



MAPA DE AULAS

VIVAGYM SÃO DOMINGOS DE RANA



	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁB	DOM
07:00	VIRTUAL CYCLING E2 45'	CYCLING	VIRTUAL CYCLING E2 45'	V-POWER E1 45'	V-CROSS E1 45'		
07:45	V-METCON BOX 30'		V-METCON BOX 30'				
09:00	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	CYCLING E2 45'	
09:00						RUN CLUB OEIRAS OUT 60'	
10:00						V-CROSS E1 30'	V-FIGHT E1 45'
10:30	PILATES E1 45'			PILATES E1 45'			
11:00	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	V-METCON BOX 30'	V-POWER E1 45'
11:00						V-BURN E1 45'	
11:30							CYCLING E2 45'
12:00	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'		PILATES E1 45'	
12:15		V-BURN E1 45'			PILATES E1 45'		
12:30			V-POWER E1 30'	V-METCON BOX 30'	CYCLING E2 30'		
12:45				RUN CLUB OEIRAS OUT 60'			
13:00	V-POWER E1 45'			V-BURN E1 45'		VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'
13:15		PILATES E1 45'	CYCLING E2 30'		V-POWER E1 30'		
18:00			GAP E1 30'			VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'
18:15	CYCLING E2 45'						
18:15	DANCE E1 45'			DANCE E1 45'	V-POWER E1 45'		
18:30	V-METCON BOX 30'	V-FIGHT E1 45'		V-METCON E2 45'			
18:30				CYCLING E2 45'			
18:45		V-METCON BOX 30'	DANCE E1 45'				
19:15	GAP E1 30'		RUN CLUB OEIRAS OUT 60'		PILATES E1 45'		
19:15			CYCLING E2 45'	V-CROSS E1 30'			
19:30	RUN CLUB OEIRAS OUT 60'	CYCLING E2 45'					
19:30		V-POWER E1 45'					
20:00	PILATES E1 45'		PILATES E1 45'				



A VIVAGYM RESERVA-SE O DIREITO DE ALTERAR O HORARIO POR RAZÕES EXTERNAS.



O USO DE TOALHA É OBRIGATORIO.



NÃO PODERÁ ENTRAR NA SALA APOS 5 MINUTOS DO INICIO 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