



MAPA DE AULAS VIVAGYM OLIVAIS



INICIO: 01/04

INICIO	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
07:00					V-RUN	OUT 60'	
07:15	V-POWER E1 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	V-POWER E1 45'	V-BOXING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'		
08:30	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'		
09:15	V-METCON BOX 30'	V-MIND E1 45'		V-METCON BOX 30'	V-METCON BOX 30'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'
10:00	CYCLING E2 45'	V-POWER E1 45'	CYCLING E2 45'	V-YOGA E1 45'	V-BURN E1 45'	V-METCON BOX 30'	V-YOGA E1 45'
11:00	PILATES E1 45'	V-METCON BOX 30'	V-YOGA E1 45'		V-MIND E1 45'	V-POWER E1 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'
11:00			V-BOXING BOX 30'	VIRTUAL CYCLING E2 45'		V-BOXING BOX 30'	
12:00	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'		VIRTUAL CYCLING E2 45'	CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'
12:45	V-POWER E1 45'			V-POWER E1 45'			
13:00		CYCLING E2 45'	V-METCON BOX 30'		CYCLING E2 45'		
16:30	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'
18:00	V-POWER E1 45'	ZUMBA E1 45'	V-YOGA E1 45'	GAP E1 45'	V-YOGA E1 45'		
18:00		VIRTUAL CYCLING E2 45'	V-METCON BOX 30'	VIRTUAL CYCLING E2 45'		VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'
18:15		V-RUN OUT 60'					
18:45				ZUMBA E1 30'			
19:00	V-BURN E1 30'	V-METCON BOX 30'	CYCLING E2 45'		V-POWER E1 30'		
19:00	CYCLING E2 30'		V-BURN E1 30'			VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'
19:00	V-METCON BOX 30'						
19:45	STRETCHING E1 45'	GAP E1 30'		STRETCHING E1 45'	CYCLING E2 30'		
19:45		CYCLING E2 45'		CYCLING E2 45'			
20:00			V-POWER E1 45'				
21:00	VIRTUAL CYCLING E2 45'	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 HORARIO POR RAZÕES EXTERNAS.

 O USO DE TOALHA É OBRIGATORIO.

 NÃO PODERÁ ENTRAR NA SALA APÓS 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