



# HORARIO ACTIVIDADES DIRIGIDAS

## VIVAGYM SAN FERNANDO DE HENARES



FECHA INICIO: 30/06

INICIO	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
8:30	ABS						
9:00	STRETCHING		ABS	BOXING	ABS		
9:15	CYCLING	CYCLING	CYCLING				
9:30	BODYPUMP	BODYCOMBAT	ZUMBA	BODYCOMBAT	GAP		
9:30		POWERWOD					
10:00		ABS	STRETCHING	ABS			
10:15				CYCLING	CYCLING		
10:30	ZUMBA		BODYPUMP	PILATES	ZUMBA		
10:30	POWERWOD		POWERWOD				
11:00		STRETCHING	BOXING		BOXING		
11:30	PILATES	PILATES				BODYPUMP	
12:30						CYCLING	
14:30	BODYPUMP	PILATES					
16:30	ABS		ABS	ABS			
17:00	GAP				PILATES		
17:00	BOXING						
17:15	POWERWOD	POWERWOD	POWERWOD	POWERWOD			
17:30		CYCLING	CYCLING				
18:00	BODYCOMBAT	BODYPUMP	PILATES	GAP	ZUMBA		
18:00		STRETCHING	BOXING		BOXING		
18:15				POWERWOD			
18:30	CYCLING		CYCLING	CYCLING			
18:30	ABS	ABS					
19:00	PILATES	ZUMBA	BODYPUMP	BODYCOMBAT			
19:00	BOXING	BOXING					
19:15		POWERWOD	POWERWOD		POWERWOD		
19:30	CYCLING	CYCLING		ABS			
20:00	BODYPUMP	PILATES	GAP	ZUMBA			
20:00		BOXING	BOXING	BOXING			
20:00				STRETCHING			
20:15	POWERWOD						



# ENTRENAR LO CAMBIA TODO

- 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	TONIFICACIÓN	FUNCIONAL
CICLO	BAILES	ABDOMINALES	CICLO VIRTUAL

RESERVA TU CLASE EN EL ÁREA DE CLIENTE EN [WWW.VIVAGYM.ES](http://WWW.VIVAGYM.ES) O EN LA APP