



# MAPA DE AULAS VIVAGYM PORTIMÃO



DATA INICIO: 1/06

INÍCIO	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
07:10	3B	E1 45' STRETCHING	E1 45' V-POWER	E1 45' V-BURN	E1 45' FIT MOVES		
08:00	ABS	TOS 15' ABS	TOS 15' ABS	TOS 15' ABS	TOS 15' ABS		
09:00		E1 45' PILATES		E1 45' PILATES			
09:15	V-POWER	E1 45' VIRTUAL CYCLING	E2 45' STRETCHING	E1 45' VIRTUAL CYCLING	E2 45' FIT MOVES	E1 45' PILATES	E1 45' VIRTUAL CYCLING
10:00	VIRTUAL CYCLING	E2 45' V-BURN	E1 45' VIRTUAL CYCLING	E2 45' 3B	E1 45' VIRTUAL CYCLING	E2 45' CYCLING	E1 45' PILATES
11:00	ABS	TOS 15' ABS	TOS 15' ABS	TOS 15' ABS	TOS 15' ABS	3B	E1 45' VIRTUAL CYCLING
12:00							
13:00	VIRTUAL CYCLING	E2 45' VIRTUAL CYCLING	E2 45' VIRTUAL CYCLING	E2 45' VIRTUAL CYCLING	E2 45' VIRTUAL CYCLING		
14:00							
17:00	ABS	TOS 15' ABS	TOS 15' ABS	TOS 15' ABS	TOS 15' ABS		
17:30	V-BURN	E1 30' V-POWER	E1 45' FIT MOVES	E1 45' 3B	E1 45' CYCLING		
17:30					E1 45' ZUMBA		
18:15	CYCLING	E2 45' CYCLING	E2 45' CYCLING			E2 45' VIRTUAL CYCLING	E2 45' VIRTUAL CYCLING
18:15	FIT MOVES	E1 45' CYCLING	E2 45' CYCLING				
18:30		E1 30' GAP		E1 30' GAP	E1 45' V-POWER		
18:30			E1 45' ZUMBA	E2 45' CYCLING			
19:00	ABS	TOS 15' ABS	TOS 15' ABS	TOS 15' ABS	TOS 15' ABS	E2 45' VIRTUAL CYCLING	E2 45' VIRTUAL CYCLING
19:15	PILATES	E1 45' 3B	E1 45' PILATES	E1 45' PILATES			
19:30	CYCLING	E2 45' V-POWER	E1 45' V-POWER	E1 45' V-BURN			
19:30		E2 45' VIRTUAL CYCLING	E2 45' VIRTUAL CYCLING	E2 45' VIRTUAL CYCLING			
20:15		E1 45' YOGA	E1 45' V-CROSS	TOS 45' V-CROSS			
21:00	ABS	TOS 15' ABS	TOS 15' ABS	TOS 15' ABS	TOS 15' ABS		



# TREINAR MUDA

→ \* \* **TUDO**

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](http://www.vivagym.pt) OU APP