



# MAPA DE AULAS

VIVAGYM TRINDADE



| INICIO | SEG                    | TER                    | QUA                    | QUI                    | SEX                    | SÁB                    | DOM                    |
|--------|------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|
| 07:15  | RPM E2 45'             | BODYPUMP E1 45'        | PILATES E1 45'         |                        |                        |                        |                        |
| 07:30  |                        | VIRTUAL CYCLING E2 30' |                        |                        | VIRTUAL CYCLING E2 30' |                        |                        |
| 08:00  |                        |                        |                        | VIRTUAL CYCLING E2 30' |                        |                        |                        |
| 09:30  | VIRTUAL CYCLING E2 30' |                        | VIRTUAL CYCLING E2 30' |                        | VIRTUAL CYCLING E2 30' | VIRTUAL CYCLING E2 30' | VIRTUAL CYCLING E2 30' |
| 09:30  |                        |                        |                        |                        |                        |                        |                        |
| 09:45  | ABS TOS 15'            |                        |                        |                        |                        |                        |                        |
| 10:00  |                        | VIRTUAL CYCLING E2 30' |                        | VIRTUAL CYCLING E2 30' |                        | BODYPUMP E1 45'        |                        |
| 10:00  |                        |                        |                        |                        |                        |                        |                        |
| 10:15  |                        | PILATES E1 30'         |                        |                        |                        |                        |                        |
| 10:30  |                        |                        |                        |                        |                        |                        |                        |
| 11:00  |                        |                        |                        |                        |                        | CYCLING E2 45'         |                        |
| 11:30  |                        |                        |                        |                        |                        |                        | VIRTUAL CYCLING E2 30' |
| 12:30  | PILATES E1 30'         |                        | FIT MOVES E1 30'       | BODYPUMP E1 45'        |                        |                        |                        |
| 12:45  |                        |                        |                        |                        | CYCLING E2 45'         |                        |                        |
| 12:45  | CYCLING E2 45'         | RPM E2 45'             |                        |                        |                        |                        |                        |
| 13:15  | 3B E1 30'              | ABS TOS 15'            | YOGA E1 45'            |                        | PILATES E1 45'         |                        |                        |
| 13:30  |                        |                        |                        |                        |                        |                        |                        |
| 14:30  |                        | VIRTUAL CYCLING E2 30' |                        | VIRTUAL CYCLING E2 30' |                        | VIRTUAL CYCLING E2 30' |                        |
| 15:00  | VIRTUAL CYCLING E2 30' |                        | VIRTUAL CYCLING E2 30' |                        | VIRTUAL CYCLING E2 30' |                        | VIRTUAL CYCLING E2 30' |
| 16:30  |                        |                        |                        | VIRTUAL CYCLING E2 30' |                        |                        |                        |
| 17:00  | VIRTUAL CYCLING E2 30' |                        | VIRTUAL CYCLING E2 30' |                        | VIRTUAL CYCLING E2 30' |                        |                        |
| 17:15  |                        |                        |                        | PILATES E1 45'         |                        |                        |                        |
| 17:30  |                        |                        | PILATES E1 45'         |                        |                        | VIRTUAL CYCLING E2 30' |                        |
| 17:45  |                        |                        |                        |                        |                        |                        |                        |
| 18:00  |                        |                        |                        |                        |                        |                        |                        |
| 18:15  | BODYPUMP E1 45'        | PILATES E1 45'         |                        | 3B E1 45'              |                        |                        |                        |
| 18:30  |                        |                        | 3B E1 30'              |                        | PILATES E1 30'         |                        |                        |
| 18:45  |                        |                        |                        | RPM E2 45'             |                        |                        |                        |
| 19:15  | CYCLING E2 45'         | CYCLING E2 45'         | RPM E2 45'             |                        | 3B E1 30'              |                        |                        |
| 19:15  | BODYATTACK E1 45'      | BODYPUMP E1 45'        | BODYPUMP E1 45'        | DANCEMOVES E1 45'      |                        |                        |                        |
| 20:00  | ABS TOS 15'            | ABS TOS 15'            | ABS TOS 15'            |                        | YOGA E1 45'            |                        |                        |
| 20:15  | PILATES E2 45'         | BODYCOMBAT E1 45'      |                        |                        |                        |                        |                        |
| 20:30  |                        |                        |                        |                        |                        |                        |                        |
| 21:00  | VIRTUAL CYCLING E2 30' |                        | VIRTUAL CYCLING E2 30' |                        | VIRTUAL CYCLING E2 30' |                        |                        |
| 21:30  |                        | VIRTUAL CYCLING E2 30' |                        | VIRTUAL CYCLING E2 30' |                        |                        |                        |

## FITDRINK

O PODER DE SENTIR COMO  
MELHORAR O TEU RENDIMENTO



SEM CALORIAS



3 SABORES  
DIFERENTES



SEM AÇÚCARES



DESDE  
**3'90"**  
Antes  
**4'90"**

## A TUA ÁGUA VITAMINADA

\*Promoção válida apenas em alguns dos nossos clubes. Consulta as condições da promoção e os clubes aderentes em nosso blog.

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

> O USO DE TOALHA É OBRIGATÓRIO.

> NÃO PODERÁ ENTRAR NA SALA APÓS 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](http://WWW.VIVAGYM.PT) OU APP