



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 E2 45'	80 X	
08:30	VIRTUAL CYCLING 45'						
10:00	ABS T0 S	ABS T0 S		ABS T0 S	ABS T0 S	V-POWER E1 45'	
10:15							HYBRID WOD 80 X
10:30	PILATES E1 45'		PILATES E1 45'		V-POWER E1 45'		
11:00						V-FIGHT E1 45'	PILATES E1 45'
11:15		CROSS WOD T0 S		CROSS WOD T0 S			
12:00		V-MIND E1 45'	CYCLING E2 45'	V-BURN E1 45'	3B E1 30'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'
12:15	V-MIND E1 45'		V-MIND E1 45'		V-POWER E1 45'		
13:00	CYCLING E2 45'	V-POWER E1 45'					
13:15	V-BURN E1 45'			V-FIGHT E1 45'			
15:00	VIRTUAL CYCLING 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'					
16:00	VIRTUAL CYCLING 45'						
17:00		V-MIND				VIRTUAL CYCLING E2 45'	
17:15	ABS T0 S	ABS T0 S		ABS T0 S			
17:45	CROSS WOD T0 S		HYBRID WOD 80 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 S				
18:45		V-POWER E1 45'		V-BURN E1 30'			
19:00	3B E1 30'						
19:00	HYBRID WOD 80 X						
19:15			V-POWER E1 45'	CYCLING E2 45'	DANCE E1 45'		
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 45'	E2 45'					



ENTRENAR LO
CAMBIA
TODO



VivaGym tiene todos los derechos reservados, y se reservara cualquier modificacion del horario por motivos externos.



Uso obligatorio de toalla.



No se podra 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	TONIFICACION VIRTUAL	THE BOXER CLUB