



MAPA DE AULAS VIVAGYM LUMIAR

OUTUBRO 2025



INÍCIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
07:00							
07:15	CYCLING E2 45'	V-POWER E1 45'	HYBRID WOD E2 30'	PILATES E1 45'	V-BURN E1 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	VIRTUAL CYCLING E2 45'	PILATES E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	GAP E1 45'	
10:30							V-POWER E1 45'
11:00	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	PILATES E1 45'	
11:30	ABS						CYCLING E2 45'
12:00		VIRTUAL CYCLING E2 30'	VIRTUAL CYCLING E2 30'	ABS E2 30'		VIRTUAL CYCLING E2 45'	
12:45	CYCLING E2 45'	V-BURN E1 30'	CYCLING E2 30'	CROSS WOD E2 30'	V-MIND E1 45'		
13:00		ABS E2 45'		VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'
15:00	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	ABS E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	
17:45		V-MIND E1 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'		
18:00	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	PILATES E1 45'			VIRTUAL CYCLING E2 45'	
18:15	GAP E1 30'			V-BURN E1 45'	V-POWER E1 45'		
18:30	HYBRID WOD E2 30'		HYBRID WOD E2 30'				
18:45		V-POWER E1 30'					
19:00	CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 30'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	CYCLING E2 30'		VIRTUAL CYCLING E2 30'	
19:00	ZUMBA E1 45'				CYCLING E2 30'		
19:15		CYCLING E2 45'	V-BURN E2 45'	ZUMBA E1 45'	STRETCHING E1 45'		
19:30		V-BURN E1 30'				VIRTUAL CYCLING E2 30'	
20:00	PILATES E1 45'				VIRTUAL CYCLING E2 45'		
20:15		V-POWER E1 45'	CYCLING E2 45'	PILATES E1 45'			
21:15	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'		

LANÇAMENTO

DE NOVAS

AULAS

DESDE 1 DE SETEMBRO

V-BURN

TONIFICAÇÃO

V-POWER

TONIFICAÇÃO

V-FIGHT

CARDIO

V-MIND

CORPO E MENTE



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