



MAPA DE AULAS VIVAGYM SANTOS



INICIO	SEG		TER		QUA		QUI		SEX		SÁB		DOM	
07:00	V-POWER	E1 45'	GAP	E1 45'	CYCLING	E1 45'	V-BURN	E2 45'	V-POWER	E1 45'				
07:15	VIRTUAL CYCLING	E2 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'			VIRTUAL CYCLING	E2 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'				
08:00	V-MIND	E1 45'			V-POWER	E2 30'			VIRTUAL CYCLING	E2 45'				
09:15	V-POWER	E1 45'	YOGA	E1 45'			PILATES	E1 45'	HYBRID WOD	TOS 30'	GAP	E1 45'	V-POWER	E1 45'
10:00	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'
10:15	ABS	TOS 15'	ABS	TOS 15'	ABS	TOS 15'	ABS	TOS 15'	ABS	TOS 15'	CYCLING	E1 45'	PILATES	E2 45'
11:00	VIRTUAL CYCLING	E2 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'				
11:00	VIRTUAL CYCLING	E2 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'				
12:15	ABS	TOS 15'	ABS	TOS 15'	ABS	TOS 15'	ABS	TOS 15'	ABS	TOS 15'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'
12:30	V-BURN	E1 30'	3B	E1 45'	V-POWER	E1 30'	V-BURN	E1 45'	V-MIND	E1 30'				
13:00	CYCLING	E2 45'	CYCLING	E2 45'			HYBRID WOD	TOS 30'	V-BURN	E1 45'				
13:15	ABS	E1 45'	HYBRID WOD	E1 45'	CYCLING	E2 45'			CYCLING	E2 30'				
13:30	V-POWER	E1 45'	ABS	E2 45'	PILATES	E2 45'	3B	E1 45'	ABS	TOS 15'				
16:00	VIRTUAL CYCLING	E2 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'				
16:30											V-POWER	E1 45'		
17:30	V-POWER	E1 45'	3B	E1 45'	V-POWER	E1 45'					V-BURN	E1 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'
18:15					VIRTUAL CYCLING	E2 45'	CYCLING	E2 30'						
18:15			HYBRID WOD	TOS 45'	ABS	TOS 15'	ABS	TOS 15'	ABS	TOS 15'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'
18:30	HYBRID WOD	BOX 30'			3B	E1 30'								
18:30	GAP	E1 30'	V-POWER	E1 45'										
19:00					CYCLING	E2 45'	V-POWER	E1 45'						
19:00	CYCLING	E2 45'					ABS	TOS 15'	ABS	TOS 15'				
19:15	ZUMBA	E1 45'	PILATES	E1 45'	ZUMBA	E1 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'				
19:30			CYCLING	E2 45'			HYBRID WOD	BOX 30'						
20:00			VIRTUAL CYCLING	E2 45'			VIRTUAL CYCLING	E2 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'				
20:15	V-POWER	E1 45'			V-POWER	E1 45'	V-MIND	E1 45'	ABS	TOS 15'				
21:00	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