



MAPA DE AULAS VIVAGYM PICOAS

DATA INICIO: 1/09



INICIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁB	DOM	
07:15	PILATES E1 45'	CYCLING E2 45'	V-POWER E1 45'		CYCLING E2 45'			
07:15	VIRTUAL CYCLING E2 45'		VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'				
07:30				CROSS WOD TOS 45'				
10:00	ABDOMINAIS TOS 15'	ABDOMINAIS TOS 15'	ABDOMINAIS TOS 15'	ABDOMINAIS TOS 15'	ABDOMINAIS TOS 15'	CYCLING E2 45'	YOGA E1 45'	
10:15		YOGA E1 45'			PILATES E1 45'			
11:00	ABDOMINAIS TOS 15'	ABDOMINAIS TOS 15'	ABDOMINAIS TOS 15'	ABDOMINAIS TOS 15'	ABDOMINAIS TOS 15'	V-POWER E1 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	
12:00	V-POWER E1 45'	3B E1 30'	ABDOMINAIS TOS 15'	ABDOMINAIS TOS 15'		ABDOMINAIS TOS 15'	ABDOMINAIS TOS 15'	
12:30	HYBRID WOD BOX 30'	ABDOMINAIS TOS 15'	V-BOXING E1 30'	PILATES E1 45'	V-POWER E1 30'			
12:30	ABDOMINAIS TOS 15'	CYCLING E2 30'	PILATES E1 45'	CYCLING E2 45'				
13:00	YOGA E1 45'	ABDOMINAIS BOX 15'				VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	
13:00	CYCLING E2 45'		ABDOMINAIS TOS 15'		ABDOMINAIS TOS 15'			
13:15		CROSS WOD TOS 30'	V-POWER E1 45'	CROSS WOD TOS 30'	ZUMBA TOS 30'			
13:15		V-BURN E1 30'	HYBRID WOD BOX 30'					
13:30	ABDOMINAIS TOS 15'				V-BOXING E1 30'			
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	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'			
18:00	3B E1 30'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	V-POWER E1 45'	V-POWER E1 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'			
18:30	V-BURN E1 30'	V-POWER E1 30'			3B E1 30'			
18:30		DANCE TOS 45'	CROSS WOD TOS 30'	YOGA TOS 45'				
19:00	CYCLING E2 30'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	V-MIND TOS 45'			
19:00		ABDOMINAIS TOS 15'	ABDOMINAIS BOX 15'	ABDOMINAIS BOX 15'	ABDOMINAIS TOS 15'			
19:15	CROSS WOD TOS 30'	HYBRID WOD BOX 30'	GAP TOS 45'	HYBRID WOD BOX 30'	V-BURN E1 30'			
19:15		V-BOXING E1 30'	YOGA E1 45'	V-BOXING E1 30'				
19:30	PILATES E1 45'							
20:00	ABDOMINAIS TOS 15'	PILATES E1 45'	ABDOMINAIS TOS 15'	ABDOMINAIS TOS 15'	ABDOMINAIS TOS 15'			
20:00	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 APÓS 5 MINUTOS DO INÍCIO 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