



# MAPA DE AULAS

## VIVAGYM ARCO CEGO



INICIO	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
07:00							
07:15	BODYPUMP E2 45'	RPM E1 45'	3B E2 45'	PILATES E2 45'	BODYCOMBAT E2 45'		
07:45							
09:15	VIRTUAL CYCLING E1 45'	VIRTUAL CYCLING E1 45'	VIRTUAL CYCLING E1 45'	VIRTUAL CYCLING E1 45'	VIRTUAL CYCLING E1 45'	VIRTUAL CYCLING E1 45'	VIRTUAL CYCLING E1 45'
10:00	ABS TOS 15'	STRETCHING E2 45'	ABS TOS 15'	PILATES E2 45'	ABS TOS 15'		
10:15						BODYPUMP E2 45'	
11:15	VIRTUAL CYCLING E1 45'	VIRTUAL CYCLING E1 45'	VIRTUAL CYCLING E1 45'	VIRTUAL CYCLING E1 45'	VIRTUAL CYCLING E1 45'	BODYCOMBAT E2 45'	VIRTUAL CYCLING E1 45'
12:30	HBX BOXING BOX 30'	FIT MOVES E2 30'	RPM E1 30'	GAP E2 30'	POWERWOD E2 30'	VIRTUAL CYCLING E1 45'	VIRTUAL CYCLING E1 45'
13:15	BODYPUMP E2 30'	BODYATTACK E2 30'	HBX BOXING BOX 30'	BODYPUMP E2 30'	STRETCHING E2 30'		
13:30	VIRTUAL CYCLING E1 45'	VIRTUAL CYCLING E1 45'	VIRTUAL CYCLING E1 45'	VIRTUAL CYCLING E1 45'	VIRTUAL CYCLING E1 45'		
15:45	VIRTUAL CYCLING E1 45'	VIRTUAL CYCLING E1 45'	VIRTUAL CYCLING E1 45'	VIRTUAL CYCLING E1 45'	VIRTUAL CYCLING E1 45'	VIRTUAL CYCLING E1 45'	VIRTUAL CYCLING E1 45'
17:30	VIRTUAL CYCLING E1 45'	BODYPUMP E2 30'	DANCE MOVES E2 45'	VIRTUAL CYCLING E1 45'	VIRTUAL CYCLING E1 45'	VIRTUAL CYCLING E1 45'	VIRTUAL CYCLING E1 45'
17:45	GAP E2 30'						
18:15	ABS TOS 15'	STRETCHING E2 45'		GAP E2 30'	BODYPUMP E2 45'		
18:30	BODYATTACK E2 30'	ABS TOS 15'	BODYPUMP E2 30'				
18:45	HBX BOXING BOX 30'		HBX BOXING BOX 30'	ABS TOS 15'	VIRTUAL CYCLING E1 45'	VIRTUAL CYCLING E1 45'	VIRTUAL CYCLING E1 45'
19:15	CYCLING E1 45'	ABS TOS 15'	VIRTUAL CYCLING E1 45'		BODYATTACK E2 45'		
19:15	BODYPUMP E2 30'	GAP E2 30'	BODYCOMBAT E2 45'	BODYCOMBAT E2 45'	ABS TOS 15'		
19:30	ABS TOS 15'	VIRTUAL CYCLING E1 30'	ABS TOS 15'	RPM E1 45'	VIRTUAL CYCLING E1 30'		
20:00	BODYCOMBAT E2 30'	YOGA E2 45'					
20:15	VIRTUAL CYCLING E1 45'	VIRTUAL CYCLING E1 45'	PILATES E2 45'	YOGA E2 45'	VIRTUAL CYCLING E1 45'		
20:30							
20:15	VIRTUAL CYCLING E1 45'	VIRTUAL CYCLING E1 45'	PILATES E2 45'	YOGA E2 45'	VIRTUAL CYCLING E1 45'		
20:30							



- > 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 INICIO DA AULA.

CARDIO	CORPO E MENTE	FORÇA	FUNCIONAL
CYCLING	DANÇAS	ABS	CYCLING VIRTUAL

RESERVA A TUA VAGA NA ÁREA CLIENTE EM [WWW.VIVAGYM.PT](http://WWW.VIVAGYM.PT) OU APP