



MAPA DE AULAS VIVAGYM ALMADA



DATA DE INICIO: 01/09

INICIO	SEG		TER		QUA		QUI		SEX		SÁB		DOM	
06:30	V-POWER	E1 45'	CYCLING	E2 45'	V-POWER	E1 30'	CYCLING	E2 45'						
07:00														
07:30	VIRTUAL CYCLING	E2 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'				
07:30	YOGA	E1 45'	V-POWER	E1 45'	HYBRID WOD	BOX 30'			V-BOXING	HBX				
07:45														
08:00	ABS	TOS 15'					ABS	TOS 15'						
09:00														
09:15	VIRTUAL CYCLING	E2 45'	CYCLING	E2 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'	CYCLING	E2 45'	HYBRID WOD	BOX 30'	CYCLING	E2 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'
09:30	V-MIND	E1 45'											GAP	E1 30'
10:00			PILATES	E1 45'			PILATES	E1 45'						
10:15											V-POWER	E1 45'	CYCLING	E2 45'
11:00	VIRTUAL CYCLING	E2 45'	ABS	TOS 15'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'	ABS	TOS 15'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'		
11:15											GAP	E1 30'	V-POWER	E1 45'
12:00			VIRTUAL CYCLING	E2 45'			VIRTUAL CYCLING	E2 45'			PILATES	E1 45'		
12:30									V-POWER	E1 45'			VIRTUAL CYCLING	E2 45'
12:45	CYCLING	E2 45'	GAP	E1 30'	CYCLING	E2 45'								
13:00	ABS	TOS 15'			ABS	TOS 15'			ABS	TOS 15'				
13:30			HYBRID WOD	BOX 30'	V-POWER	E1 45'	V-BOXING	HBX	CYCLING	E2 45'				
15:00	VIRTUAL CYCLING	E2 45'			VIRTUAL CYCLING	E2 45'					VIRTUAL CYCLING	E2 45'		
16:00			VIRTUAL CYCLING	E2 45'			VIRTUAL CYCLING	E2 45'						
16:30	VIRTUAL CYCLING	E2 45'			VIRTUAL CYCLING	E2 45'			VIRTUAL CYCLING	E2 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'		
17:00	ABS	TOS 15'	ABS	TOS 15'	ABS	TOS 15'	ABS	TOS 15'	ABS	TOS 15'				
17:30														
18:00	V-POWER	E1 45'	V-POWER	E1 45'	ZUMBA	E1 45'	V-MIND	E1 45'	V-POWER	E1 45'				
18:15							VIRTUAL CYCLING	E2 45'						
18:30	CYCLING	E2 45'	HYBRID WOD	BOX 30'					CYCLING	E2 45'				
18:45	V-BOXING	HBX			CYCLING	E2 45'								
19:00	ABS	TOS 15'	ABS	TOS 15'	ABS	TOS 15'	ABS	TOS 15'	ABS	TOS 15'				
19:00	V-BURN	E1 45'	ZUMBA	E1 30'	V-POWER	E1 45'	V-FIGHT	E1 45'	V-BURN	E1 30'				
19:15														
19:30			CYCLING	E2 45'	V-BOXING	HBX	CYCLING	E2 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'				
19:45	CYCLING	E2 45'	V-MIND	E1 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'			PILATES	E1 45'				
20:00	ABS	TOS 15'			ABS	TOS 15'	V-BURN	E1 30'	ABS	TOS 15'				
20:00	PILATES	E1 45'					HYBRID WOD	BOX 30'						
20:15														
20:30					YOGA	E1 45'								
20:45			V-POWER	E1 45'			PILATES	E1 45'						
21:00	VIRTUAL CYCLING	E2 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'				



TREINAR



MUDA TUDO



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



O USO DE TOALHA É OBRIGATORIO.



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

CORPO E MENTE

CARDIO

CYCLING

TONIFICAÇÃO

CORPO E MENTE VIRTUAL

CARDIO VIRTUAL

CYCLING VIRTUAL

TONIFICAÇÃO VIRTUAL

FUNCIONAL

COREOGRAFIA

ABDOMINAIS

RESERVA A TUA VAGA NA ÁREA CLIENTE EM www.vivagym.pt OU APP