



MAPA DE AULAS



VIVAGYM BARREIRO

FECHA INICIO: 1/09

INICIO	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
07:00							
07:15	VIRTUAL CYCLING E2 30'	VIRTUAL CYCLING E2 30'	VIRTUAL CYCLING E2 30'	VIRTUAL CYCLING E2 30'	VIRTUAL CYCLING E2 30'		
08:00	ABS TO S	ABS TO S	ABS TO S	ABS TO S			
09:00	VIRTUAL CYCLING E2 30'	VIRTUAL CYCLING E2 30'	VIRTUAL CYCLING E2 30'	VIRTUAL CYCLING E2 30'	VIRTUAL CYCLING E2 30'	VIRTUAL CYCLING E2 30'	VIRTUAL CYCLING E2 30'
09:30	V-BURN E1 30'	V-POWER E1 30'	V-BURN E1 30'	GAP E1 30'	HYBRID WOD E1 30'	GAP E1 30'	ZUMBA E1 45'
10:15	STRETCHING E1 45'	CYCLING E2 30'	STRETCHING E1 45'	CYCLING E2 30'	PILATES E1 45'	V-POWER E1 45'	PILATES E1 45'
12:00	VIRTUAL CYCLING E2 30'	VIRTUAL CYCLING E2 30'	VIRTUAL CYCLING E2 30'	VIRTUAL CYCLING E2 30'	VIRTUAL CYCLING E2 30'	VIRTUAL CYCLING E2 30'	VIRTUAL CYCLING E2 30'
13:00	V-POWER E1 30'	GAP E1 30'	V-POWER E1 30'	GAP E1 30'	HYBRID WOD E1 30'		
13:30							
14:00	VIRTUAL CYCLING E2 30'	VIRTUAL CYCLING E2 30'	VIRTUAL CYCLING E2 30'	VIRTUAL CYCLING E2 30'	VIRTUAL CYCLING E2 30'	VIRTUAL CYCLING E2 30'	
15:30	VIRTUAL CYCLING E2 30'	VIRTUAL CYCLING E2 30'	VIRTUAL CYCLING E2 30'	VIRTUAL CYCLING E2 30'	VIRTUAL CYCLING E2 30'	VIRTUAL CYCLING E2 30'	
17:00	VIRTUAL CYCLING E2 30'	VIRTUAL CYCLING E2 30'	VIRTUAL CYCLING E2 30'	VIRTUAL CYCLING E2 30'	VIRTUAL CYCLING E2 30'	VIRTUAL CYCLING E2 30'	
18:00	CYCLING E2 30'	VIRTUAL CYCLING E2 30'	VIRTUAL CYCLING E2 30'	VIRTUAL CYCLING E2 30'	VIRTUAL CYCLING E2 30'		
18:15	HYBRID WOD E1 30'		HYBRID WOD E1 30'				
18:30	V-POWER E1 30'	ZUMBA E1 45'	V-POWER E1 45'	STRETCHING E1 45'	V-FIGHT E1 45'		
19:00	CYCLING E2 45'	CYCLING E2 45'	CYCLING E2 45'	CYCLING E2 45'	CYCLING E2 45'		
19:15		HYBRID WOD E1 30'		HYBRID WOD E1 30'			
19:30	V-BURN E1 45'	PILATES E1 45'	V-BURN E1 45'	V-FIGHT E1 45'	V-POWER E1 45'		
20:30	STRETCHING E1 45'	V-POWER E1 30'	ZUMBA E1 45'	V-POWER E1 45'			
21:30	VIRTUAL CYCLING E2 30'	VIRTUAL CYCLING E2 30'	VIRTUAL CYCLING E2 30'	VIRTUAL CYCLING E2 30'	VIRTUAL CYCLING E2 30'		



TREINAR MUDA TUDO



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



O USO DE TOALHA É OBRIGATORIO.



NÃO PODERÁ ENTRAR NA SALA APÓS 5 MINUTOS DO INICIO 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