



HORARIO ACTIVIDADES DIRIGIDAS

VIVAGYM COSLADA



FECHA INICIO: 04 / 09

INICIO	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
6:15	CICLO VIRTUAL E2 45'	CICLO VIRTUAL E2 45'	CICLO VIRTUAL E2 45'	CICLO VIRTUAL E2 45'	CICLO VIRTUAL E2 45'		
7:15	CICLO VIRTUAL E2 45'	CICLO VIRTUAL E2 45'	CICLO VIRTUAL E2 45'	CICLO VIRTUAL E2 45'	CICLO VIRTUAL E2 45'		
8:15	CICLO VIRTUAL E2 45'	CICLO VIRTUAL E2 45'	CICLO VIRTUAL E2 45'	CICLO VIRTUAL E2 45'	CICLO VIRTUAL E2 45'		
9:00						CICLO VIRTUAL E2 45'	CICLO VIRTUAL E2 45'
9:30	ZUMBA E1 45'	HYROXWOD BOX 30'	CYCLING E2 45'	BODYPUMP E1 45'	PILATES E1 45'		
9:30	CICLO VIRTUAL E2 45'	CICLO VIRTUAL E2 45'		CICLO VIRTUAL E2 45'	CICLO VIRTUAL E2 45'		
10:30	GAP E1 45'	YOGA E1 45'	DANCE E1 45'	BODYCOMBAT E1 45'	ZUMBA E1 45'	CYCLING E2 45'	GAP E1 45'
10:30	CICLO VIRTUAL E2 45'	CICLO VIRTUAL E2 45'	CICLO VIRTUAL E2 45'	CICLO VIRTUAL E2 45'	CICLO VIRTUAL E2 45'		
11:30	HYROXWOD BOX 30'	BODYPUMP E2 45'	GAP E1 45'	HYROXWOD BOX 30'		BODYPUMP E1 45'	PILATES E2 45'
11:30	CICLO VIRTUAL E2 45'		CICLO VIRTUAL E2 45'		CICLO VIRTUAL E2 45'	CICLO VIRTUAL E2 45'	CICLO VIRTUAL E2 45'
12:30		CICLO VIRTUAL E2 45'		CICLO VIRTUAL E2 45'			
13:00		ABS TOS 15'		ABS TOS 15'			
13:30							
14:30	BODYCOMBAT E1 45'	GAP E1 45'	BODYPUMP E1 45'	CYCLING E2 45'			
14:30	CICLO VIRTUAL E2 45'	CICLO VIRTUAL E2 45'	CICLO VIRTUAL E2 45'		CICLO VIRTUAL E2 45'		
16:00	CICLO VIRTUAL E2 45'		CICLO VIRTUAL E2 45'		CICLO VIRTUAL E2 45'		
17:00		CICLO VIRTUAL E2 45'		CICLO VIRTUAL E2 45'			
17:15	GAP E1 45'	PILATES E1 45'	ZUMBA E1 45'	YOGA E1 45'	BODYPUMP E1 45'		
17:45	ABS TOS 15'		ABS TOS 15'				
18:00	POWER CYCLING E2 45'	CYCLING E2 45'	CYCLING E2 45'	CICLO VIRTUAL E2 45'	CICLO VIRTUAL E2 45'	CICLO VIRTUAL E2 45'	CICLO VIRTUAL E2 45'
18:15	DANCE E1 45'	BODYPUMP E1 45'	BODYCOMBAT E1 45'	GAP E1 45'	YOGA E1 45'		
18:30	POWERWOD TOS 30'	HYROXWOD BOX 30'	POWERWOD TOS 30'	HYROXWOD BOX 30'	POWERWOD TOS 30'		
19:00	CYCLING E2 45'	POWER CYCLING E2 45'	CYCLING E2 45'	CYCLING E2 45'	CICLO VIRTUAL E2 45'	CICLO VIRTUAL E2 45'	CICLO VIRTUAL E2 45'
19:15	BODYPUMP E1 45'	BODYCOMBAT E1 45'	PILATES E1 45'	BODYATTACK E1 45'	ZUMBA E1 45'		
19:30	HYROXWOD BOX 30'	POWERWOD TOS 30'	HYROXWOD BOX 30'				
20:00	CYCLING E2 45'	CYCLING E2 45'	CICLO VIRTUAL E2 45'	CICLO VIRTUAL E2 45'	CICLO VIRTUAL E2 45'		
20:15	BODYATTACK E1 45'	ZUMBA E1 45'	BODYPUMP E1 45'	PILATES E1 45'			
20:30	ABS TOS 15'	ABS TOS 15'		ABS TOS 15'			
21:00	CICLO VIRTUAL E2 45'	CICLO VIRTUAL E2 45'	CICLO VIRTUAL E2 45'				
21:15	GAP E1 45'	BODYPUMP E1 45'					



Ven a entrenar
CON QUIEN QUIERAS

SOLO CON
CUOTA IBERIA



HAZ EL CAMBIO
A TRAVÉS DE LA APP



Entrena en
+100 GYMS



RESERVA
TU CLASE
con antelación



NUTRICIÓN
PERSONALIZADA
y recetas

CLASES LESMILLS EN APP • ACCESO ILIMITADO
PLANES DE ENTRENAMIENTO EN APP

*Consulta condiciones en tu área de cliente.



MÁS INFO AQUÍ

- VIVAGYM TIENE TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS, Y SE RESERVA CUALQUIER MODIFICACIÓN DEL HORARIO POR MOTIVOS EXTERNOS.
- USO OBLIGATORIO DE TOALLA.
- NO SE PODRÁ ACCEDER A LA SALA UNA VEZ PASADOS LOS PRIMEROS 5 MIN.



CARDIO

CUERPO-MENTE

CICLO

BAILES

TONIFICACIÓN

FUNCIONAL

ABDOMINALES

CICLO VIRTUAL

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