



MAPA DE AULAS VIVAGYM ODIVELAS



INICIO	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
07:00		VIRTUAL CYCLING E2 45'			VIRTUAL CYCLING E2 45'		
07:15	CYCLING E2 45'	V-POWER E1 45'	YOGA E1 45'	CYCLING E2 45'			
07:30			VIRTUAL CYCLING E2 45'				
08:00		VIRTUAL CYCLING E2 45'			VIRTUAL CYCLING E2 45'		
08:30	VIRTUAL CYCLING E2 45'		VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'			
09:00		VIRTUAL CYCLING E2 45'			V-BURN E1 30'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'
09:15	PILATES E1 45'						
09:30		YOGA E1 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	YOGA E1 45'		PILATES E1 45'	
09:30				VIRTUAL CYCLING E2 45'			
09:45					PILATES E1 45'		VIRTUAL CYCLING E2 45'
10:00	ABS TOS 15'				ABS TOS 15'		
10:00	CYCLING E2 45'					V-MIND	V-POWER E1 45'
10:15			V-MIND E1 45'				
10:30			VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	V-BOXING TOS 30'	CROSS WOD BOX 30'
10:30				V-BURN E1 30'		ZUMBA E1 45'	
10:45		V-POWER E1 45'				CYCLING E2 45'	
11:00		VIRTUAL CYCLING E2 45'			VIRTUAL CYCLING E2 45'		CYCLING E2 45'
11:30	VIRTUAL CYCLING E2 45'		VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'		V-POWER E1 45'	
12:00					VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	V-FIGHT E1 45'
12:30	VIRTUAL CYCLING E2 45'			VIRTUAL CYCLING E2 45'		V-MIND E1 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'
12:45		V-BOXING TOS 30'					
13:00	V-POWER E1 45'		CYCLING E2 45'	V-FIGHT E1 45'	V-BOXING TOS 30'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	
13:30	VIRTUAL CYCLING E2 45'	CROSS WOD BOX 30'	3B E1 30'	VIRTUAL CYCLING E2 45'			VIRTUAL CYCLING E2 45'
14:00		VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'		VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	
14:30	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'	
15:30	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'	
16:30	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'	
17:30	VIRTUAL CYCLING E2 45'						VIRTUAL CYCLING E2 45'
17:45				V-POWER E1 45'			
18:00	ABS TOS 15'	V-BURN E1 45'	ABS TOS 15'		VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	
18:00			V-POWER E1 45'		V-BURN E1 30'		
18:15	CROSS WOD BOX 30'	V-BOXING TOS 30'					
18:15	V-POWER E1 30'						
18:30	CYCLING E2 45'	HYBRID WOD BOX 30'		HYBRID WOD BOX 30'			VIRTUAL CYCLING E2 45'
18:45		CYCLING E2 30'	VIRTUAL CYCLING E2 45'		V-POWER E1 45'		
19:00	ABS TOS 15'			V-FIGHT E1 45'			
19:00		V-FIGHT E1 45'	V-BURN E1 45'		ABS TOS 15'		
19:15	V-BURN E1 30'		HYBRID WOD BOX 30'	CYCLING E2 30'			
19:30		CYCLING E2 45'		ABS TOS 15'			
19:45			VIRTUAL CYCLING E2 45'	V-MIND E1 45'	YOGA E1 45'		
20:00	CYCLING E2 45'	V-POWER E1 45'	PILATES E1 45'		ABS TOS 15'		
20:15	YOGA E1 45'			CROSS WOD BOX 30'			
20:45				3B E1 30'			
21:00	VIRTUAL CYCLING E2 45'	3B E1 30'	VIRTUAL CYCLING E2 45'		VIRTUAL CYCLING E2 45'		
21:00		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	CARDIO	CYCLING	TONIFICAÇÃO
CORPO E MENTE VIRTUAL	CARDIO VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	TONIFICAÇÃO VIRTUAL
FUNCIONAL	COREOGRAFIA	ABDOMINAIS	

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