



MAPA DE AULAS

GYMNASIUM BY VIVAGYM FARO



FECHA INICIO: 1/10

INICIO	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
07:00	CYCLE	UPPER BODY	BODYPUMP	CROSSTRaining	BUMSUM + ABS		
07:15							
08:00							
09:15	BODY SCULPT	PILATES CLINICO	BODYBALANCE	ALONGAMENTOS	PILATES CLINICO	YOGA	BUMSUM + ABS
09:15	PILATES			ZUMBA			
09:30		LES MILLS CORE	GRIT		LES MILLS CORE	CYCLE	CYCLE
09:30						BODYPUMP	
10:00							
10:15	YOGA	BODYPUMP	YOGA	YOGA		CYCLE	CYCLE
10:15			BUMSUM + ABS	BODY SCULPT			BODYBALANCE
10:30	CYCLE				CYCLE		
10:30						LES MILLS CORE	
11:15							
11:15						BODYANDMIND	
12:00							
13:00	GRIT	PILATES	BODYPUMP	ALONGAMENTOS			
13:45							
14:00							
14:30							
17:15	YOGA	ALONGAMENTOS	BUMSUM + ABS				
17:30							
18:00			BODYPUMP				
18:00			CYCLE				
17:30		BUMSUM + ABS		BUMSUM + ABS	BODYATTACK		
18:15	BODYBALANCE	PILATES		BODYBALANCE			
18:15	BUMSUM + ABS						
18:15				CYCLE	BODYPUMP		
18:30		CROSSTRaining		POWERJUMP			
18:30		CYCLE					
19:00	BODYPUMP		POWERJUMP				
19:00	CYCLE		CYCLE				
19:15				CROSSTRaining	POWERJUMP		
19:15				PILATES			
19:15		ZUMBA	ALONGAMENTOS	BODYPUMP			
19:30		BODYATTACK					
19:45			GRIT				
20:00	CYCLE						
20:00	BODYATTACK						
20:15	RITMOS LATINOS		YOGA		YOGA		



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 APÓS 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