



MAPA DE AULAS

VIVAGYM VILA NOVA DE GAIA



INICIO: 1/12

07:00	CYCLING	E2 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 30'	VIRTUAL CYCLING	E2 30'			VIRTUAL CYCLING	E2 30'				
07:15			V-BOXING	E1 30'			CYCLING	E2 30'						
08:00	VIRTUAL CYCLING	E2 30'	VIRTUAL CYCLING	E2 30'	VIRTUAL CYCLING	E2 30'	VIRTUAL CYCLING	E2 30'	VIRTUAL CYCLING	E2 30'				
09:00	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'
09:30											PILATES	E1 45'		
10:00	V-POWER	E1 45'	PILATES	E1 45'	V-POWER	E1 30'	CYCLING	E2 30'	PILATES	E1 45'				
10:00			VIRTUAL CYCLING	E2 30'									VIRTUAL CYCLING	E2 30'
10:30	ABS	TOS 15'	ABS	TOS 15'	ABS	TOS 15'	ABS	TOS 15'	ABS	TOS 15'	CYCLING	E2 45'		
11:00	CYCLING	E2 30'	VIRTUAL CYCLING	E2 30'	VIRTUAL CYCLING	E2 30'	VIRTUAL CYCLING	E2 30'	VIRTUAL CYCLING	E2 30'				
11:30														
12:00	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'
12:00											ABS	TOS 15'	ABS	TOS 15'
12:45	3B	E1 30'	HYBRID WOD	BOX 30'	PILATES	E1 30'	V-POWER	E1 30'	V-BOXING	E1 30'				
13:00	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'
14:00	VIRTUAL CYCLING	E2 30'	VIRTUAL CYCLING	E2 30'	VIRTUAL CYCLING	E2 30'	VIRTUAL CYCLING	E2 30'	VIRTUAL CYCLING	E2 30'	VIRTUAL CYCLING	E2 30'		
15:00	VIRTUAL CYCLING	E2 30'	VIRTUAL CYCLING	E2 30'	VIRTUAL CYCLING	E2 30'	VIRTUAL CYCLING	E2 30'	VIRTUAL CYCLING	E2 30'	VIRTUAL CYCLING	E2 30'		
16:00	VIRTUAL CYCLING	E2 30'	VIRTUAL CYCLING	E2 30'	VIRTUAL CYCLING	E2 30'	VIRTUAL CYCLING	E2 30'	VIRTUAL CYCLING	E2 30'	VIRTUAL CYCLING	E2 30'		
16:30														
17:00	VIRTUAL CYCLING	E2 30'	VIRTUAL CYCLING	E2 30'	VIRTUAL CYCLING	E2 30'	VIRTUAL CYCLING	E2 30'						
17:30	V-POWER	E1 45'	V-BURN	E1 45'	V-POWER	E1 45'	PILATES	E1 45'	YOGA	E1 45'				
17:30									CYCLING	E2 45'				
18:00	ABS	TOS 15'	ABS	TOS 15'	ABS	TOS 15'								
18:30	CYCLING	E2 45'	CYCLING	E2 45'	CYCLING	E2 45'								
18:30	DANCE	E1 45'	V-BOXING	E1 30'	V-FIGHT	E1 45'	V-BURN	E1 45'	V-POWER	E1 45'				
18:45							CYCLING	E2 45'						
19:00			HYBRID WOD	BOX 30'	CROSS WOD	BOX 30'			VIRTUAL CYCLING	E2 30'	VIRTUAL CYCLING	E2 30'		
19:30	V-FIGHT	E1 45'	V-POWER	E1 45'	V-BURN	E1 45'			V-BOXING	E1 30'				
19:45							V-POWER	E1 45'						
20:00	VIRTUAL CYCLING	E2 30'	VIRTUAL CYCLING	E2 30'	VIRTUAL CYCLING	E2 30'	VIRTUAL CYCLING	E2 30'	VIRTUAL CYCLING	E2 30'				
20:30					YOGA	E1 45'								
21:00	ABS	TOS 15'	ABS	TOS 15'	ABS	TOS 15'	ABS	TOS 15'	ABS	TOS 15'				
21:00	VIRTUAL CYCLING	E2 30'	VIRTUAL CYCLING	E2 30'	VIRTUAL CYCLING	E2 30'	VIRTUAL CYCLING	E2 30'	VIRTUAL CYCLING	E2 30'				

O MELHOR PRESENTE, CONTINUAR EM MOVIMENTO

BOAS FESTAS!



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