



MAPA DE AULAS

VIVAGYM CAMPO PEQUENO



DATA DE INÍCIO: 1/12

INÍCIO	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
07:00				FIT MOVES	TOS 45'		
07:15	V-POWER	E1 45' VIRTUAL CYCLING	E2 45' V-MIND	E1 45' VIRTUAL CYCLING	E2 45'		
07:30		V-FIGHT	E1 45'				
07:45							
08:30	VIRTUAL CYCLING	E2 45' VIRTUAL CYCLING	E2 45' VIRTUAL CYCLING	E2 45' VIRTUAL CYCLING	E2 45' VIRTUAL CYCLING	E2 45'	
09:15							
09:30	VIRTUAL CYCLING	E2 45' VIRTUAL CYCLING	E2 45' VIRTUAL CYCLING	E2 45' VIRTUAL CYCLING	E2 45' VIRTUAL CYCLING	E2 45' VIRTUAL CYCLING	E2 45' VIRTUAL CYCLING
10:15							
10:30						3B	E1 45'
11:00	ABS	BOX 15' ABS	BOX 15' ABS	BOX 15' ABS	BOX 15' ABS		YOGA
11:30	VIRTUAL CYCLING	E2 45' VIRTUAL CYCLING	E2 45' VIRTUAL CYCLING	E2 45' VIRTUAL CYCLING	E2 45' VIRTUAL CYCLING	STRETCHING	E1 45'
12:15			GAP	E1 45'	PILATES	E1 45' VIRTUAL CYCLING	E2 45' VIRTUAL CYCLING
12:30	FIT MOVES	TOS 45' V-MIND	E1 30' FIT MOVES	TOS 45' PILATES	E1 45'		
13:00	GAP	E1 45' CYCLING	E2 45'		FIT MOVES	TOS 45'	
13:15			STRETCHING	E1 45'	HYBRID WOD	BOX 30'	
13:15		V-POWER	E1 45'				
15:30	VIRTUAL CYCLING	E2 45' VIRTUAL CYCLING	E2 45' VIRTUAL CYCLING	E2 45' VIRTUAL CYCLING	E2 45' VIRTUAL CYCLING	E2 45' VIRTUAL CYCLING	E2 45'
16:30	VIRTUAL CYCLING	E2 45' VIRTUAL CYCLING	E2 45' VIRTUAL CYCLING	E2 45' VIRTUAL CYCLING	E2 45' VIRTUAL CYCLING	E2 45' VIRTUAL CYCLING	E2 45'
17:00							
17:15	V-POWER	E1 30' 3B	E1 45'	3B	E1 45'	V-POWER	E1 30'
17:30							
18:00	ZUMBA	E1 45' V-POWER	E1 30'	V-BURN	E1 30'	V-FIGHT	E1 45'
18:15	HYBRID WOD	BOX 30'		PILATES	E1 45'		
18:30							
18:45		V-BURN	E1 30'	FIT MOVES	TOS 45'	V-POWER	E1 45'
19:00	CYCLING	E2 45'		CYCLING	E2 30'		
19:00	PILATES	E1 45'					
19:15		CYCLING	E2 45'	V-POWER	E1 45'	ZUMBA	E1 45'
19:30		ZUMBA	E1 45'				
19:45	ABS	TOS 15' ABS	TOS 15' ABS	TOS 15' V-FIGHT	E1 45'		
20:00							
20:15	VIRTUAL CYCLING	E2 45' VIRTUAL CYCLING	E2 45' VIRTUAL CYCLING	E2 45' VIRTUAL CYCLING	E2 45' VIRTUAL CYCLING	E2 45'	
21:30	VIRTUAL CYCLING	E2 45' VIRTUAL CYCLING	E2 45' VIRTUAL CYCLING	E2 45' VIRTUAL CYCLING	E2 45' VIRTUAL CYCLING	E2 45'	



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 INÍCIO 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