



MAPA DE AULAS

VIVAGYM PICOAS

DATA INICIO: 1/01



INICIO	SEGUNDA		TERÇA		QUARTA		QUINTA		SEXTA		SÁB		DOM	
07:15	VIRTUAL CYCLING	E2 45'	CYCLING	E2 45'	V-POWER	E1 45'	CYCLING	E2 45'	CYCLING	E2 45'				
07:15					VIRTUAL CYCLING	E2 45'								
07:45	YOGA	E1 45'												
09:00			ABS	TOS 15'			ABS	TOS 15'						
10:00	ABS	TOS 15'	ABS	TOS 15'	ABS	TOS 15'	ABS	TOS 15'	ABS	TOS 15'	V-POWER	E1 45'	YOGA	E1 45'
10:30			YOGA	E1 45'					PILATES	E1 45'				
11:00											CYCLING	E2 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'
12:00	V-POWER	E1 45'									ABS	TOS 15'	ABS	TOS 15'
12:30			3B	E1 30'	V-BOXING	E1 30'	PILATES	E1 45'	V-POWER	E1 30'				
12:30	HYBRID WOD	BOX 30'	CYCLING	E2 45'	HYBRID WOD	BOX 30'	CYCLING	E2 45'						
13:00	CYCLING	E2 45'									VIRTUAL CYCLING	E2 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'
13:00	YOGA	E1 45'							ABS	BOX 15'				
13:15			V-BURN	E1 30'	V-POWER	E1 45'	CROSS WOD	TOS 30'	ZUMBA	TOS 30'				
13:30	ABS	TOS 15'			ABS	TOS 15'			V-BOXING	E1 30'				
14:00	VIRTUAL CYCLING	E2 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'		
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'		
16:00	VIRTUAL CYCLING	E2 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'		
16:00	ABS	TOS 15'	ABS	TOS 15'	ABS	TOS 15'	ABS	TOS 15'	ABS	TOS 15'				
17:00	VIRTUAL CYCLING	E2 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'				
18:00	VIRTUAL CYCLING	E2 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'				
18:00	3B	E1 30'												
18:15					GAP	E1 45'			GAP	E1 45'				
18:30	V-BURN	E1 30'	V-POWER	E1 30'			YOGA	E1 45'						
18:30			YOGA	TOS 45'			ZUMBA	TOS 45'						
19:00	CYCLING	E2 30'			YOGA	E1 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'				
19:00	ABS	TOS 15'	ABS	TOS 15'	V-FIGHT	TOS 45'	ABS	BOX 15'	ABS	BOX 15'				
19:15			HYBRID WOD	BOX 30'					STRETCHING	E1 45'				
19:30	PILATES	E1 45'					V-POWER	E1 30'						
20:00	VIRTUAL CYCLING	E2 45'	PILATES	E1 45'	V-POWER	E1 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'				



TREINAR



MUDA TUDO



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

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