



MAPA DE AULAS VIVAGYM AVEIRO



INICIO	SEG		TER		QUA		QUI		SEX		SÁB		DOM	
07:00	CYCLING	E2 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'	V-POWER	E1 45'	CROSS WOD	E3 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'				
08:00	VIRTUAL CYCLING	E2 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 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'
10:00	PILATES	E1 45'	ZUMBA	E1 45'	V-MIND	E1 45'			PILATES	E1 45'	PILATES	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'		
10:30									ABS	TOS 15'			CYCLING	E2 45'
11:00	3B	E1 30'	V-BOXING	E1 30'	CROSS WOD	E3 30'	CYCLING	E2 30'	V-POWER	E1 30'	V-POWER	E1 45'		
11:00	VIRTUAL CYCLING	E2 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'			VIRTUAL CYCLING	E2 45'	HYBRID WOD	BOX 30'		
12:00	VIRTUAL CYCLING	E2 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'			VIRTUAL CYCLING	E2 45'
12:30	ABS	TOS 15'	ABS	TOS 15'			ABS	TOS 15'			VIRTUAL CYCLING	E2 45'		
12:45	V-BOXING	E1 30'	V-POWER	E1 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'	V-BURN	E1 45'	HYBRID WOD	BOX 30'				
13:15	VIRTUAL CYCLING	E2 45'					VIRTUAL CYCLING	E2 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'			VIRTUAL CYCLING	E2 45'
13:45			VIRTUAL CYCLING	E2 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'			ABS	TOS 15'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'		
15:30	VIRTUAL CYCLING	E2 45'	ABS	TOS 15'	ABS	TOS 15'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'
16:30	ABS	TOS 15'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'	ABS	TOS 15'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'
17:00	VIRTUAL CYCLING	E2 45'			3B	E1 30'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'						
17:30			VIRTUAL CYCLING	E2 45'	ABS	TOS 15'			VIRTUAL CYCLING	E2 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'		
17:45			V-BOXING	E1 30'	ZUMBA	E1 45'	V-MIND	E1 45'						
18:00	VIRTUAL CYCLING	E2 45'			HYBRID WOD	BOX 30'	CYCLING	E2 45'	HYBRID WOD	BOX 30'				
18:00					VIRTUAL CYCLING	E2 45'			PILATES	E1 45'				
18:15	V-BURN	E1 45'												
18:30			3B	E1 30'							VIRTUAL CYCLING	E2 45'		
18:45			VIRTUAL CYCLING	E2 45'	PILATES	E1 45'	V-BURN	E1 45'						
19:00			V-RUN	OUT 45'			CROSS WOD	E3 30'	ZUMBA	E1 45'				
19:00									CYCLING	E2 45'				
19:15	V-POWER	E1 45'	V-BURN	E1 45'										
19:15			HYBRID WOD	BOX 30'										
19:30	CYCLING	E2 45'			CYCLING	E2 45'	V-RUN	OUT 45'			VIRTUAL CYCLING	E2 45'		
19:30	CROSS WOD	E3 30'												
19:45					V-POWER	E1 45'	V-BOXING	E1 30'						
19:45							VIRTUAL CYCLING	E2 45'						
20:00			VIRTUAL CYCLING	E2 45'					V-POWER	E1 45'				
20:15	V-RUN	OUT 45'												
20:15	YOGA	E1 45'	V-MIND	E1 45'										
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