



MAPA DE AULAS VIVAGYM ARCO DO CEGO



INICIO: 05/01

INICIO	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
07:15	V-POWER E1 45'	CYCLING E2 45'	GAP E1 45'	PILATES E1 45'	V-BURN E1 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	ABS BOX 15'	STRETCHING E1 45'	ABS BOX 15'	PILATES E1 45'	ABS BOX 15'	V-POWER E1 45'	
11:00						V-FIGHT E1 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'
12:30	V-POWER E1 30'	HYBRID BOX 30'	GAP E1 30'				
12:45				CYCLING E2 45'	PILATES E1 45'		
13:00	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E1 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'
13:15	V-BURN E1 30'	CROSSWOD BOX 30'	V-POWER E1 30'				
17:30	CYCLING E2 30'	V-POWER E1 30'	HYBRID BOX 30'	V-POWER E1 30'	CROSSWOD BOX 30'		
18:00		VIRTUAL CYCLING E1 45'	V-POWER E1 30'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	GAP E1 30'		
18:15	GAP E1 45'	STRETCHING E1 45'	CYCLING E2 30'	V-FIGHT E1 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'		
18:15		CROSSWOD BOX 30'					
18:45			V-BURN E1 30'		HYBRID BOX 30'		
19:00	ABS BOX 15'	ABS BOX 15'		ABS BOX 15'			
19:15	CYCLING E2 45'				ABS BOX 15'		
19:15	V-FIGHT E1 45'	GAP E1 30'	ABS BOX 15'	DANCE MOVES E1 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'		
19:30	HYBRID BOX 30'	CYCLING E2 45'	DANCE MOVES E1 30'	CYCLING E2 45'	V-POWER E1 45'		
20:00	ABS BOX 15'	HYBRID BOX 30'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	ABS BOX 15'			
20:00		YOGA E1 45'					
20:15	V-POWER E1 45'	ABS BOX 15'	PILATES E1 45'	YOGA E1 45'	ABS BOX 15'		
20:15	CROSSWOD BOX 30'		ABS BOX 15'				



TREINAR MUDA TUDO



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	ABDOMINALES
CARDIO VIRTUAL	TONIFICAÇÃO VIRTUAL	

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