



MAPA DE AULAS

VIVAGYM CASCAIS



INICIO	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
07:15	HBX BOXING E1 45'	RPM E2 45'	BODYPUMP E3 45'	CYCLING E2 45'	HYROXWOD BOX 30'		
08:00	ABS TOS 15'	ABS TOS 15'	VIRTUAL CYCLING TOS 15'	ABS TOS 15'	VIRTUAL CYCLING E1 45'		
08:15		VIRTUAL CYCLING E2 30'		VIRTUAL CYCLING E2 30'			
09:00	BODYCOMBAT E3 45'		BODYPUMP E3 45'		RPM E2 45'		
09:00	ABS TOS 15'		ABS TOS 15'				
09:15	VIRTUAL CYCLING E2 30'	VIRTUAL CYCLING E2 30'	VIRTUAL CYCLING E2 30'	VIRTUAL CYCLING E2 30'			
09:30		HYROXWOD BOX 30'		HBX BOXING E1 30'		VIRTUAL CYCLING E2 30'	VIRTUAL CYCLING E3 30'
10:00			3B E3 30'				
10:00		ABS TOS 15'		ABS TOS 15'			
10:15	VIRTUAL CYCLING E2 30'	VIRTUAL CYCLING E2 30'	VIRTUAL CYCLING E2 30'	VIRTUAL CYCLING E2 30'			
10:30	PILATES E1 45'	BODYBALANCE E1 45'	PILATES E1 45'	YOGA E2 45'	BODYBALANCE E1 45'	BODYPUMP E3 45'	
11:00	ZUMBA E2 45'						
11:15	VIRTUAL CYCLING E2 30'	VIRTUAL CYCLING E2 30'	VIRTUAL CYCLING E2 30'	VIRTUAL CYCLING E2 30'	VIRTUAL CYCLING E2 30'		
11:30						CYCLING E2 45'	
11:30						PILATES E1 45'	
12:15	VIRTUAL CYCLING E2 30'	VIRTUAL CYCLING E2 30'	VIRTUAL CYCLING E2 30'	VIRTUAL CYCLING E2 30'	VIRTUAL CYCLING E2 30'		VIRTUAL CYCLING E3 30'
12:30						STRETCH E1 45'	
13:00	BODYPUMP E2 45'	ABS TOS 15'	BODYPUMP E2 45'	ABS TOS 15'	GAP E2 30'		
13:15	VIRTUAL CYCLING E2 30'	HBX BOXING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 30'	RPM E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 30'		VIRTUAL CYCLING E3 30'
13:30							
15:30						VIRTUAL CYCLING E2 30'	
16:30	VIRTUAL CYCLING E2 30'	VIRTUAL CYCLING E2 30'	VIRTUAL CYCLING E2 30'	VIRTUAL CYCLING E2 30'	VIRTUAL CYCLING E2 30'	VIRTUAL CYCLING E2 30'	
17:30	VIRTUAL CYCLING E2 30'	VIRTUAL CYCLING E2 30'	VIRTUAL CYCLING E2 30'	VIRTUAL CYCLING E2 30'	VIRTUAL CYCLING E2 30'		
18:00		ABS TOS 15'		ABS TOS 15'			
18:00		YOGA E1 45'					
18:15	3B E3 30'		HBX BOXING E1 45'	YOGA E1 45'			
18:30			GAP E3 30'	BODYPUMP E2 45'	BODYCOMBAT E3 30'		
18:45	RPM E2 45'		RPM E2 45'				
19:00	ABS TOS 15'	RPM E2 45'	ABS TOS 15'				
19:00	ZUMBA E1 45'	PILATES E1 45'			RPM E3 45'		
19:15	HYROXWOD BOX 30'	BODYCOMBAT E3 45'	HYROXWOD BOX 30'	PILATES E1 45'	BODYPUMP E3 30'		
19:15			BODYBALANCE E1 45'				
19:30	BODYPUMP E3 45'		BODYPUMP E3 45'	BODYCOMBAT E3 45'			
19:45				POWERWOD TOS 30'			
20:00	HBX BOXING E1 45'	DANCE E1 45'					
20:00		POWERWOD TOS 30'					
20:30		VIRTUAL CYCLING E2 30'		VIRTUAL CYCLING E2 30'	VIRTUAL CYCLING E2 30'		
21:00	VIRTUAL CYCLING E2 30'		VIRTUAL CYCLING E2 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 APOS 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