



MAPA DE AULAS VIVAGYM OLIVAIS



INICIO: 1/12

INICIO	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
07:15	V-POWER		V-POWER	V-BOXING			
08:30		VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING		VIRTUAL CYCLING		
09:15				HYBRID WOD		VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING
10:00	CYCLING	V-POWER	CYCLING	YOGA	V-BURN		
10:15						HYBRID WOD	
11:00	PILATES		V-BOXING		V-MIND	CYCLING	
11:00			YOGA				VIRTUAL CYCLING
12:15	VIRTUAL CYCLING		VIRTUAL CYCLING				
12:45	V-POWER	CYCLING		V-POWER			
13:00			V-BURN		CYCLING		
15:30	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING
16:30	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	
18:00		V-POWER	V-MIND		YOGA		
18:00			HYBRID WOD	CYCLING			
18:15	V-POWER			PILATES			
18:30		CYCLING					
19:00	V-BURN		V-BURN	GAP	V-BOXING		
19:00	HYBRID WOD	V-BOXING	CYCLING				
19:15		PILATES			VIRTUAL CYCLING		
19:45				CYCLING			
21:00	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING		

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 APÓS 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