



HORARIO ACTIVIDADES DIRIGIDAS

VIVAGYM NIESSEN



FECHA INICIO: 01/09

INICIO	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
7:00	VIRTUAL V-POWER E1 45'		VIRTUAL V-FIGHT E1 45'		GAP E1 45'		
7:15	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'		
7:30		CYCLING E2 45'		FIT MOVES E1 45'			
8:15	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'		
8:30	VIRTUAL V-FIGHT E1 45'	VIRTUAL V-POWER E1 45'	VIRTUAL V-BURN E1 45'	VIRTUAL V-MIND E1 45'	VIRTUAL V-BURN E1 45'		
8:30		CROSS WOD TOS 30'		CROSS WOD TOS 30'			
9:15	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'
9:30	TBC E1 45'	PILATES E1 45'	CROSS WOD TOS 30'	FIT MOVES E1 45'	STRETCHING E1 45'		
10:00						V-POWER E1 45'	
10:15	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	CYCLING E2 45'		
11:00	STRETCHING E1 45'	GAP E1 45'	STRETCHING E1 45'	PILATES E1 45'	CROSS WOD E2 45'	CYCLING E2 45'	
11:15	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'		VIRTUAL CYCLING E2 45'
12:00	V-POWER E1 45'	V-MIND E1 45'	FIT MOVES E1 45'	VIRTUAL V-FIGHT E1 45'			
12:15	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'
13:00				CROSS WOD E2 45'	PILATES E1 45'		
13:15	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'
14:00	V-POWER E1 45'	FIT MOVES TOS 15'	GAP E1 45'				
15:30	ABS E2 45'	ABS E2 45'	ABS E2 45'	ABS E2 45'			
16:15	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'
17:00	STRETCHING E1 45'	GAP E1 45'	FIT MOVES E1 45'	VIRTUAL V-FIGHT E1 45'	V-MIND E1 45'		
17:15	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'
17:15	CROSS WOD TOS 30'	HYBRID WOD TOS 30'	CROSS WOD TOS 30'	HYBRID WOD TOS 30'			
18:00		ZUMBA E1 45'			DANCE E1 45'		
18:15	CYCLING E2 45'	CYCLING E2 45'	CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'
19:00	V-POWER E1 45'	V-MIND E1 45'		ZUMBA E1 45'	CYCLING E2 45'		
19:15	CYCLING E2 45'	CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'		VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'
19:30		CROSS WOD TOS 30'					
20:00	FIT MOVES E1 45'	V-BURN E1 45'	FIT MOVES E1 45'	GAP E1 45'	FIT MOVES E1 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'
20:15	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 reservara 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	TONIFICACION	ABDOMINALES
CARDIO VIRTUAL	TONIFICACION VIRTUAL	

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