



# HORARIO ACTIVIDADES DIRIGIDAS VIVAGYM DOS HERMANAS



FECHA INICIO: 04 / 09

| INICIO | LUN                  | MAR                  | MIÉ                  | JUE                  | VIE                  | SÁB                  | DOM                  |
|--------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|
| 6:30   | CICLO VIRTUAL E2 45' | CICLO VIRTUAL E2 45' | CICLO VIRTUAL E2 45' | CICLO VIRTUAL E2 45' | CICLO VIRTUAL E2 45' |                      |                      |
| 7:30   | CICLO VIRTUAL E2 45' | CICLO VIRTUAL E2 45' | CICLO VIRTUAL E2 45' | CICLO VIRTUAL E2 45' | CICLO VIRTUAL E2 45' |                      |                      |
| 8:30   | BODYPUMP E1 45'      |                      | GAP E1 45'           |                      |                      |                      |                      |
| 8:30   | CICLO VIRTUAL E2 45' | CYCLING E2 45'       | CICLO VIRTUAL E2 45' | CYCLING E2 45'       | CICLO VIRTUAL E2 45' |                      |                      |
| 9:20   |                      | ABS TOS 15'          |                      | ABS TOS 15'          |                      |                      |                      |
| 9:30   | ZUMBA E1 45'         | BODYCOMBAT E1 45'    | BODYPUMP E1 45'      | GAP E1 45'           | BODYBALANCE E1 45'   |                      |                      |
| 9:30   | CICLO VIRTUAL E2 45' | CICLO VIRTUAL E2 45' | CICLO VIRTUAL E2 45' | CICLO VIRTUAL E2 45' | CICLO VIRTUAL E2 45' | CICLO VIRTUAL E2 45' | CICLO VIRTUAL E2 45' |
| 10:00  |                      |                      |                      |                      |                      | BODYPUMP E1 45'      |                      |
| 10:30  |                      | PILATES E1 45'       |                      | ZUMBA E1 45'         | BODYPUMP E1 45'      |                      |                      |
| 10:30  | CYCLING E2 45'       | CICLO VIRTUAL E2 45' | CYCLING E2 45'       | CICLO VIRTUAL E2 45' | CICLO VIRTUAL E2 45' |                      | CICLO VIRTUAL E2 45' |
| 11:00  |                      |                      |                      |                      |                      | CYCLING E2 45'       |                      |
| 11:30  | YOGA E1 45'          | BODYPUMP E1 45'      | BODYBALANCE E1 45'   | BODYPUMP E1 45'      | HYROXWOD TOS 30'     |                      |                      |
| 11:30  | CICLO VIRTUAL E2 45' | CICLO VIRTUAL E2 45' | CICLO VIRTUAL E2 45' | CICLO VIRTUAL E2 45' | CICLO VIRTUAL E2 45' |                      | CICLO VIRTUAL E2 45' |
| 12:30  | HYROXWOD TOS 30'     |                      | POWERWOD TOS 30'     |                      |                      |                      |                      |
| 12:30  | CICLO VIRTUAL E2 45' | CICLO VIRTUAL E2 45' | CICLO VIRTUAL E2 45' | CICLO VIRTUAL E2 45' | CICLO VIRTUAL E2 45' | CICLO VIRTUAL E2 45' | CICLO VIRTUAL E2 45' |
| 13:30  | CICLO VIRTUAL E2 45' | CICLO VIRTUAL E2 45' | CICLO VIRTUAL E2 45' | CICLO VIRTUAL E2 45' | CICLO VIRTUAL E2 45' |                      |                      |
| 14:30  | BODYPUMP E1 30'      | POWERWOD TOS 30'     | HIT CYCLING E2 30'   | HYROXWOD TOS 30'     |                      |                      |                      |
| 14:30  | CICLO VIRTUAL E2 45' | CICLO VIRTUAL E2 45' |                      | CICLO VIRTUAL E2 45' | CICLO VIRTUAL E2 45' |                      |                      |
| 15:30  | CICLO VIRTUAL E2 45' | CICLO VIRTUAL E2 45' | CICLO VIRTUAL E2 45' | CICLO VIRTUAL E2 45' | CICLO VIRTUAL E2 45' |                      |                      |
| 16:30  | CICLO VIRTUAL E2 45' | CICLO VIRTUAL E2 45' | CICLO VIRTUAL E2 45' | CICLO VIRTUAL E2 45' | CICLO VIRTUAL E2 45' |                      |                      |
| 17:15  | PILATES E1 45'       | ZUMBA E1 45'         | YOGA E1 45'          | BODYCOMBAT E1 45'    | GAP E1 45'           |                      |                      |
| 18:00  | 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  | BODYCOMBAT E1 45'    | BODYPUMP E1 45'      | PILATES E1 45'       | BODYPUMP E1 45'      | YOGA E1 45'          |                      |                      |
| 18:15  | HYROXWOD TOS 30'     |                      | POWERWOD TOS 30'     |                      |                      |                      |                      |
| 18:50  | ABS TOS 15'          |                      | ABS TOS 15'          |                      |                      |                      |                      |
| 19:00  | CYCLING E2 45'       | CYCLING E2 45'       | CYCLING E2 45'       | CYCLING E2 45'       | CICLO VIRTUAL E2 45' | CICLO VIRTUAL E2 45' | CICLO VIRTUAL E2 45' |
| 19:15  | ZUMBA E1 45'         | BODYCOMBAT E1 45'    | BODYPUMP E1 45'      | BODYBALANCE E1 45'   | BODYPUMP E1 45'      |                      |                      |
| 19:15  |                      | POWERWOD TOS 30'     |                      | HYROXWOD TOS 30'     |                      |                      |                      |
| 19:50  |                      | ABS TOS 15'          |                      | ABS TOS 15'          |                      |                      |                      |
| 20:00  | CYCLING E2 45'       | CYCLING E2 45'       | CYCLING E2 45'       | CYCLING E2 45'       |                      |                      |                      |
| 20:15  | BODYPUMP E1 45'      | BODYBALANCE E1 45'   | BODYCOMBAT E1 45'    | ZUMBA E1 45'         | CYCLING E2 45'       |                      |                      |
| 21:00  | CICLO VIRTUAL E2 45' | CICLO VIRTUAL E2 45' | CICLO VIRTUAL E2 45' | CICLO VIRTUAL E2 45' |                      |                      |                      |
| 21:15  | GAP E1 45'           | BODYPUMP E1 45'      | GAP E1 45'           | BODYPUMP E1 45'      |                      |                      |                      |
| 22:00  | CICLO VIRTUAL E2 45' | CICLO VIRTUAL E2 45' | CICLO VIRTUAL E2 45' | CICLO VIRTUAL E2 45' | CICLO VIRTUAL E2 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



PARKING  
GRATUITO  
plazas limitadas

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](http://WWW.VIVAGYM.ES) O EN LA APP