



MAPA DE AULAS



Gymnasium by VivaGym Tavira

DATA DE INÍCIO: 1/10

INÍCIO	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
07:00							
07:15	BUMBUM + ABS E1 45'	CYCLE E3 45'		CYCLE E3 45'	BUMBUM + ABS E1 45'		
09:00							
09:30	CIRCUITO E1 45'		BUMBUM + ABS E1 45'		HIPOPRESSIVOS E2 45'	CYCLE E3 45'	
09:30	PILATES E2 45'		HIPOPRESSIVOS E2 45'				
09:45				BODYPUMP E1 45'	CIRCUITO E1 45'		
09:45				PILATES CLINICO E2 45'			
10:00		BODYPUMP E1 45'				PILATES E1 45'	YOURFIT FIGHT E1 45'
10:30	PILATES E2 45'	PILATES CLINICO E2 45'	YOGA E2 60'		PILATES E2 45'		
10:40				YOGA E2 60'			
11:00						BUMBUM + ABS E1 45'	YOURFIT MIND E1 45'
12:00							
12:30			PILATES E1 45'				
17:00							
17:15			MASSAGEM MIOFASCIAL E2 45'				
17:30	STRONG E1 45'	YOURFIT PULSE E1 45'	BODYSCLPT E1 45'				
17:30	POSTURA E ALONGAMENTOS E2 45'	PILATES E2 45'					
18:00				YOURFIT PULSE E1 45'	YOURFIT BOOTY E1 45'		
18:00				PILATES E2 45'	POSTURA E ALONGAMENTOS E2 45'		
18:00							
18:15			PILATES E2 45'				
18:25				CYCLE E3 45'			
18:30	BODYPUMP E1 45'	CROSS TRAINING E1 45'	YOURFIT FIGHT E1 45'				
18:30	YOURFIT MIND E2 45'	ZUMBA E2 45'					
18:30	CYCLE E3 45'						
18:50					PILATES E2 45'		
19:00				BODYPUMP E1 45'	YOURFIT CORE E1 45'		
19:00				ZUMBA E2 45'	CYCLE E3 45'		
19:15		CYCLE E3 45'					
19:20			BUMBUM + ABS E2 45'				
19:25			YOURFIT CORE E1 45'				
19:30	YOURFIT BOOTY E1 45'	TRX E1 45'					
19:30	PILATES E2 45'	YOGA E2 60'					
19:30	CYCLE E3 45'						



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