



MAPA DE AULAS VIVAGYM ALVERCA



INICIO	SEG		TER		QUA		QUI		SEX		SÁB		DOM	
07:00	CROSS WOD	BOX 30'	V-POWER	E1 45'	GAP	E1 45'	CYCLING	E2 45'	V-POWER	E1 45'				
07:45	HYBRID WOD	BOX 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'				
10:00											V-POWER	E1 45'	CYCLING	E2 45'
10:15	HYBRID WOD	BOX 30'	V-MIND	E1 45'	V-POWER	E1 30'	PILATES	E1 45'	V-MIND	E1 45'				
10:30											CYCLING	E2 45'		
10:45													YOGA	E1 45'
11:00	VIRTUAL CYCLING	E2 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'	GAP	E1 30'		
11:15	ABS	TOS 15'	ABS	TOS 15'	ABS	TOS 15'	ABS	TOS 15'	ABS	TOS 15'			ABS	TOS 15'
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'	V-POWER	E1 45'	CYCLING	E2 45'	V-BURN	E1 30'	V-BOXING	E1 30'			VIRTUAL CYCLING	E2 45'
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	V-BURN	E1 30'	V-BOXING	E1 30'	V-BURN	E1 30'	GAP	E1 30'	V-BOXING	E1 30'				
18:00			CROSS WOD	BOX 30'	CROSS WOD	BOX 30'					VIRTUAL CYCLING	E2 45'		
18:00	V-POWER	E1 45'	PILATES	E1 45'	V-POWER	E1 45'	PILATES	E1 45'	V-BURN	E1 45'				
18:15	CYCLING	E2 45'	CYCLING	E2 45'	CYCLING	E2 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'				
18:30			HYBRID WOD	BOX 30'	HYBRID WOD	BOX 30'			HYBRID WOD	BOX 30'				
19:00	ABS	TOS 15'	ABS	TOS 15'	ABS	TOS 15'	ABS	TOS 15'	ABS	TOS 15'				
19:00	V-FIGHT	E1 45'	V-POWER	E1 45'	V-FIGHT	E1 45'	V-POWER	E1 45'	PILATES	E1 45'				
19:30	CYCLING	E2 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'	CYCLING	E2 45'	CYCLING	E2 45'				
20:00	YOGA	E2 45'	ZUMBA	E1 45'	V-MIND	E1 45'	ZUMBA	E1 45'	V-POWER	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 APOS 5 MINUTOS DO INICIO DA AULA.

CORPO E MENTE	CYCLING	COREOGRAFIA
CORPO E MENTE VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	FUNCIONAL
CARDIO	TONIFICAÇÃO	ABDOMINALES
CARDIO VIRTUAL	TONIFICAÇÃO VIRTUAL	

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