



MAPA DE AULAS VIVAGYM CASCAIS



DATA DE INICIO: 1/05

INICIO	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
07:00	V-METCON BOX 30'						
07:15		CYCLING E2 45'	V-POWER E1 45'	CYCLING E2 45'	V-METCON BOX 30'		
07:30	V-CROSS TOS 30'						
08:00	VIRTUAL CYCLING E2 45'		VIRTUAL CYCLING E2 45'		VIRTUAL CYCLING E2 30'		
08:15							
09:00	V-BURN E1 45'	V-POWER E1 45'	V-FIGHT E1 45'	V-POWER E1 45'	CYCLING E2 45'	V-RUN OUT 60'	
09:30	VIRTUAL CYCLING E2 30'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 30'	VIRTUAL CYCLING E2 45'		VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'
09:45					V-BOXING E3 30'		
10:00	3B E1 30'	V-METCON BOX 30'	3B E1 30'	V-METCON BOX 30'			
10:00	PILATES E3 45'		PILATES E3 45'				
10:30	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 30'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 30'		VIRTUAL CYCLING E2 45'	
10:30		V-MIND E3 45'		V-YOGA E3 45'	V-MIND E3 45'	V-POWER E1 45'	
11:00	ZUMBA E1 45'		ZUMBA E1 45'				
11:30	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 30'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 30'	V-MIND E3 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'
11:30						CYCLING E2 45'	
12:30					V-BURN E1 45'		
12:30		3B E1 30'		PILATES E3 45'			
12:45				V-RUN OUT 60'			
13:00	V-POWER E1 45'		V-POWER E1 45'				
13:15	VIRTUAL CYCLING E2 45'	V-BURN E1 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'		
13:15					3B E1 30'		
16:30	VIRTUAL CYCLING E2 30'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 30'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 30'	VIRTUAL CYCLING E2 30'	VIRTUAL CYCLING E2 45'
17:30	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 30'	VIRTUAL CYCLING E2 30'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	
18:00		V-YOGA E3 45'					
18:15	V-MIND E3 45'		V-BURN E1 45'	V-POWER E1 45'			
18:15	3B E1 30'		ZUMBA E3 45'				
18:30		V-POWER E1 30'			V-FIGHT E1 30'		
18:30			V-METCON BOX 30'	V-YOGA E3 45'			
19:00	V-METCON BOX 30'	PILATES E3 45'			CYCLING E2 45'		
19:00	CYCLING E2 45'					E1 30'	
19:15	V-POWER E1 45'	V-FIGHT E1 45'	CYCLING E2 45'	V-FIGHT E1 45'	V-POWER E1 30'		
19:15	ZUMBA E3 45'		V-RUN OUT 60'				
19:30	V-RUN OUT 60'		V-BOXING E3 30'	CYCLING E2 45'			
19:30				PILATES E3 45'			
20:00		DANCE E3 45'					
20:00		V-CROSS TOS 30'					
20:15	V-BOXING E3 30'						
20:30	VIRTUAL CYCLING E2 45'		VIRTUAL CYCLING E2 45'		VIRTUAL CYCLING E2 30'		
21:00		VIRTUAL CYCLING E2 30'		VIRTUAL CYCLING E2 30'			

ESTREAMOS O
RUN CLUB BY 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	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