body Design
20:00 20:50 Strong Functional Workout

VENERDÌ

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

SALA 2

LUNEDÌ

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

MARTEDÌ

13:00 - 13:30 Pancafit Free *

MERCOLEDÌ

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

VENERDÌ

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

SALA ATTREZZI

LUNEDÌ E MERCOLEDÌ

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

MARTEDÌ E GIOVEDÌ

07:15 - 07:45 EMHIIT *
17:30 - 18:00 FAST FUNCTIONAL *
19:00 - 19:30 FAST FUNCTIONAL *

SALA SUSPENSION

LUNEDÌ

10:00 10:45 Queenax / TRX *
12:15 - 13:00 Functional Suspension *
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 10:45 Queenax / TRX *
12:15 - 13:00 Functional Suspension *
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 *

** corsi a prenotazione*

Prenotazioni attive su www.bodyevidence.it

Username : cognome.nome (in minuscolo)