



MAPA DE AULAS

VIVAGYM ARCO DO CEGO



INICIO: 01/12

INICIO	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
07:15	V-POWER	CYCLING		PILATES			
09:00		VIRTUAL CYCLING		VIRTUAL CYCLING			
10:00	VIRTUAL CYCLING	STRETCHING	VIRTUAL CYCLING	PILATES	VIRTUAL CYCLING	V-POWER	
11:00						V-FIGHT	VIRTUAL CYCLING
11:15							
12:00							
12:45	V-BURN	V-BOXING	GAP	V-POWER	PILATES	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING
13:00	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING		
13:15							
16:15							
17:00							
17:30	GAP	V-POWER	V-BOXING	V-POWER	V-BOXING		
18:15	V-BURN	STRETCHING	CYCLING		GAP		
18:15	VIRTUAL CYCLING	CROSSWOD		VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING
18:30		ABS	V-POWER	V-FIGHT			
19:00	ABS	VIRTUAL CYCLING	ABS	ABS	CROSSWOD		
19:15	V-POWER	GAP	V-BURN	DANCE MOVES			
19:30	CYCLING	ABS		CYCLING			
19:30	V-BOXING		VIRTUAL CYCLING		VIRTUAL CYCLING		
20:00	V-FIGHT	YOGA	ABS	ABS			
20:00	CROSSWOD	V-BOXING	PILATES	YOGA	ABS		

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