



MAPA DE AULAS

GYMNASIUM BY VIVAGYM OLHÃO



DATA DE INICIO: 1/10

INICIO	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
07:15	CYCLING		CYCLING	PILATES	CYCLING		
08:10	PILATES CLINICO						
08:30		PILATES		PNF CHI	FIT DANCE		
09:00						RITMOS LATINOS	PILATES
09:30	YOGA	LES MILLS CORE	BODYBALANCE		PILATES		
09:40				LES MILLS CORE			
09:45						CYCLING	
10:00						BUMBUM UP + ABS	BODYPUMP
10:30					BODYPUMP		
10:40	TRX						
10:45							CYCLING
11:15		PILATES CLINICO					
11:30	CYCLING						
13:10	BODYPUMP		CYCLING				
16:15	LES MILLS CORE						
16:30		PILATES					
16:45					LES MILLS CORE		
16:55	SOS COSTAS						
17:30		BODY SCULPT	BODYPUMP	BODYBALANCE	PILATES		
17:35	FIT DANCE						
18:20				HIIT			
18:30	BODYPUMP	PILATES	LES MILLS CORE		BODY SCULPT		
18:30	CYCLING	CYCLING	CYCLING		CYCLING		
19:00				CYCLING			
19:00				JUMP			
19:25			SALSA & BACHATA				
19:30	JUMP	BUMBUM UP + ABS			ZUMBA STEP		
19:30	CYCLING		CYCLING				
19:40				BODYPUMP			
20:20	PILATES						



TREINAR MUDA TUDO



A 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 INICIO DA AULA.

CORPO E MENTE	CYCLING	COREOGRAFIA
CORPO E MENTE VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	FUNCIONAL
CARDIO	TONIFICAÇÃO	ABDOMINAIS
CARDIO VIRTUAL	TONIFICAÇÃO VIRTUAL	

RESERVA A TUA VAGA NA ÁREA CLIENTE EM www.vivagym.pt OU APP