



MAPA DE AULAS

VIVAGYM CAMPO PEQUENO



DATA DE INÍCIO: 1/11

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



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 APÓS 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