



# MAPA DE AULAS VIVAGYM ALVERCA



INICIO	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
07:00	V-CROSS BOX 45'	V-POWER E1 45'	GAP E1 45'	CYCLING E2 45'	V-BOXING E1 45'		
07:00	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'		V-RUN CLUB P.D.NAÇÃO OUT 60'		
08:15	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'		
09:15	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'		
10:00						V-POWER E1 45'	CYCLING E2 45'
10:15	FIT MOVES E1 45'	V-MIND E1 45'	V-POWER E1 45'	PILATES E1 45'	V-MIND E1 45'		
10:30						CYCLING E2 45'	
10:45							V-YOGA E1 45'
11:00	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'		
11:15	ABS TOS 15'	ABS TOS 15'	ABS TOS 15'	ABS TOS 15'	ABS TOS 15'	GAP E1 30'	ABS TOS 15'
12:00	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'		ABS TOS 15'
13:00	CYCLING E2 45'	V-POWER E2 45'	CYCLING E2 45'	V-CROSS BOX 30'	V-BOXING E1 30'		VIRTUAL CYCLING E2 45'
13:30		VIRTUAL CYCLING E2 45'		V-METCON BOX 30'	VIRTUAL CYCLING E2 45'		
14:00	VIRTUAL CYCLING E2 45'		VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'			VIRTUAL CYCLING E2 45'
15:00	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	
16:00	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'		
17:00	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	
17:15		V-BOXING E1 30'	V-POWER E1 30'		V-BURN E1 30'		
18:00		V-CROSS BOX 30'	V-CROSS BOX 30'			VIRTUAL CYCLING E2 45'	
18:00	GAP E1 45'	V-POWER E1 45'	V-BURN E1 45'	PILATES E1 45'	V-POWER E1 45'		
18:00		CYCLING E2 45'					
18:15	CYCLING E2 45'	V-RUN CLUB P.D.NAÇÃO OUT 60'	CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	CYCLING E2 45'		
18:30	V-METCON BOX 30'	V-METCON BOX 30'					
19:00	ABS TOS 15'	ABS TOS 15'	ABS TOS 15'	ABS TOS 15'	ABS TOS 15'		
19:00	FIT MOVES E1 45'	PILATES E1 45'	V-FIGHT E1 45'	V-POWER E1 45'	V-FIGHT E1 45'		
19:30	VIRTUAL CYCLING E2 45'	CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'		
20:00	V-YOGA E2 45'	ZUMBA E1 45'	V-MIND E1 45'	ZUMBA E1 45'			
20:00	ABS TOS 15'	ABS TOS 15'	ABS TOS 15'	ABS TOS 15'	ABS TOS 15'		
20:30	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'		



- 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