



MAPA DE AULAS

VIVAGYM SANTOS



DATA DE INICIO: 1/12

INICIO	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
07:00	BODYATTACK E2 45'	GAP E2 45'	BODYPUMP E2 45'	CYCLING E1 45'	BODYPUMP E2 45'		
07:15		FIT MOVES T05 30'		FIT MOVES E2 30'			
07:30	VIRTUAL CYCLING E1 30'	VIRTUAL CYCLING E1 30'	VIRTUAL CYCLING E1 30'		VIRTUAL CYCLING E1 30'		
08:00	PILATES E2 45'						
08:00	ABS T05 15'	ABS T05 15'	ABS T05 15'	ABS T05 15'	ABS T05 15'		E245'
09:15				PILATES E2 45'			
09:30		YOGA E2 45'				BODYPUMP E1 30'	
10:00						VIRTUAL CYCLING E1 30'	VIRTUAL CYCLING E1 30'
10:30	ABS T05 15'	ABS T05 15'	ABS T05 15'	ABS T05 15'	ABS T05 15'	BODYSTEP E2 45'	
11:00	VIRTUAL CYCLING E1 30'	VIRTUAL CYCLING E1 30'	VIRTUAL CYCLING E1 30'	VIRTUAL CYCLING E1 30'	VIRTUAL CYCLING E1 30'		
11:30						GAP E245'	
12:00	ABS T05 15'	ABS T05 15'	ABS T05 15'	ABS T05 15'	ABS T05 15'	VIRTUAL CYCLING E1 30'	VIRTUAL CYCLING E1 30'
12:15							
12:30							
12:45	RPM E1 30'		FIT MOVES T05 30'	BODYATTACK E2 30'			
13:00		RPM E1 45'	3B E2 45'		BODYATTACK E2 45'		
13:15	BODYPUMP E2 45'	PILATES E2 45'			CYCLING E1 45'	VIRTUAL CYCLING E1 30'	VIRTUAL CYCLING E1 30'
13:30			HYROXWOD E01 30'	BODYPUMP E2 30'			
14:00						VIRTUAL CYCLING E1 30'	VIRTUAL CYCLING E1 30'
16:00						VIRTUAL CYCLING E1 30'	VIRTUAL CYCLING E1 30'
16:30	VIRTUAL CYCLING E1 30'	VIRTUAL CYCLING E1 30'	VIRTUAL CYCLING E1 30'	VIRTUAL CYCLING E1 30'	VIRTUAL CYCLING E1 30'		
17:30			BODYPUMP E2 45'		VIRTUAL CYCLING E1 30'		
17:45					3B E1 30'		
18:00				STRETCHING E2 45'		VIRTUAL CYCLING E1 30'	VIRTUAL CYCLING E1 30'
18:15	HYROXWOD E01 30'	POWERWOD T05 30'					
18:15	3B E2 30'	BODYPUMP E2 45'					
18:30			FIT MOVES T05 30'		BODYPUMP E2 30'		
18:30			3B E2 30'				
19:00	FIT MOVES T05 30'	FIT MOVES T05 30'	RPM E1 45'	POWERWOD T05 30'			
19:00	ZUMBA E245'			BODYPUMP E2 45'			
19:00	RPM E1 45'						
19:15		BODYATTACK E245'	ZUMBA E2 45'				
19:45		RPM E1 45'					
20:00	BODYPUMP E2 45'			BODYATTACK E2 45'			
20:15		PILATES E2 45'	BODYPUMP E2 45'				
21:00	VIRTUAL CYCLING E1 30'	VIRTUAL CYCLING E1 30'	VIRTUAL CYCLING E1 30'	VIRTUAL CYCLING E1 30'	VIRTUAL CYCLING E1 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