



MAPA DE AULAS

VIVAGYM LUMIAR



SETEMBRO'25

INICIO	SEGUNDA		TERÇA		QUARTA		QUINTA		SEXTA		SÁBADO		DOMINGO	
07:00														
07:15	CYCLING	E2 45'	V-POWER	E1 45'	HYBRID WOD	MAX 30'	PILATES	E1 45'	V-BURN	E1 45'				
09:00	VIRTUAL CYCLING	E2 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'
09:30														
10:00	VIRTUAL CYCLING	E2 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'	GAP	E1 45'		
10:30													V-POWER	E1 45'
11:00	VIRTUAL CYCLING	E2 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'	PILATES	E1 45'		
11:30					ABS	T05 15'	ABS	T05 15'					CYCLING	E2 45'
12:00	ABS	T05 15'	VIRTUAL CYCLING	E2 30'	VIRTUAL CYCLING	E2 30'	VIRTUAL CYCLING	E2 30'	ABS	T05 15'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'		
12:45	CYCLING	E2 45'	V-BURN	E1 45'	CYCLING	E2 45'	HYBRID WOD	MAX 30'	PILATES	E1 45'				
13:00			VIRTUAL CYCLING	E2 45'			VIRTUAL CYCLING	E2 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'
13:30														
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'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'
14:30														
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'		
15:30	ABS	T05 15'	ABS	T05 15'	ABS	T05 15'	ABS	T05 15'	ABS	T05 15'				
16:00	VIRTUAL CYCLING	E2 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'		
16:30									ABS	T05 15'				
17:30	ABS	T05 15'			ABS	T05 15'			CYCLING	E2 30'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'		
17:45	CYCLING	E2 45'	GAP	E1 45'	PILATES	E1 45'	V-BURN	E1 45'						
18:00	ABS	T05 15'	HYBRID WOD	MAX 30'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'						
18:15	GAP	E1 30'	ABS	T05 15'					V-POWER	E1 45'				
18:30			VIRTUAL CYCLING	E2 30'	HYBRID WOD	MAX 30'	HYBRID WOD	MAX 30'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 30'		
19:00	ZUMBA	E1 45'					ZUMBA	E1 45'						
19:00	HYBRID WOD	MAX 30'	V-BURN	E1 30'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'						
19:15	CYCLING	E2 30'	CYCLING	E2 45'					STRETCHING	E1 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 30'		
19:30	ABS	T05 15'			V-BURN	E1 45'			VIRTUAL CYCLING	E2 30'				
20:00							VIRTUAL CYCLING	E2 45'						
20:15	PILATES	E1 45'	V-POWER	E1 45'	CYCLING	E2 45'	PILATES	E1 45'						
20:15	VIRTUAL CYCLING	E2 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'					VIRTUAL CYCLING	E2 45'				
21:15	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	ABDOMINAIS
CARDIO VIRTUAL	TONIFICAÇÃO VIRTUAL	

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