



MAPA DE AULAS

VIVAGYM SINTRA



DATA DE INÍCIO: 01/10

INÍCIO	SEG		TER		QUA		QUI		SEX		SÁB		DOM	
06:45	CYCLING	E2 45'	GAP	E1 30'	HYBRID WOD	BOX 30'	CYCLING	E2 45'	PILATES	E1 45'				
06:45			VIRTUAL CYCLING	E2 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'			VIRTUAL CYCLING	E2 45'				
07:30			HYBRID WOD	BOX 30'	CROSS WOD	TOS 30'								
07:45	CROSS WOD	TOS 30'					FIT MOVES	E1 30'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'				
08:15			VIRTUAL CYCLING	E2 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'								
08:30	VIRTUAL CYCLING	E2 45'					VIRTUAL CYCLING	E2 45'						
09:00	ABS	TOS 15'	CYCLING	E2 45'	ABS	TOS 15'	ABS	TOS 15'			VIRTUAL CYCLING	E2 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'
09:30	VIRTUAL CYCLING	E2 45'							VIRTUAL CYCLING	E2 45'				
10:00			PILATES	E1 45'			PILATES	E1 45'	ABS	TOS 15'				
10:15											GAP	E1 30'		
10:30	PILATES	E1 45'	ABS	TOS 15'	FIT MOVES	E1 30'	ABS	TOS 15'	FIT MOVES	E1 30'			VIRTUAL CYCLING	E2 45'
10:30	ABS	TOS 15'			ABS	TOS 15'								
11:00			VIRTUAL CYCLING	E2 45'							DANCE	E1 45'		
11:00											CYCLING	E2 45'		
11:15	VIRTUAL CYCLING	E2 45'			YOGA	E1 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'	YOGA	E1 45'				
12:00											V-POWER	E1 45'		
12:15	V-POWER	E1 45'	GAP	E1 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'	CYCLING	E2 45'	CYCLING	E2 30'				
12:15			VIRTUAL CYCLING	E2 45'										
12:30					V-POWER	E1 30'								
13:00	CYCLING	E2 45'							HYBRID WOD	BOX 30'				
13:15			CROSS WOD	TOS 30'	V-MIND	E1 30'	GAP	E1 45'			VIRTUAL CYCLING	E2 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'
13:15							CROSS WOD	TOS 30'						
14:00											ABS	TOS 15'	ABS	TOS 15'
16:00	ABS	TOS 15'	ABS	TOS 15'	ABS	TOS 15'	ABS	TOS 15'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'	ABS	TOS 15'
16:00	VIRTUAL CYCLING	E2 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'			ABS	TOS 15'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'
17:00	ABS	TOS 15'	ABS	TOS 15'	ABS	TOS 15'	ABS	TOS 15'			VIRTUAL CYCLING	E2 45'		
17:15	PILATES	E1 45'			VIRTUAL CYCLING	E2 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'						
17:15	VIRTUAL CYCLING	E2 45'												
18:00									CYCLING	E2 45'				
18:15	V-FIGHT	E1 45'	GAP	E1 45'	PILATES	E1 45'	CROSS WOD	TOS 30'						
18:15	CYCLING	E2 45'	CYCLING	E2 30'	CYCLING	E2 45'	DANCE	E1 45'	V-POWER	E1 30'				
18:30							CYCLING	E2 30'						
19:00							HYBRID WOD	BOX 30'	GAP	E1 45'				
19:00									DANCE	TOS 45'				
19:15	V-POWER	E1 30'	HYBRID WOD	BOX 30'	V-POWER	E1 45'	V-FIGHT	E1 45'			VIRTUAL CYCLING	E2 45'		
19:15			PILATES	E1 45'	DANCE	TOS 45'								
19:15			CYCLING	E2 45'										
20:00	HYBRID WOD	BOX 30'	CROSS WOD	TOS 30'	CYCLING	E2 45'								
20:00	CYCLING	E2 45'			ABS	TOS 15'			YOGA	E1 45'				
20:15					YOGA	E1 45'	ABS	TOS 15'	ABS	E3 30'				
21:00			VIRTUAL CYCLING	E2 45'			VIRTUAL CYCLING	E2 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'				



TREINAR



MUDA TUDO



A VIVAGYM RESERVA-SE O DIREITO DE ALTERAR O HORARIO POR RAZOES EXTERNAS.



O USO DE TOALHA E OBRIGATORIO.



NÃO PODERÁ ENTRAR NA SALA APOS 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