



# MAPA DE AULAS VIVAGYM SACAVÉM



INICIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
06:15	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'		VIRTUAL CYCLING E2 45'			
07:00	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'		VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'		
07:00	V-POWER E1 45'	V-CROSS BOX 30'	CYCLING E2 45'	V-POWER E1 45'	RUN CLUB P.D.NAÇÕES OUT 60'		
07:45		V-METCON BOX 30'					
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'	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'	V-POWER E1 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'
10:15	GAP E1 45'	V-MIND E1 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	V-POWER E1 45'	STRETCHING E1 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL 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'	CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'
12:00	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'		VIRTUAL CYCLING E2 45'
13:15	V-POWER E1 45'	CYCLING E2 45'	GAP E1 45'	CYCLING E2 45'	V-BURN E1 45'		
14:00	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'		
17:00	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'
17:00	ABS TOS 15'	ABS TOS 15'	ABS TOS 15'	ABS TOS 15'	ABS TOS 15'		
18:00							
18:00	V-POWER E1 45'	V-MIND E1 45'	V-POWER E1 45'	V-CROSS BOX 30'	GAP E1 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'
18:15	V-CROSS BOX 30'	RUN CLUB P.D.NAÇÕES OUT 60'					
18:45	ABS TOS 15'	ABS TOS 15'	ABS TOS 15'	V-METCON BOX 30'	ABS TOS 15'		
19:00	V-METCON BOX 30'	ZUMBA E1 45'		ZUMBA E1 45'	V-MIND E1 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'
19:00	CYCLING E2 45'	CYCLING E2 45'	CYCLING E2 45'	ABS TOS 15'	CYCLING E2 45'		
19:00	V-FIGHT E1 30'		V-FIGHT E1 30'				
19:30	ABS TOS 15'	ABS TOS 15'	ABS TOS 15'	CYCLING E2 30'	ABS TOS 15'		
20:00	CYCLING E2 45'	V-POWER E1 45'	V-BURN E1 45'		VIRTUAL CYCLING E2 45'		
20:15		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 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	ABDOMINAIS
CARDIO VIRTUAL	TONIFICAÇÃO VIRTUAL	

RESERVA A TUA VAGA NA ÁREA CLIENTE EM [www.vivagym.pt](http://www.vivagym.pt) OU APP