



MAPA DE AULAS

Gymnasium by Vivagym Loulé



DATA DE INÍCIO: 1/10

INÍCIO	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM	
07:15	CYCLING	E2 45'	HIIT	E1 30'	CYCLING	E2 45'		
08:30					YOGA	E1 45'		
09:00	YOGA	E1 45'						
09:15		PILATES	E1 45'	BUMBUM UP + ABS	E1 45'	PILATES	E1 45'	
09:30					CORE	E1 30'		
10:00							CYCLING	E2 45'
10:15	BODYPUMP	E1 45'	TOTAL BODY	E1 45'	BODYPUMP	E1 45'	BODYPUMP	E1 45'
11:00							CYCLING	E2 45'
11:15						YOGA	E1 45'	
12:15	PILATES	E1 45'	CYCLING	E2 45'	BODYPUMP	E1 45'	CYCLING	E2 45'
13:15	CYCLING	E2 45'	BODYPUMP	E1 45'	CYCLING	E2 45'		
16:30				PILATES	E1 45'			
17:15				BIO PILATES	E1 45'	TOTAL BODY	E1 45'	
17:30	BUMBUM UP + ABS	E1 30'	UPPER BODY	E1 45'	BUMBUM UP + ABS	E1 45'		
18:15	BODYPUMP	E1 45'			ZUMBA	E1 45'	URBAN DANCE	E1 45'
18:30		HIIT	E1 30'	BODYPUMP	E1 45'			
18:30	CYCLING	E2 45'		CYCLING	E2 45'	CYCLING	E2 45'	
19:00		CYCLING	E2 60'					
19:15	BODYSULPT	E1 45'	BUMBUM UP + ABS	E1 45'	BODYSULPT	E1 45'	BUMBUM UP + ABS	E1 45'
19:30			CORE	E1 45'				
19:30	CYCLING	E2 45'	CYCLING	E2 45'				
20:15		BODYSULPT	E1 45'		PILATES	E1 45'		
20:30			YOGA	E1 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