



MAPA DE AULAS VIVAGYM TRINDADE



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