



HORARIO ACTIVIDADES DIRIGIDAS

VIVAGYM LA VERNEDA



FECHA INICIO: 04 / 09

INICIO	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
7:00	CICLO VIRTUAL		CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL		
7:15	BODYPUMP	CYCLING	GAP	BODYCOMBAT			
8:00	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL		
8:15		POWERWOD		HYROXWOD			
9:00	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL
9:15	BODYCOMBAT	BODYPUMP	PILATES	BODYPUMP	ZUMBA		
10:00	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL		CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL
10:15	YOGA	ZUMBA	BODYPUMP	CYCLING	GAP	BODYPUMP	
11:00		CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL		CICLO VIRTUAL
11:15		ABS		ABS			
11:15	CYCLING		BODYCOMBAT		BODYPUMP	CYCLING	
12:00	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL
13:00	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL
13:15	HYROXWOD			POWERWOD			
14:00	CICLO VIRTUAL		CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL		
14:15	BODYPUMP	CYCLING	GAP	BODYCOMBAT	BODYPUMP		
15:00	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL		
16:00	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL		
17:00	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL
17:00	YOGA	BODYPUMP	BODYCOMBAT	GAP	BODYCOMBAT		
18:00						CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL
18:00	BODYPUMP	GAP	ZUMBA	BODYCOMBAT	BODYPUMP		
18:15	ABS		ABS				
18:30	HIT CYCLING	HIT CYCLING	HIT CYCLING	HIT CYCLING			
19:00						CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL
19:00	GAP	PILATES	BODYPUMP	ZUMBA	CYCLING		
19:15	POWERWOD	HYROXWOD	POWERWOD	HYROXWOD			
19:30	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING			
20:00	ZUMBA	BODYCOMBAT	YOGA	BODYPUMP	GAP		
20:15		ABS		ABS			
20:30	HYROXWOD	POWERWOD	HYROXWOD	POWERWOD			
21:00	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL		
21:00	BODYCOMBAT	BODYPUMP	GAP	PILATES			
22:00	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL		



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 clases.



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