MAPA DE AULAS

VIVAGYM AVEIRO

DATA INICIO: 1/12

INICIO	SEG		TER		QUA		QUI		SEX		SÁB		DOM	
07:00	VIRTUAL CYCLING	E2 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'	V-POWER	E1 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'				
08:00	VIRTUAL CYCLING	E2 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'				
09:00	VIRTUAL CYCLING	E2 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'				
10:00	PILATES	E1 45'	ZUMBA	E1 45'	V-MIND	E1 45'	ABS	TOS 15'	PILATES	E1 45'	PILATES	E1 45'		
10:30	ABS	TOS 15'	ABS	TOS 15'	ABS	TOS 15'	3B	TOS 15'	ABS	TOS 15'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'	CYCLING	E2 45'
11:00	VIRTUAL CYCLING	E2 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'	V-POWER	E1 45'		
12:45	V-BOXING	E1 30'	V-POWER	E1 30'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'	V-BURN	E1 30'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'
13:00	VIRTUAL CYCLING	E2 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'			VIRTUAL CYCLING	E2 45'						
14:00	ABS	TOS 15'	ABS	TOS 15'	ABS	TOS 15'	ABS	TOS 15'	ABS	TOS 15'				
15:00	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'
16:00	ABS	TOS 15'	ABS	TOS 15'	ABS	TOS 15'	ABS	TOS 15'	ABS	TOS 15'				
17:45	VIRTUAL CYCLING	E2 45'	V-BOXING	E1 30'	ZUMBA	E1 45'	V-MIND	E1 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'				
18:00	V-BURN	E1 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'	HYBRID WOD	BOX 30'	CYCLING	E2 45'						
18:30	CYCLING	E2 45'	3B	E1 30'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'								
18:45					PILATES	E1 45'			CYCLING	E2 45'				
19:00							CROSS WOD	E3 30'	ZUMBA	E1 45'				
19:15	V-POWER	E1 30'	V-BURN	E1 45'										
19:15	V-RUN	OUT 45'	HYBRID WOD	BOX 30'			V-POWER	E1 45'						
19:30	VIRTUAL CYCLING		VIRTUAL CYCLING		CYCLING	E2 30'	VIRTUAL CYCLING							
19:45					V-POWER	E1 30'								
20:15	YOGA	E1 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'	VIRTUAL CYCLING					
21:00	VIRTUAL CYCLING	E2 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 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 INÍCIO 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