



MAPA DE AULAS VIVAGYM LEIRIA



FECHA INICIO: 1/09

INICIO	SEG		TER		QUA		QUI		SEX		SÁB		DOM	
07:00	3B	E1 45'	CYCLING	E2 45'	GAP	E1 45'	CROSS WOD	BOX 45'	CYCLING	E2 45'				
07:45	VIRTUAL CYCLING	E2 30'	VIRTUAL CYCLING	E2 30'	VIRTUAL CYCLING	E2 30'	HYBRID WOD	BOX 30'	VIRTUAL CYCLING	E2 30'				
09:30	VIRTUAL CYCLING	E2 30'	VIRTUAL CYCLING	E2 30'	HYBRID WOD	BOX 30'	VIRTUAL CYCLING	E2 30'	CROSS WOD	BOX 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 30'	VIRTUAL CYCLING	E2 30'
10:00	YOGA	E1 45'			ABS	TOS 15'	PILATES	E1 30'	ABS	TOS 15'	CROSS WOD	BOX 45'		
10:15	ABS	TOS 15'	CYCLING	E2 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 30'	ABS	TOS 15'	CYCLING	E2 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 30'	3B	E1 45'
10:30	FIT MOVES	BOX 30'	ABS	TOS 15'	PILATES	E1 45'	V-POWER	E1 30'			ABS	TOS 15'	VIRTUAL CYCLING	E2 30'
11:00	ABS	TOS 15'	ABS	TOS 15'	ABS	TOS 15'	ABS	TOS 15'	ABS	TOS 15'	CYCLING	E2 30'		
11:15													CYCLING	E2 45'
11:30	VIRTUAL CYCLING	E2 30'	VIRTUAL CYCLING	E2 30'	VIRTUAL CYCLING	E2 30'	VIRTUAL CYCLING	E2 30'	VIRTUAL CYCLING	E2 30'	VIRTUAL CYCLING	E2 30'		
13:00	V-POWER	E1 30'	CYCLING	E2 30'	PILATES	E1 30'	HYBRID WOD	BOX 30'	ABS	TOS 15'				
14:00	VIRTUAL CYCLING	E2 30'	VIRTUAL CYCLING	E2 30'	VIRTUAL CYCLING	E2 30'	VIRTUAL CYCLING	E2 30'	VIRTUAL CYCLING	E2 30'	VIRTUAL CYCLING	E2 30'	VIRTUAL CYCLING	E2 30'
15:30	VIRTUAL CYCLING	E2 30'	VIRTUAL CYCLING	E2 30'	VIRTUAL CYCLING	E2 30'	VIRTUAL CYCLING	E2 30'	VIRTUAL CYCLING	E2 30'				
17:45	ABS	TOS 15'	ABS	TOS 15'	CROSS WOD	BOX 45'	HYBRID WOD	BOX 30'	ABS	TOS 15'	VIRTUAL CYCLING	E2 30'		
18:00	V-MIND	E1 30'	VIRTUAL CYCLING	E2 30'	VIRTUAL CYCLING	E2 30'	VIRTUAL CYCLING	E2 30'	VIRTUAL CYCLING	E2 30'				
18:00	CYCLING	OUT 30'	V-POWER	E1 30'	V-POWER	E1 30'								
18:15	V-RUN	OUT 45'							CROSS WOD	BOX 45'				
18:30	V-POWER	E1 30'	V-MIND	E1 30'	CYCLING	E2 30'	CROSS WOD	BOX 45'						
18:45	CROSS WOD	BOX 45'					3B	E1 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 30'	VIRTUAL CYCLING	E2 30'		
19:00			CROSS WOD	BOX 30'					HYBRID WOD	BOX 30'				
19:15			V-BURN	E1 30'	PILATES	E1 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 30'	VIRTUAL CYCLING	E2 30'				
19:15					HYBRID WOD	BOX 30'	VIRTUAL CYCLING	E2 30'			VIRTUAL CYCLING	E2 30'		
19:30	PILATES	E1 30'	HYBRID WOD	BOX 30'					GAP	E1 30'				
19:45					CYCLING	E2 30'	CYCLING	E2 45'						
20:00	VIRTUAL CYCLING	E2 30'	VIRTUAL CYCLING	E2 30'	VIRTUAL CYCLING	E2 30'			CYCLING	E2 30'				
20:15							VIRTUAL CYCLING	E2 30'	YOGA	E1 45'				
21:00	VIRTUAL CYCLING	E2 30'	VIRTUAL CYCLING	E2 30'	VIRTUAL CYCLING	E2 30'	VIRTUAL CYCLING	E2 30'	VIRTUAL CYCLING	E2 30'				



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	ABDOMINAIS
CARDIO VIRTUAL	TONIFICAÇÃO VIRTUAL	

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