



MAPA DE AULAS

Gymnasium by Vivagym Loulé



DATA DE INÍCIO: 1/11

INICIO	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
07:15	CYCLING		CYCLING		CYCLING		
08:30					YOGA		
09:00	YOGA						
09:15		PILATES	BUMBUM UP + ABS	PILATES		BUMBUM UP + ABS	
09:30					CORE		
10:00							CYCLING
10:15	BODYPUMP	TOTAL BODY		BODYPUMP		BODYPUMP	
11:00							CYCLING
11:15						YOGA	
12:15	PILATES	CYCLING	BODYPUMP	CYCLING	PILATES		
13:15	CYCLING	BODYPUMP	CYCLING				
16:30			PILATES				
17:15				BIO PILATES			
17:30	BUMBUM UP + ABS	UPPER BODY	BUMBUM UP + ABS		TOTAL BODY		
18:15	BODYPUMP			ZUMBA			
18:30		HIIT	BODYPUMP				
18:30	CYCLING		CYCLING	CYCLING	CYCLING		
19:00		CYCLING					
19:15	BODYSULPT	BUMBUM UP + ABS		BODYSULPT	BUMBUM UP + ABS		
19:30			CORE				
19:30	CYCLING		CYCLING				
20:15		BODYSULPT		PILATES			
20:30			YOGA				



- 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