



# HORARIO ACTIVIDADES DIRIGIDAS

## VIVAGYM Almirante Reis



FECHA INICIO: 05/01

INICIO	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
07:15	GAP	E1 45' PILATES	E1 45' CYCLING	E2 45' V-POWER	E1 45' HYBRID WOD	B0 X	
08:30	VIRTUAL CYCLING	E2 45' VIRTUAL CYCLING	E2 45' VIRTUAL CYCLING	E2 45' VIRTUAL CYCLING	E2 45' VIRTUAL CYCLING	E2 45'	
10:00	ABS	T0 \$ ABS	T0 \$	ABS	T0 \$ ABS	T0 \$ V-POWER	E1 45'
10:15			E1 45'		E1 45'		HYBRID WOD
10:30	PILATES	E1 45'	PILATES	E1 45'	V-POWER	E1 45'	
11:00						V-FIGHT	E1 45' PILATES
11:15		CROSS WOD	T0 \$	CROSS WOD	T0 \$		
12:00		V-MIND	E1 45' CYCLING	E2 45'		VIRTUAL CYCLING	E2 45' VIRTUAL CYCLING
12:15	V-MIND	E1 45'	V-MIND	E1 45'	V-BURN	E1 45'	
13:00	CYCLING	E2 45' V-POWER	E1 45'		V-POWER	E1 45'	
13:15	V-BURN	E1 45'		V-FIGHT	E1 45'		
15:00	VIRTUAL CYCLING	E2 45' VIRTUAL CYCLING	E2 45' VIRTUAL CYCLING	E2 45' VIRTUAL CYCLING	E2 45' VIRTUAL CYCLING	E2 45' VIRTUAL CYCLING	E2 45'
16:00	VIRTUAL CYCLING	E2 45' VIRTUAL CYCLING	E2 45' VIRTUAL CYCLING	E2 45' VIRTUAL CYCLING	E2 45' VIRTUAL CYCLING	E2 45'	
17:00		V-MIND				VIRTUAL CYCLING	E2 45'
17:15	ABS	T0 \$ ABS	T0 \$	ABS	T0 \$		
17:45	CROSS WOD	T0 \$		HYBRID WOD	B0 X		
18:00	V-POWER	E1 45' V-BURN	E1 30'	V-POWER	E1 30'		
18:15		CYCLING	E2 45'	ZUMBA	E1 45'		
18:30	CYCLING	E2 45'	CROSS WOD	T0 \$			
18:45		V-POWER	E1 45'	V-BURN	E1 30'		
19:00	3B	E1 30'					
19:00	HYBRID WOD	B0 X					
19:15			V-POWER	E1 45'	CYCLING	E2 45'	DANCE
19:30				ZUMBA	E1 45'		
19:45	ZUMBA	E1 30'	V-FIGHT	E1 45'			
20:15			PILATES	E1 45'	V-FIGHT	E1 30'	
20:30	PILATES	E1 45'	DANCE	E1 30'	PILATES	E1 45'	
21:00	VIRTUAL CYCLING	E2 45' VIRTUAL CYCLING	E2 45' VIRTUAL CYCLING	E2 45' VIRTUAL CYCLING	E2 45' VIRTUAL CYCLING	E2 45'	



# ENTRENAR LO CAMBIA

→ \* \* *TODO*



Vivagym tiene todos los derechos reservados, y se reservará cualquier modificación del horario por motivos externos.



Uso obligatorio de toalla.



No se podrá acceder a la sala una vez pasados los primeros cinco minutos.

CUERPO-MENTE	CYCLING	COREOGRAFIADAS
CUERPO-MENTE VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	FUNCIONAL
CARDIO	TONIFICACIÓN	ABDOMINALES
CARDIO VIRTUAL	TONIFICACIÓN VIRTUAL	THE BOXER CLUB

RESERVA TU CLASE DESDE TU ÁREA DE CLIENTE EN VIVAGYM.ES O EN LA APP VIVAGYM