



# MAPA DE AULAS

## VIVAGYM Almirante Reis



| INICIO | SEG             | TER             | QUA             | QUI             | SEX             | SÁB             | DOM             |  |
|--------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|--|
| 07:15  | GAP             | PILATES         | CYCLING         | V-POWER         | HYBRID WOD      |                 |                 |  |
| 08:30  | VIRTUAL CYCLING | VIRTUAL CYCLING | VIRTUAL CYCLING | VIRTUAL CYCLING | VIRTUAL CYCLING |                 |                 |  |
| 10:15  |                 |                 |                 |                 |                 |                 | HYBRID WOD      |  |
| 10:30  | PILATES         |                 | PILATES         |                 | V-POWER         |                 |                 |  |
| 11:00  |                 |                 |                 |                 |                 |                 | PILATES         |  |
| 11:15  |                 | CROSS WOD       |                 | CROSS WOD       |                 |                 |                 |  |
| 12:00  |                 | V-MIND          | CYCLING         |                 |                 | VIRTUAL CYCLING | VIRTUAL CYCLING |  |
| 12:15  | V-MIND          |                 |                 | V-BURN          | 3B              |                 |                 |  |
| 13:00  | CYCLING         | V-POWER         |                 |                 | V-POWER         |                 |                 |  |
| 13:15  | V-BURN          |                 |                 | V-FIGHT         |                 |                 |                 |  |
| 15:00  | VIRTUAL CYCLING | VIRTUAL CYCLING | VIRTUAL CYCLING | VIRTUAL CYCLING | VIRTUAL CYCLING | VIRTUAL CYCLING |                 |  |
| 16:00  | VIRTUAL CYCLING | VIRTUAL CYCLING | VIRTUAL CYCLING | VIRTUAL CYCLING | VIRTUAL CYCLING |                 |                 |  |
| 17:00  |                 | V-MIND          |                 |                 |                 | VIRTUAL CYCLING |                 |  |
| 18:00  | V-POWER         | V-BURN          |                 | V-POWER         |                 |                 |                 |  |
| 18:15  |                 | CYCLING         | ZUMBA           |                 |                 |                 |                 |  |
| 18:30  | CYCLING         |                 | CROSS WOD       |                 |                 |                 |                 |  |
| 18:45  |                 | V-POWER         |                 | V-BURN          |                 |                 |                 |  |
| 19:00  | HYBRID WOD      |                 |                 |                 |                 |                 |                 |  |
| 19:15  |                 |                 | V-POWER         |                 | DANCE           |                 |                 |  |
| 19:30  |                 |                 |                 | ZUMBA           |                 |                 |                 |  |
| 19:45  | ZUMBA           | V-FIGHT         |                 |                 |                 |                 |                 |  |
| 20:15  |                 |                 | PILATES         |                 | V-FIGHT         |                 |                 |  |
| 20:30  | PILATES         | DANCE           |                 | PILATES         |                 |                 |                 |  |
| 21:00  | VIRTUAL CYCLING | VIRTUAL CYCLING | VIRTUAL CYCLING | VIRTUAL CYCLING | VIRTUAL CYCLING |                 |                 |  |

O MELHOR  
PRESENTE:  
CONTINUAR EM MOVIMENTO  
BOAS FESTAS!



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