

## SALA CARDIO

### LUNEDI

13:00 - 14:00 Walking Indoor \*

### MARTEDI

18:00 - 19:00 Walking Indoor \*

19:00 - 20:00 Indoor Cycling \*

### MERCOLEDI

13:00 - 14:00 Indoor Cycling \*

### GIOVEDI

18:00 - 19:00 Walking Indoor \*

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 Indoor Cycling \*

## TONIFICAZIONE/FORZA

- Functional Training
- Functional Primitive
- Snelli
- Miofasciale
- Queenax / TRX
- Pha Workout
- G&G

## DIMAGRIMENTO

- Body Tone

## CARDIO

- Indoor Cycling
- CTA
- Walking Indoor

## RELAX

- Benessere
- Yoga Miofasciale
- Body Pilates
- Stretching

\*Prenotazioni attive su [www.bodyevidence.it](http://www.bodyevidence.it)

o su Zen Wellness (codice attivazione 571A8156)

Username : cognome.nome (in minuscolo)

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.

Body Evidence  
è sport!



*Orario Lezioni*  
*Settembre*  
*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

## SALA 1

### LUNEDÌ

09:00 - 10:00 Snelli\*  
10:00 - 11:00 Snelli\*  
18:00 - 18:50 Functional Training \*  
19:00 - 19:50 Functional Training \*  
20:00 - 20:50 Functional Training \*

### MARTEDÌ

09:00 - 10:00 Benessere\*  
10:00 - 11:00 Benessere\*  
  
12:45 - 13:45 Functional Primitive\*  
17:45 - 18:30 Yoga Miofasciale\*  
18:30 - 19:15 Yoga Miofasciale\*

### MERCOLEDÌ

09:00 - 10:00 Snelli\*  
10:00 - 11:00 Snelli\*  
18:00 - 18:50 Functional Training \*  
19:00 - 19:50 Functional Training \*  
20:00 - 20:50 Functional Training \*

### GIOVEDÌ

09:00 - 10:00 Benessere\*  
10:00 - 11:00 Benessere\*  
  
12:45 - 13:45 Functional Primitive\*  
17:45 - 18:30 Yoga Miofasciale\*  
18:30 - 19:15 Yoga Miofasciale\*

### VENERDÌ

18:00 - 18:50 Functional Training \*  
19:00 - 19:50 Functional Training \*  
20:00 - 20:50 Functional Training \*

## SALA 2

### LUNEDÌ

09:00 - 09:30 Miofasciale\*  
09:30 - 10:00 Miofasciale\*  
14:15 - 15:00 Pha Workout \*  
15:00 - 15:45 Pha Workout \*  
18:00 - 18:45 Body Tone\*  
18:45 - 19:30 Body Pilates\* (Base)  
19:30 - 20:15 Body Pilates\* (Avanzato)

### MARTEDÌ

13:00 - 13:30 Pancafit Free \*  
18:00 - 18:30 G&G\*

### MERCOLEDÌ

09:00 - 09:30 Miofasciale\*  
09:30 - 10:00 Miofasciale\*  
14:15 - 15:00 Cross Cardio\*  
15:00 - 15:45 Cross Cardio\*  
18:00 - 18:45 Body Tone\*  
18:45 - 19:30 Body Pilates\* (Base)  
19:30 - 20:15 Body Pilates\* (Avanzato)

### GIOVEDÌ

13:00 - 13:30 Pancafit Free \*  
18:00 - 18:30 G&G\*

### VENERDÌ

10:30 - 11:00 Pancafit Free \*  
14:15 - 15:00 Pha Workout \*  
15:00 - 15:45 Pha Workout \*  
18:00 - 18:45 Body Pilates\*

## SALA SUSPENSION

### LUNEDÌ

18:00 - 18:30 Queenox / TRX \*  
18:30 - 19:00 Queenox / TRX \*  
19:00 - 19:30 Queenox / TRX \*  
19:30 - 20:00 Queenox / TRX \*  
20:00 - 20:20 Stretching \*

### MERCOLEDÌ

18:00 - 18:30 Queenox / TRX \*  
18:30 - 19:00 Queenox / TRX \*  
19:00 - 19:30 Queenox / TRX \*  
19:30 - 20:00 Queenox / TRX \*  
20:00 - 20:20 Stretching \*

### VENERDÌ

18:00 - 18:30 Queenox / TRX \*  
18:30 - 19:00 Queenox / TRX \*

## SALA ATTREZZI

### MARTEDÌ

07:15 - 07:45 Emhiit

### GIOVEDÌ

07:15 - 07:45 Emhiit