MAPA DE AULAS

VIVAGYM SETÚBAL

INICIO: 1/12

INICIO	SEG		TER		QUA		QUI		SEX		SÁB		DOM	
07:00	VIRTUAL CYCLING	E2 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'				
07:15			GAP	E1 30'	CROSS WOD	BOX 30'			HYBRID WOD	BOX 30'				
08:00	ABS	TOS 15'	ABS	TOS 15'	ABS	TOS 15'	ABS	TOS 15'	ABS	TOS 15'				
09:00	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	E2 45'
09:00	ZUMBA	E1 30'	V-POWER	E1 45'	ZUMBA	E1 30'	GAP	E1 30'						
09:30											V-POWER	E1 45'	V-FIGHT	E1 45'
10:00	V-MIND	E1 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'	PILATES	E1 45'	V-MIND	E1 45'	YOGA	E1 45'				
10:00	VIRTUAL CYCLING	E2 45'			VIRTUAL CYCLING	E2 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'				
10:00	ABS	TOS 15'	ABS	TOS 15'	ABS	TOS 15'	ABS	TOS 15'	ABS	TOS 15'				
10:30											CYCLING	E2 45'	GAP	E1 45'
11:00	VIRTUAL CYCLING	E2 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'				
11:30														
13:00	HYBRID WOD	BOX 30'			GAP	E1 45'				E2 45'				
13:00	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	E2 45'
15:00	VIRTUAL CYCLING	E2 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'				
16:00	VIRTUAL CYCLING	E2 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'				
18:00	V-BOXING	E1 30'	V-BURN	E1 45'			V-BURN	E1 45'	V-POWER	E1 45'				
18:15			CYCLING	E2 45'	CYCLING	E2 30'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'				
18:30	HYBRID WOD	BOX 30'			HYBRID WOD	BOX 30'								
19:00	V-MIND	E1 45'	V-POWER	E1 30'	V-MIND	E1 45'	ZUMBA	E1 30'	PILATES	E1 45'				
19:00	ABS	TOS 15'	ABS	TOS 15'	ABS	TOS 15'	ABS	TOS 15'	ABS	TOS 15'				
19:15	CYCLING	E2 30'	CYCLING	E2 30'	CYCLING	E2 30'	CYCLING	E2 45'	CYCLING	E2 45'				
20:00	V-POWER	E1 30'	PILATES	E1 45'	V-POWER	E1 30'	PILATES	E1 45'						

- A VIVAGYM RESERVA-SE O DIREITO DE ALTERAR O HORÁRIO POR RAZÕES EXTERNAS.
- O USO DE TOALHA É OBRIGATÓRIO.
- NÃO PODERÁ 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	

RESERVA A TUA VAGA NA ÁREA CLIENTE EM www.VIVAGYM.pt OU APP