



MAPA DE AULAS



VIVAGYM VISEU

FECHA INICIO: 1/11

INICIO	SEG		TER		QUA		QUI		SEX		SÁB		DOM	
07:15	VIRTUAL CYCLING	E2 45'	CYCLING	E2 45'	V-POWER	E1 45'	CYCLING	E2 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'				
08:15	VIRTUAL CYCLING	E2 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'				
09:15	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	ABS				ABS						ABS		ABS	
10:15	V-POWER	E1 45'	3B	E1 45'	V-FIGHT	E1 45'	YOGA	E1 45'	ZUMBA	E1 45'	CYCLING	E2 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'
11:15	PILATES	E1 45'	CYCLING	E2 30'	CROSS WOD	TOS 30'	V-BURN	E1 45'	3B	E1 30'	V-POWER	E1 45'	ABS	
12:00			ABS				ABS		ABS					
12:15	VIRTUAL CYCLING	E2 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'		
12:45	HYBRID WOD	BOX 30'	HYBRID WOD	BOX 30'	V-MIND	E1 30'							VIRTUAL CYCLING	E2 45'
13:15	VIRTUAL CYCLING	E2 45'			VIRTUAL CYCLING	E2 45'			VIRTUAL CYCLING	E2 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'		
14:00	ABS				ABS						ABS			
14:15	VIRTUAL CYCLING	E2 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'				
17:00			ABS				ABS		ABS					
17:15	VIRTUAL CYCLING	E2 45'		E2 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'		E2 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'		
17:15	V-BURN	E1 30'	HYBRID WOD	BOX 30'	V-POWER	E1 30'	ZUMBA	E1 45'	V-MIND	E1 45'				
18:00	3B	E1 30'	V-POWER	E1 45'	3B	E1 30'	HYBRID WOD	BOX 30'						
18:15	VIRTUAL CYCLING	E2 45'					PILATES	E1 30'	V-FIGHT	E1 45'				
18:30			CYCLING	E2 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'			CYCLING	E2 45'				
18:45	V-POWER	E1 30'			DANCE	E1 30'	CYCLING	E2 45'						
19:00			YOGA	E1 45'			V-BURN	E1 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'				
19:15	HYBRID WOD	BOX 30'	CROSS WOD	TOS 30'	HYBRID WOD	BOX 30'								
19:30	ZUMBA	E1 30'		E2 45'	V-FIGHT	E1 30'			V-POWER	E1 45'				
19:45	CYCLING	E2 45'			CYCLING	E2 45'								
20:00			V-FIGHT	E1 30'			V-POWER	E1 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'				
20:15	PILATES	E1 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'			VIRTUAL CYCLING	E2 45'						
20:45	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 OBRIGATÓRIO.



NÃO PODERÁ ENTRAR NA SALA APÓS 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