



MAPA DE AULAS

VIVAGYM ALVERCA



FECHA INICIO: 1/12

INÍCIO	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
07:00	POWERWOD BOX 30'	BODYPUMP E1 30'	GAP E1 45'	CYCLING E2 45'			
07:30							
07:45		CYCLING E2 30'					
08:30	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'		
09:30	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'		CYCLING E2 45'
10:00						GAP E1 45'	
10:15	HYROXWOD BOX 30'	STRETCHING E1 45'	PILATES E1 45'	BODYPUMP E1 30'	STRETCHING E1 45'		
10:30						CYCLING E2 45'	
10:45							
11:00	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	BODYPUMP E1 30'	
11:15	ABS TOS 15'	ABS TOS 15'	ABS TOS 15'	ABS TOS 15'	ABS TOS 15'		
11:15							ABS TOS 15'
11:45							YOGA E1 45'
12:00	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	ABS TOS 15'	ABS TOS 15'
13:00	CYCLING E2 45'	BODYPUMP E1 45'	CYCLING E2 45'	GAP E1 45'	HYROXWOD BOX 30'		VIRTUAL CYCLING E2 45'
13:30							
14:00	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'		VIRTUAL CYCLING E2 45'
15:00	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	
16:00	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'		
17:00	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	GAP E1 45'		BODYPUMP E1 45'	GAP E1 45'			
18:00		POWERWOD BOX 30'				VIRTUAL CYCLING E2 45'	
18:15	CYCLING E2 45'	CYCLING E2 45'	CYCLING E2 45'	CYCLING E2 45'	CYCLING E2 45'		
18:15	BODYPUMP E1 45'	PILATES E1 45'	BODYSTEP E1 45'	BODYPUMP E1 45'	PILATES E1 45'		
18:30		HYROXWOD BOX 30'	HYROXWOD BOX 30'	HYROXWOD BOX 30'			
19:00	ABS TOS 15'	ABS TOS 15'	ABS TOS 15'	ABS TOS 15'	ABS TOS 15'		
19:15	BODYSTEP E1 45'	BODYPUMP E1 45'	BODYATTACK E1 45'	BODYATTACK E1 45'	BODYPUMP E1 45'		
19:30	CYCLING E2 45'	CYCLING E2 45'		CYCLING E2 45'			
20:15	YOGA E1 45'	ZUMBA E1 45'	STRETCHING E1 45'	ZUMBA E1 45'			
21:00	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'		



> A VIVAGYM RESERVA-SE O DIREITO DE ALTERAR O HORÁRIO POR RAZÕES EXTERNAS.

> O USO DE TOALHA É OBRIGATÓRIO.

> NÃO PODERÁ ENTRAR NA SALA APOS 5 MINUTOS DO INÍCIO DA AULA.

CARDIO	CORPO E MENTE	FORÇA	FUNCIONAL
CYCLING	DANÇAS	ABS	CYCLING VIRTUAL

RESERVA A TUA VAGA NA ÁREA CLIENTE EM WWW.VIVAGYM.PT OU APP