



MAPA DE AULAS PORTIMÃO



DATA DE INÍCIO: 1/10

INÍCIO	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
07:00							
07:10	BUMBUM	TRX	BODYPUMP	SOS COSTAS	CIRCUITO		
07:30							
08:00							
08:30	CROSSTRaining	HIIT	CROSSTRaining	HIIT	CROSSTRaining		
09:15	CYCLING	BODYSculPT	CYCLING		BUMBUM		
09:15	SOS COSTAS	PILATES CLINICO	SOS COSTAS	PILATES CLINICO	SOS COSTAS	PILATES CLINICO	PILATES CLINICO
10:00						CROSSTRaining	CYCLING
10:15	BODYPUMP	BODYATTACK	CORE	BODYSculPT	CYCLING		
10:30							
11:00						BUMBUM	BODYSculPT
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	BODYATTACK	BODYPUMP			CYCLING		
18:15	BODYSculPT		BODYSculPT				
18:15	ZUMBA				ZUMBA		
18:15	CYCLING	CYCLING	CYCLING				
18:30		FIT DANCE		FIT DANCE			
18:30		CORE		CORE	BODYPUMP		
19:00							
19:15	STEP	BUMBUM	STEP	BODYPUMP			
19:15	PILATES CLINICO		PILATES CLINICO		PILATES CLINICO		
19:30	CYCLING	CYCLING		CYCLING	BODYATTACK		
19:30		BODY & MIND		BODY & MIND			
20:00							
20:15	HIIT	CROSSTRaining	BODYPUMP	CROSSTRaining			
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