



MAPA DE AULAS VIVAGYM ARCO DO CEGO



INICIO: 01/09

INICIO	SEG		TER		QUA		QUI		SEX		SÁB		DOM	
07:15	V-POWER	E1 45'	CYCLING	E2 45'	GAP	E1 45'	PILATES	E1 45'	DANCE MOVES	E1 45'				
09:00			VIRTUAL CYCLING	E2 45'			VIRTUAL CYCLING	E2 45'						
10:00	ABS	BOX 15'	STRETCHING	E1 45'	ABS	BOX 15'	PILATES	E1 45'	ABS	BOX 15'	V-POWER	E1 45'		
11:00	VIRTUAL CYCLING	E2 45'			VIRTUAL CYCLING	E2 45'			VIRTUAL CYCLING	E2 45'	V-FIGHT	E1 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'
12:30	V-POWER	E1 30'	HYBRID	BOX 30'	GAP	E1 30'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'		
12:45	VIRTUAL CYCLING	E2 45'	VIRTUAL CYCLING	E1 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'	V-POWER	E1 45'	PILATES	E1 45'				
13:15	V-BURN	E1 30'	V-BOXING	BOX 30'	DANCE MOVES	E1 30'								
16:15			VIRTUAL CYCLING	E2 45'			VIRTUAL CYCLING	E2 45'			VIRTUAL CYCLING	E2 45'	GAP	E1 30'
17:00	VIRTUAL CYCLING	E2 45'			VIRTUAL CYCLING	E2 45'			VIRTUAL CYCLING	E2 45'			V-BOXING	BOX 30'
17:30	GAP	E1 30'	V-POWER	E1 30'	V-BOXING	BOX 30'	V-POWER	E1 30'	V-BOXING	BOX 30'				
18:15	V-BURN	E1 45'	STRETCHING	E1 45'	V-POWER	E1 45'	V-FIGHT	E1 45'	GAP	E1 30'				
18:15	VIRTUAL CYCLING	E2 45'	CROSSWOD	BOX 30'	CYCLING	E2 30'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'
19:15	CYCLING	E2 45'	ABS	BOX 15'	CYCLING	E2 45'	ABS	BOX 15'	CROSSWOD	BOX 30'				
19:15	V-POWER	E1 45'	GAP	E1 30'	V-BURN	E1 45'	DANCE MOVES	E1 45'	ABS	BOX 15'				
19:30	V-BOXING	BOX 30'	CYCLING	E2 45'			CYCLING	E2 45'	V-POWER	E1 45'				
20:00	ABS	BOX 15'	HYBRID	BOX 30'	ABS	BOX 15'	ABS	BOX 15'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'				
20:00	CROSSWOD	BOX 30'	YOGA	E1 45'										
20:15	V-FIGHT	E1 45'	ABS	BOX 15'	PILATES	E1 45'	YOGA	E1 45'	ABS	BOX 15'				



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	ABDOMINALES
CARDIO VIRTUAL	TONIFICAÇÃO VIRTUAL	

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