



MAPA DE AULAS VIVAGYM LOURES



INICIO	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM	
07:00	V-POWER E1 45'	V-BOXING TOS 30'	V-POWER E1 45'	CYCLING E2 45'	CROSS WOD TOS 30'			
07:15		CYCLING E2 45'						
07:30					V-BOXING BOX 30'			
08:00	ABS TOS 15'	ABS TOS 15'	ABS TOS 15'	ABS TOS 15'	ABS TOS 15'			
09:00								
09:30								
09:45						V-MIND E1 30'	HYBRID WOD TOS 30'	
10:00			V-MIND E1 45'		PILATES E1 45'			
10:15		PILATES E1 45'						
10:30	GAP E1 45'			YOGA E1 45'				
10:30	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	CYCLING E2 45'	CYCLING E2 45'	
11:30						V-BURN E1 30'		
12:30								
12:45	CYCLING E2 30'	V-BURN E1 30'	PILATES E1 45'	V-POWER E1 30'				
13:00					CROSS WOD TOS 30'			
13:00								
13:15	V-POWER E1 30'		CYCLING E1 30'	CYCLING E1 30'				
13:30		V-POWER E1 45'						
14:30								
15:30								
16:30								
17:30	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'	
17:45	V-BOXING TOS 30'				V-BURN E1 30'			
18:00				DANCE E1 45'				
18:30	V-FIGHT E1 45'	CYCLING E2 45'			PILATES E1 45'			
18:30		DANCE E1 45'						
18:45	CYCLING E2 45'		CYCLING E2 45'		CYCLING E2 45'			
18:45			V-POWER E1 45'					
19:00				YOGA E1 45'				
19:30		V-POWER E1 45'				VIRTUAL CYCLING E2 45'		
19:30	V-POWER E1 45'	CYCLING E2 45'		CYCLING E2 45'				
19:40			V-FIGHT E1 45'		V-FIGHT E1 45'			
19:45	CYCLING E2 45'							
20:30	YOGA E1 45'							



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
CORPO E MENTE VIRTUAL
FUNCIONAL

CARDIO
CARDIO VIRTUAL
COREOGRAFIA

CYCLING
CYCLING VIRTUAL
ABDOMINAIS

TONIFICAÇÃO
TONIFICAÇÃO VIRTUAL

RESERVA A TUA VAGA NA ÁREA CLIENTE EM www.vivagym.pt OU APP