



MAPA DE AULAS PORTIMÃO



DATA DE INÍCIO: 1/11

INÍCIO	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
07:00							
07:10	GAP	TRX	V-POWER	SOS COSTAS	CIRCUITO		
07:30							
08:00							
08:30	CROSS WOD	HYBRID WOD	CROSS WOD	HYBRID WOD	CROSS WOD		
09:15	CYCLING	FIT MOVES	CYCLING		GAP		
09:15	SOS COSTAS	PILATES	SOS COSTAS	PILATES	SOS COSTAS	PILATES	PILATES
10:00						CROSS WOD	CYCLING
10:15	V-POWER		CORE	FIT MOVES	CYCLING		
10:30							
11:00						GAP	FIT MOVES
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							
15:00							
15:30							
16:00							
16:30							
17:00							
17:30	V-BURN	V-POWER			CYCLING		
18:15	FIT MOVES		FIT MOVES				
18:15	ZUMBA				ZUMBA		
18:15	CYCLING	CYCLING	CYCLING				
18:30		DANCE		DANCE			
18:30		CORE		CORE	V-POWER		
19:00			RUNNERS				
19:15	STEP	GAP	STEP	V-POWER			
19:15	PILATES		PILATES		PILATES		
19:30	CYCLING	CYCLING		CYCLING	V-BURN		
19:30		V-MIND		V-MIND			
20:00							
20:15		CROSS WOD	V-POWER	CROSS WOD			
21:00							
21:30							
22:00							



 **GYMNASIUM**
by  **VIVAGYM**



A GYMNASIUM BY VIVAGYM RESERVA-SE O DIREITO DE ALTERAR O HORÁRIO POR RAZÕES EXTERNAS.



O USO DE TOALHA É OBRIGATORIO.



NÃO PODERÁ ENTRAR NA SALA APÓS 5 MINUTOS DO INÍCIO DA AULA.

CORPO E MENTE

CARDIO

CYCLING

TONIFICAÇÃO

CORPO E MENTE VIRTUAL

CARDIO VIRTUAL

CYCLING VIRTUAL

TONIFICAÇÃO VIRTUAL

FUNCIONAL

COREOGRAFIA

ABDOMINAIS

RESERVA A TUA VAGA NA ÁREA CLIENTE NA APP

www.gymnasium.pt