



MAPA DE AULAS VIVAGYM LOURES



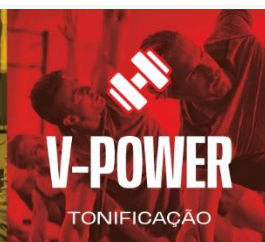
INICIO	SEGUNDA		TERÇA		QUARTA		QUINTA		SEXTA		SÁBADO		DOMINGO	
06:30														
07:00	V-POWER	E1 45'	V-BOXING	TOS30'	V-POWER	E1 45'	CYCLING	E2 45'	CROSS WOD	TOS30'				
07:15			CYCLING	E2 45'					V-BOXING	TOS30'				
07:30														
07:45														
08:00	ABS	TOS 15'	ABS	TOS 15'	ABS	TOS 15'	ABS	TOS 15'	ABS	TOS 15'				
08:30	VIRTUAL CYCLE	E2 45'	VIRTUAL CYCLE	E2 45'	VIRTUAL CYCLE	E2 45'	VIRTUAL CYCLE	E2 45'	VIRTUAL CYCLE	E2 45'				
08:30														
09:00	ABS	TOS 15'	ABS	TOS 15'	ABS	TOS 15'	ABS	TOS 15'	ABS	TOS 15'	VIRTUAL CYCLE	E2 45'	VIRTUAL CYCLE	E2 45'
09:30	VIRTUAL CYCLE	E2 45'	VIRTUAL CYCLE	E2 45'	VIRTUAL CYCLE	E2 45'	VIRTUAL CYCLE	E2 45'	VIRTUAL CYCLE	E2 45'				
09:30														
09:45											HYBRID WOD	BOX 30'	HYBRID WOD	BOX 30'
10:00	ABS	TOS 15'	ABS	TOS 15'	ABS	TOS 15'	ABS	TOS 15'	ABS	TOS 15'				
10:00	ABS	TOS 15'	ABS	TOS 15'	ABS	TOS 15'	ABS	TOS 15'	ABS	TOS 15'				
10:00					YOGA	E1 45'			PILATES	E1 45'				
10:15			PILATES	E1 45'										
10:30	GAP	E1 45'					YOGA	E1 45'			CYCLING	E2 45'	CYCLING	E2 45'
10:30	VIRTUAL CYCLE	E2 45'	VIRTUAL CYCLE	E2 45'	VIRTUAL CYCLE	E2 45'	VIRTUAL CYCLE	E2 45'	VIRTUAL CYCLE	E2 45'				
11:30	VIRTUAL CYCLE	E2 45'	VIRTUAL CYCLE	E2 45'	VIRTUAL CYCLE	E2 45'	VIRTUAL CYCLE	E2 45'	VIRTUAL CYCLE	E2 45'	V-MIND	E1 45'	VIRTUAL CYCLE	E2 45'
12:30	CYCLING	E2 30'									VIRTUAL CYCLE	E2 45'	VIRTUAL CYCLE	E2 45'
12:30														
12:45			V-BURN	E1 30'	V-POWER	E2 45'	V-POWER	E1 30'						
13:00									CROSS WOD	TOS30'				
13:00									CYCLING	E2 45'				
13:15	V-POWER	E1 30'	CYCLING	E2 30'										
13:30							CYCLING	E2 30'			VIRTUAL CYCLE	E2 45'	VIRTUAL CYCLE	E2 45'
14:00														
14:30	VIRTUAL CYCLE	E2 45'	VIRTUAL CYCLE	E2 45'	VIRTUAL CYCLE	E2 45'	VIRTUAL CYCLE	E2 45'	VIRTUAL CYCLE	E2 45'	VIRTUAL CYCLE	E2 45'		
15:00														
15:30	VIRTUAL CYCLE	E2 45'	VIRTUAL CYCLE	E2 45'	VIRTUAL CYCLE	E2 45'	VIRTUAL CYCLE	E2 45'	VIRTUAL CYCLE	E2 45'	VIRTUAL CYCLE	E2 45'		
16:00														
16:30	VIRTUAL CYCLE	E2 45'	VIRTUAL CYCLE	E2 45'	VIRTUAL CYCLE	E2 45'	VIRTUAL CYCLE	E2 45'	VIRTUAL CYCLE	E2 45'	VIRTUAL CYCLE	E2 45'		
17:30	VIRTUAL CYCLE	E2 45'	VIRTUAL CYCLE	E2 45'	VIRTUAL CYCLE	E2 45'			VIRTUAL CYCLE	E2 45'	VIRTUAL CYCLE	E2 45'		
17:45	V-BOXING	TOS30'												
18:00														
18:00					PILATES	E1 45'								
18:15			CROSS WOD	TOS30'										
18:30	V-FIGHT	E1 45'							DANCE	E1 45'	VIRTUAL CYCLE	E2 45'		
18:45	CYCLING	E2 45'			CYCLING	E2 45'			CYCLING	E2 45'				
19:00			CYCLING	E2 45'	V-POWER	E1 45'								
19:00	ABS	TOS 15'	ABS	TOS 15'	ABS	TOS 15'	ABS	TOS 15'	ABS	TOS 15'				
19:00			DANCE	E1 45'										
19:30	V-POWER	E1 45'									VIRTUAL CYCLE	E2 45'		
19:30					CYCLING	E2 45'	CYCLING	E2 45'						
19:45	CYCLING	E2 45'							V-FIGHT	E1 45'				
20:00			V-POWER	E1 45'			YOGA	E1 45'						
20:15	VIRTUAL CYCLE	E2 45'	CYCLING	E2 30'	CYCLING	E2 30'	VIRTUAL CYCLE	E2 45'	VIRTUAL CYCLE	E2 45'				
20:30														
20:30	YOGA	E1 45'												
21:00	VIRTUAL CYCLE	E2 45'	VIRTUAL CYCLE	E2 45'	VIRTUAL CYCLE	E2 45'	VIRTUAL CYCLE	E2 45'	VIRTUAL CYCLE	E2 45'				

LANÇAMENTO
DE NOVAS AULAS

DESDE 1 DE SETEMBRO



TONIFICAÇÃO



TONIFICAÇÃO



CARDIO



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

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