



MAPA DE AULAS VIVAGYM ALFRAGIDE NORTE



DATA INÍCIO: 04/05

INICIO	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
06:45	V-CROSS E2 45'	V-POWER E2 45'	CYCLING E1 45'	PILATES E2 45'	V-POWER E2 45'		
07:00							
07:30							
08:00							
08:30							
09:00	VIRTUAL CYCLING E1 30'	VIRTUAL CYCLING E1 30'	VIRTUAL CYCLING E1 30'	VIRTUAL CYCLING E1 30'	VIRTUAL CYCLING E1 30'		
09:30							
10:00						CYCLING E1 45'	V-POWER E2 45'
10:30	VIRTUAL CYCLING E1 30'	VIRTUAL CYCLING E1 30'	VIRTUAL CYCLING E1 30'	VIRTUAL CYCLING E1 30'	VIRTUAL CYCLING E1 30'		
11:00						V-BURN E2 45'	V-MIND E2 45'
12:00							
12:15	V-POWER E2 45'		V-BURN E2 45'				
12:30		CYCLING E1 45'		V-POWER E2 30'	CYCLING E1 30'	VIRTUAL CYCLING E1 30'	VIRTUAL CYCLING E1 30'
13:00	ABS BOX 15'	ABS BOX 15'	ABS BOX 15'	ABS BOX 15'	ABS BOX 15'		
13:15	PILATES E2 30'	V-CROSS E2 30'	PILATES E2 45'	V-METCON BOX 30'	PILATES E2 30'		
13:15							
14:00							
14:30							
14:30							
15:00	VIRTUAL CYCLING E1 30'	VIRTUAL CYCLING E1 30'	VIRTUAL CYCLING E1 30'	VIRTUAL CYCLING E1 30'	VIRTUAL CYCLING E1 30'		
15:30							
16:00							
16:30	VIRTUAL CYCLING E1 30'	VIRTUAL CYCLING E1 30'	VIRTUAL CYCLING E1 30'	VIRTUAL CYCLING E1 30'	VIRTUAL CYCLING E1 30'		
17:00						VIRTUAL CYCLING E1 30'	VIRTUAL CYCLING E1 30'
18:00	ABS BOX 15'	ABS BOX 15'	ABS BOX 15'	V-POWER E2 45'			
18:15	V-METCON BOX 30'	V-METCON BOX 30'					
18:30		CYCLING E1 45'	CYCLING E1 45'		CYCLING E1 45'	VIRTUAL CYCLING E1 30'	VIRTUAL CYCLING E1 30'
18:45	CYCLING E1 45'	V-BURN E2 45'	3B E2 45'				
19:00	3B E2 30'			V-CROSS E2 45'			
19:30					V-MIND E2 30'		
19:45	V-POWER E2 45'	PILATES E2 45'	DANCE E2 45'				
20:00							
20:30	VIRTUAL CYCLING E1 30'	VIRTUAL CYCLING E1 30'	VIRTUAL CYCLING E1 30'	VIRTUAL CYCLING E1 30'	VIRTUAL CYCLING E1 30'		



QUERER-SE MAIS COMEÇA AQUI

Reserva a tua aula na App VivaGym



- 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	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