



MAPA DE AULAS

VIVAGYM PICOAS

DATA INICIO: 01/06



INICIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁB	DOM
07:15	VIRTUAL CYCLING E2 30'	CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 30'	VIRTUAL CYCLING E2 30'	VIRTUAL CYCLING E2 30'		
07:15							
07:45							
09:00		ABS TOS 15'		ABS TOS 15'			
10:00	ABS TOS 15'	ABS TOS 15'	ABS TOS 15'	ABS TOS 15'	ABS TOS 15'	CYCLING E2 45'	V-YOGA E1 45'
10:30		V-YOGA E1 45'		V-MIND E1 45'	PILATES E1 45'		
11:00						V-POWER E1 45'	VIRTUAL CYCLING E2 30'
12:00	V-POWER E1 45'					ABS TOS 15'	ABS TOS 15'
12:30		3B E1 30'	V-BOXING E1 30'	PILATES E1 45'	V-POWER E1 30'		
12:30	V-METCON BOX 30'		V-METCON BOX 30'	CYCLING E2 45'	V-METCON BOX 30'		
12:45		CYCLING E2 45'					
13:00	CYCLING E2 45'					VIRTUAL CYCLING E2 30'	VIRTUAL CYCLING E2 30'
13:00	V-YOGA E1 45'				ABS BOX 15'		
13:15		V-BURN E1 45'	V-POWER E1 45'		ZUMBA TOS 30'		
13:15		V-CROSS TOS 30'		V-CROSS TOS 30'			
13:30	ABS TOS 15'		ABS TOS 15'		V-BOXING E1 30'		
14:00	VIRTUAL CYCLING E2 30'	VIRTUAL CYCLING E2 30'	VIRTUAL CYCLING E2 30'	VIRTUAL CYCLING E2 30'	VIRTUAL CYCLING E2 30'	VIRTUAL CYCLING E2 30'	
15:00	VIRTUAL CYCLING E2 30'	VIRTUAL CYCLING E2 30'	VIRTUAL CYCLING E2 30'	VIRTUAL CYCLING E2 30'	VIRTUAL CYCLING E2 30'	VIRTUAL CYCLING E2 30'	
16:00	VIRTUAL CYCLING E2 30'	VIRTUAL CYCLING E2 30'	VIRTUAL CYCLING E2 30'	VIRTUAL CYCLING E2 30'	VIRTUAL CYCLING E2 30'	VIRTUAL CYCLING E2 30'	
16:00	ABS TOS 15'	ABS TOS 15'	ABS TOS 15'	ABS TOS 15'	ABS TOS 15'		
17:00	VIRTUAL CYCLING E2 30'	VIRTUAL CYCLING E2 30'	VIRTUAL CYCLING E2 30'	VIRTUAL CYCLING E2 30'	VIRTUAL CYCLING E2 30'		
18:00	VIRTUAL CYCLING E2 30'	VIRTUAL CYCLING E2 30'	VIRTUAL CYCLING E2 30'	VIRTUAL CYCLING E2 30'	VIRTUAL CYCLING E2 30'		
18:00	3B E1 30'						
18:15			GAP E1 45'	V-METCON BOX 30'			
18:30	V-BURN E1 30'	V-POWER E1 45'	CYCLING E2 45'	V-YOGA E1 45'	V-BOXING E1 30'		
18:30		V-YOGA TOS 45'		ZUMBA TOS 45'			
19:00	CYCLING E2 30'		V-YOGA E1 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'		
19:00	ABS TOS 15'	ABS TOS 15'	V-FIGHT TOS 45'	ABS BOX 15'	ABS BOX 15'		
19:15		V-METCON BOX 30'			STRETCHING E1 30'		
19:30	V-MIND E1 45'			V-POWER E1 30'			
20:00	VIRTUAL CYCLING E2 30'	PILATES E1 45'	V-POWER E1 45'	VIRTUAL CYCLING E2 30'	VIRTUAL CYCLING E2 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	