



MAPA DE AULAS

VIVAGYM ALMADA



DATA INICIO: 01/12

INICIO	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
06:30	BODYPUMP E2 45'	CYCLING E1 45'	BODYPUMP E2 30'	RPM E1 45'	BODYPUMP E2 30'		
07:00			VIRTUAL CYCLING E1 30'				
07:15	VIRTUAL CYCLING E1 30'						
07:30	YOGA E2 45'	BODYPUMP E2 45'		VIRTUAL CYCLING E1 30'			
08:00	ABS TOS 15'			ABS TOS 15'	VIRTUAL CYCLING E1 30'		
09:00							VIRTUAL CYCLING E1 30'
09:15		RPM E1 45'		RPM E1 45'	HYROXWOD BOX 30'	CYCLING E1 45'	
09:30	BODYBALANCE E2 45'						
10:00		PILATES E2 45'		PILATES E2 45'			
10:15						BODYPUMP E2 45'	CYCLING E1 45'
11:00		ABS TOS 15'	VIRTUAL CYCLING E1 30'	ABS TOS 15'		VIRTUAL CYCLING E1 30'	
11:15						PILATES E2 45'	BODYPUMP E2 45'
11:30	VIRTUAL CYCLING E1 30'				VIRTUAL CYCLING E1 30'		
12:00		VIRTUAL CYCLING E1 30'		VIRTUAL CYCLING E1 30'			
12:30					BODYPUMP E2 45'		VIRTUAL CYCLING E1 30'
12:45	RPM E1 45'	GAP E2 30'	RPM E1 45'				
13:00	ABS TOS 15'		ABS TOS 15'	HYROXWOD BOX 30'	ABS TOS 15'		
13:15		HYROXWOD BOX 30'			RPM E1 45'		
13:30			BODYPUMP E2 45'				
15:00	VIRTUAL CYCLING E1 30'		VIRTUAL CYCLING E1 30'				
16:00		VIRTUAL CYCLING E1 30'		VIRTUAL CYCLING E1 30'		VIRTUAL CYCLING E1 30'	
16:30	VIRTUAL CYCLING E1 30'				VIRTUAL CYCLING E1 30'		
17:00	ABS TOS 15'	ABS TOS 15'	ABS TOS 15'	ABS TOS 15'	ABS TOS 15'		
17:30			VIRTUAL CYCLING E1 30'				
18:00		BODYPUMP E2 45'	ZUMBA E2 45'	BODYBALANCE E1 45'	BODYPUMP E2 45'		
18:00	BODYPUMP E2 45'						
18:15				VIRTUAL CYCLING E1 30'	RPM E1 45'		
18:30	RPM E1 45'		HYROXWOD BOX 30'				
18:45			RPM E1 45'				
19:00	ABS TOS 15'	ABS TOS 15'	ABS TOS 15'	ABS TOS 15'	ABS TOS 15'		
19:00		ZUMBA E2 30'	BODYPUMP E2 45'	BODYPUMP E2 45'	PILATES E2 45'		
19:00	BODYATTACK E2 45'	RPM E1 45'					
19:15							
19:30				RPM E1 45'	VIRTUAL CYCLING E1 30'		
19:45		BODYBALANCE E2 45'	VIRTUAL CYCLING E1 30'				
20:00	ABS TOS 15'		ABS TOS 15'	BODYATTACK E2 30'	ABS TOS 15'		
20:00	GAP E2 30'	HYROXWOD BOX 30'		HYROXWOD BOX 30'	3B E2 30'		
20:30			YOGA E2 45'				
20:30		VIRTUAL CYCLING E1 30'		VIRTUAL CYCLING E1 30'	VIRTUAL CYCLING E1 30'		
20:45	BODYBALANCE E2 45'	BODYPUMP E2 45'		PILATES E2 45'			
20:45							
21:00	VIRTUAL CYCLING E1 30'		VIRTUAL CYCLING E1 30'				
21:30							



➤ 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.

CARDIO	CORPO E MENTE	FORÇA	FUNCIONAL
CYCLING	DANÇAS	ABS	CYCLING VIRTUAL

RESERVA A TUA VAGA NA ÁREA CLIENTE EM WWW.VIVAGYM.PT OU APP