



MAPA DE AULAS

VIVAGYM AMOREIRAS

INICIO: 1/09



INICIO	SEGUNDA		TERÇA		QUARTA		QUINTA		SEXTA		SÁB		DOM	
07:00	CROSS WOD	E1 30'	V-POWER	E1 30'	CROSS WOD	E1 30'	V-POWER	E1 30'	CROSS WOD	E1 30'				
07:00	ABS	TOS 15'	ABS	TOS 15'	ABS	TOS 15'	ABS	TOS 15'	ABS	TOS 15'				
07:30	VIRTUAL CYCLING	E2 30'	VIRTUAL CYCLING	E2 30'	VIRTUAL CYCLING	E2 30'	VIRTUAL CYCLING	E2 30'	CYCLING	E2 45'				
07:45	HYBRID WOD	TOS 30'	V-BURN	E1 30'	HYBRID WOD	TOS 30'	V-BURN	E1 30'	HYBRID WOD	TOS 30'				
08:00	GAP	E1 30'	HYBRID WOD	TOS 30'	GAP	E1 30'	ABS	TOS 15'	ABS	TOS 15'				
08:30	VIRTUAL CYCLING	E2 30'	VIRTUAL CYCLING	TOS 15'	VIRTUAL CYCLING	E2 30'	V-BOXING	E1 30'	VIRTUAL CYCLING	TOS 15'				
09:00	ABS	TOS 15'	ABS	TOS 15'	ABS	TOS 15'	ABS	TOS 15'	ABS	TOS 15'				
10:00	ABS	TOS 15'	ABS	TOS 15'	ABS	TOS 15'	ABS	TOS 15'	ABS	TOS 15'	V-POWER	E1 45'	HYBRID WOD	TOS 15'
10:30	V-MIND	E1 45'	YOGA	E1 45'	CROSS WOD	E1 30'	V-MIND	E1 45'	YOGA	E1 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 30'	VIRTUAL CYCLING	E2 30'
11:00	ABS	TOS 15'	ABS	TOS 15'	ABS	TOS 15'	ABS	TOS 15'	ABS	TOS 15'	V-BOXING	E1 30'	GAP	E1 30'
11:45	VIRTUAL CYCLING	E2 30'	VIRTUAL CYCLING	E2 30'	VIRTUAL CYCLING	E2 30'	VIRTUAL CYCLING	E2 30'	VIRTUAL CYCLING	E2 30'	VIRTUAL CYCLING	E2 30'	VIRTUAL CYCLING	E2 30'
12:00	ABS	TOS 15'	ABS	TOS 15'	ABS	TOS 15'	ABS	TOS 15'	ABS	TOS 15'	ABS	TOS 15'	ABS	TOS 15'
12:15	V-BOXING	E1 30'	GAP	E1 30'	VIRTUAL CYCLING	E2 30'	VIRTUAL CYCLING	E2 30'	PILATES	E1 45'				
12:30	CYCLING	E2 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 30'	ABS	TOS 15'	HYBRID WOD	TOS 30'	VIRTUAL CYCLING	E2 30'				
12:45	CROSS WOD	TOS 30'	HYBRID WOD	TOS 30'	HYBRID WOD	TOS 30'		TOS 30'	CROSS WOD	TOS 30'				
13:00	V-POWER	E1 45'	V-BURN	E1 45'	V-MIND	E1 45'	V-POWER	E1 45'	ABS	TOS 15'	VIRTUAL CYCLING	E2 30'	VIRTUAL CYCLING	E2 30'
13:00	ABS				ABS	TOS 15'	ABS	TOS 15'	CYCLING	E2 45'				
13:15	VIRTUAL CYCLING	E2 30'	CYCLING	E2 45'	CYCLING	E2 45'	CYCLING	E2 45'	GAP	E1 30'				
13:15														
15:00	VIRTUAL CYCLING	E2 30'	VIRTUAL CYCLING	E2 30'	VIRTUAL CYCLING	E2 30'	VIRTUAL CYCLING	E2 30'	VIRTUAL CYCLING	E2 30'	VIRTUAL CYCLING	E2 30'		
17:00	VIRTUAL CYCLING	E2 30'	VIRTUAL CYCLING	E2 30'	VIRTUAL CYCLING	E2 30'	VIRTUAL CYCLING	E2 30'	VIRTUAL CYCLING	E2 30'				
18:00	CROSS WOD	TOS 30'	ABS	TOS 15'	PILATES	E1 45'	ABS	TOS 15'	ABS	TOS 15'				
18:15	V-POWER	E1 45'	V-BOXING	E1 30'			V-BURN	E1 30'	ZUMBA	E1 45'				
18:30	CYCLING	E2 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 30'	CYCLING	E2 45'			VIRTUAL CYCLING	E2 30'				
18:45			HYBRID WOD	TOS 30'			HYBRID WOD	TOS 30'						
19:00	HYBRID WOD	TOS 30'	V-POWER	E1 45'	HYBRID WOD	TOS 30'	V-POWER	E1 45'	ABS	TOS 15'				
19:00	ABS	TOS 15'	ABS	TOS 15'	ABS	TOS 15'	CYCLING	E2 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 30'				
19:15	V-BURN	E1 30'	CYCLING	E2 45'	ZUMBA	E1 45'	ABS	TOS 15'	PILATES	E1 45'				
19:30	VIRTUAL CYCLING	TOS 30'	ABS	TOS 15'	VIRTUAL CYCLING	E2 30'	CROSS WOD	TOS 30'	VIRTUAL CYCLING	E2 30'				
20:00	DANCE	E1 45'	V-MIND	E1 45'	ABS	TOS 15'	ABS	TOS 15'	GAP	E1 30'				



TREINAR
MUDA
TUDO



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.

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

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