



MAPA DE AULAS

VIVAGYM LINDA-A-VELHA



INÍCIO: 1/12

INÍCIO	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
07:00	HYBRID WOD	V-BURN	HYBRID WOD	V-MIND			
07:15	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING		VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING		
07:30							
07:45							
09:30	VIRTUAL CYCLING		VIRTUAL CYCLING		VIRTUAL CYCLING		V-POWER
10:00		VIRTUAL CYCLING		VIRTUAL CYCLING		ZUMBA	
10:30							CYCLING
11:00	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	CYCLING	
11:15							YOGA
12:00	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	CROSS WOD	VIRTUAL CYCLING
12:15	V-BURN		YOGA	PILATES	HYBRID WOD		
12:30	ABS	ABS	ABS	ABS	ABS		
13:00		HYBRID WOD	CROSS WOD	CYCLING	V-BURN	VIRTUAL CYCLING	
13:15		V-POWER					
13:15	CROSS WOD	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING		VIRTUAL CYCLING		VIRTUAL CYCLING
18:15	V-POWER	V-MIND	3B		DANCE	VIRTUAL CYCLING	
18:30				YOGA			
18:45			ABS	CYCLING			
19:00	ABS	ABS	V-POWER	ABS			
19:15	CYCLING	V-FIGHT	CROSS WOD		V-MIND		
19:15	YOGA		VIRTUAL CYCLING				
19:30	V-FIGHT	CYCLING		V-FIGHT			
20:00			PILATES				
20:15	HYBRID WOD		VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	3B		

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 OU APP