



MAPA DE AULAS

VIVAGYM MARQUÊS DE POMBAL



INÍCIO: 1/12

INÍCIO	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
07:00	V-POWER E1 45'	CYCLING E2 45'	PILATES E1 45'	HYBRID WOD E2 30'	V-BURN E1 30'		
07:45	VIRTUAL CYCLING E2 30'	VIRTUAL CYCLING E2 30'	VIRTUAL CYCLING E2 30'	VIRTUAL CYCLING E2 30'	HYBRID WOD E2 30'		
09:00	VIRTUAL CYCLING E2 30'	VIRTUAL CYCLING E2 30'	VIRTUAL CYCLING E2 30'	VIRTUAL CYCLING E2 30'	VIRTUAL CYCLING E2 30'	PILATES E1 45'	VIRTUAL CYCLING E2 30'
10:00	VIRTUAL CYCLING E2 30'	YOGA E1 45'	VIRTUAL CYCLING E2 30'	VIRTUAL CYCLING E2 30'	YOGA E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 30'	VIRTUAL CYCLING E2 30'
11:15	VIRTUAL CYCLING E2 30'	VIRTUAL CYCLING E2 30'	VIRTUAL CYCLING E2 30'	VIRTUAL CYCLING E2 30'	VIRTUAL CYCLING E2 30'	VIRTUAL CYCLING E2 30'	V-MIND E1 45'
12:15	VIRTUAL CYCLING E2 30'	VIRTUAL CYCLING E2 30'	VIRTUAL CYCLING E2 30'	VIRTUAL CYCLING E2 30'	VIRTUAL CYCLING E2 30'	VIRTUAL CYCLING E2 30'	
12:30	GAP E1 30'	DANCE E1 45'	VIRTUAL CYCLING E2 30'	DANCE E1 30'	V-POWER E1 45'		
12:45	CYCLING E2 45'		GAP E1 30'	V-BOXING E2 45'	CYCLING E1 45'		
13:00	HYBRID WOD E2 30'	CYCLING E2 45'	HYBRID WOD E2 30'	CYCLING E2 45'	ABS E1 15'		
13:15	V-MIND E1 45'	ABS T05 15'	ABS E1 15'	V-MIND E1 45'	VIRTUAL CYCLING E2 30'		
13:30	ABS T05 15'		V-BURN E1 30'	ABS E1 45'	GAP E1 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'	
17:30	ABS T05 15'	DANCE E1 45'	ABS E1 15'	VIRTUAL CYCLING T05 15'	ABS T05 15'		
17:45	V-POWER E1 45'	VIRTUAL CYCLING E2 30'	PILATES E1 45'	HYBRID WOD E1 30'	V-BOXING E2 45'		
18:00	ABS T05 15'	HYBRID WOD E2 30'	V-BOXING E2 45'	VIRTUAL CYCLING T05 15'	PILATES E1 45'		
18:30	VIRTUAL CYCLING E2 30'	V-POWER E1 45'	VIRTUAL CYCLING E2 30'	V-BOXING E2 45'	ABS T05 15'		
18:45	ABS T05 15'	CYCLING E2 45'			CYCLING E2 45'		
19:00	CYCLING E2 45'		CYCLING E2 45'	ABS T05 15'	ABS T05 15'		
19:15	GAP E1 30'	ABS T05 15'	GAP E1 30'		VIRTUAL CYCLING E2 30'		
19:30	ABS T05 15'	VIRTUAL CYCLING E2 30'		CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 30'		
20:00	PILATES E1 45'	VIRTUAL CYCLING E2 30'	ABS T05 15'	ABS T05 15'	ABS T05 15'		
20:15	VIRTUAL CYCLING E2 30'	ABS T05 15'	VIRTUAL CYCLING E2 30'	VIRTUAL CYCLING E2 30'	VIRTUAL CYCLING E2 30'		
21:00	VIRTUAL CYCLING E2 30'	VIRTUAL CYCLING E2 30'	VIRTUAL CYCLING E2 30'	VIRTUAL CYCLING E2 30'	VIRTUAL CYCLING E2 30'		

O MELHOR
PRESENTE:
CONTINUAR EM MOVIMENTO

BOAS FESTAS!



A VIVAGYM RESERVA-SE O DIREITO DE ALTERAR O HORARIO POR RAZOES EXTERNAS.



O USO DE TOALHA E OBRIGATORIO.



NÃO PODERA ENTRAR NA SALA APÓS 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	