



Gymnasium by Vivagym FARO

DATA DE INÍCIO: 1/11

INICIO	SEG	TER	QUAR	QUIN	SEX	SÁB	DOM
07:15	CYCLING	UPPERBODY	BODYPUMP	CROSS TRAINING	BUMBUM +ABS		
07:30							
09:15	PILATES		PILATES	ZUMBA			
09:15	BODYSCLPT	PILATES		PILATES	PILATES		
09:30			GRIT		LESMILLS CORE	BODYPUMP	BUMBUM +ABS
09:30						CYCLING	CYCLING
10:15	CYCLING						
10:15	YOGA	BODYPUMP	BUMBUM +ABS	BODYSCLPT			
10:30					CYCLING	LESMILLS CORE	
10:30						CYCLING	CYCLING
11:00							
11:15						BODY AND MIND	
13:00	GRIT	PILATES	BODYPUMP	PILATES			
13:15							
13:30							
17:15		PILATES					
17:15							
17:30		BUMBUM +ABS		BUMBUM +ABS			
18:00			BODYPUMP				
18:00			CYCLING				
18:15	BUMBUM +ABS	ZUMBA		CYCLING	BODYPUMP		
18:30		CROSS TRAINING		POWERJUMP			
18:30		CYCLING					
19:00	BODYPUMP		POWERJUMP				
19:00	CYCLING		CYCLING	CROSS TRAINING			
19:15	ZUMBA	DANCE	PILATES	BODYPUMP	POWERJUMP		
19:30		BODYATTACK					
19:45			GRIT				
20:00	CYCLING						
20:00	BODYATTACK						
20:15	DANCE						



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 APOS 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