



MAPA DE AULAS

VIVAGYM BENFICA



INICIO	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
06:00							
07:00	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'		
08:00							
08:15	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'		
09:00	ABS TOS 15'	ABS TOS 15'	ABS TOS 15'	ABS TOS 15'	ABS TOS 15'		
09:30		YOGA E1 45'		YOGA E1 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						HYBRID WOD BOX 30'	
10:30	PILATES E1 45'	GAP E1 30'	YOGA E1 45'	CYCLING E2 30'	PILATES E1 45'	PILATES E1 45'	V-POWER E1 30'
10:45						CYCLING E2 30'	
11:15	ABS TOS 15'	ABS TOS 15'	ABS TOS 15'	ABS TOS 15'	ABS TOS 15'		CYCLING E2 30'
11:30						V-POWER E1 45'	
11:30						CYCLING E2 45'	
12:00	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'		
12:30						YOGA E1 45'	
13:00	CYCLING E2 30'	PILATES E1 45'	GAP E1 30'	V-POWER E1 30'	CYCLING E2 30'		
14:00							
14:00	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'		
16:00	VIRTUAL CYCLING E2 45'	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'		
17:00							
17:00	GAP E1 30'		V-FIGHT E1 30'			V-POWER E1 45'	
17:15		V-BURN E1 30'		V-POWER E1 45'	PILATES E1 45'		
17:45	ZUMBA E1 45'		V-BURN E1 30'				
18:00		PILATES E1 45'				CYCLING E2 45'	
18:15				V-MIND E1 45'	V-POWER E1 45'		
18:15							
18:30	HYBRID WOD BOX 30'	HYBRID WOD BOX 30'				HYBRID WOD BOX 30'	
18:30	CYCLING E2 45'		CYCLING E2 45'				
18:30			V-MIND E1 45'				
18:45	V-POWER E1 45'						
19:00		V-FIGHT E1 45'		CYCLING E2 45'			
19:00		CYCLING E2 45'					
19:15				GAP E1 30'	ZUMBA E1 45'		
19:15					CYCLING E2 45'		
19:30	CYCLING E2 45'		V-POWER E1 45'				
19:30			CYCLING E2 30'				
19:45	V-BURN E1 30'						
20:00		CYCLING E2 45'		V-FIGHT E1 30'			
20:00		GAP E1 30'		CYCLING E2 30'			
20:15					YOGA E1 45'		
20:30	V-MIND E1 45'		PILATES E1 45'				
20:45		V-MIND E1 45'		V-BURN E1 30'			
21:00							



TREINAR



MUDA TUDO



A VIVAGYM RESERVA-SE O DIREITO DE ALTERAR O HORARIO POR RAZOES 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

FUNDCIONAL

COREOGRAFIA

ABDOMINAIS

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