HORÁRIO DE AULAS DE GRUPO

VIVAGYM

Início	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
06:45	V-Power E1 45'	Cycling E2 30'		Cycling E2 45'	V-Power E1 45'		
07:00			V-Mind E1 45'				
07:30		V-Cross SOF 30'					
07:45	Cycling E2 30'			V-Hybrid BOX 30'	V-Cross SOF 30'		
08:00	Virtual Burn E1 45'		Virtual Cycling E2 45'		Virtual Burn E1 45'	Cycling E2 45'	
08:30							Cycling E2 45'
09:00		Virtual Power E1 45'		Virtual Power E1 45'		Run Club Oeiras OUT 60'	
09:30							V-Yoga E1 45'
10:00			ABS REC 15'			V-Power E1 45'	
10:30	Pilates E1 45'	Virtual Cycling E2 45'	V-Power E1 45'	Virtual Cycling E2 45'		Virtual Cycling E2 45'	Zumba E1 45'
11:00	Virtual Cycling E2 45'		Virtual Cycling E2 45'		Pilates E1 45'	V-Mind E1 45'	
11:00					Virtual Cycling E2 45'		
11:30		V-Yoga E1 45'		V-Mind E1 45'		Virtual Cycling E2 45'	GAP E1 45'
12:00		V-Hybrid BOX 30'				V-Cross SOF 30'	
12:15	3B E1 45'		Pilates E1 45'		GAP E1 45'		
12:30	Cycling E2 30'		Cycling E2 45'	V-Power E1 30'	Cycling E2 45'	Virtual Power E1 45'	V-Hybrid BOX 30'
12:30	V-Cross SOF 30'			V-Hybrid BOX 30'	V-Cross SOF 30'		Virtual Cycling E2 45'
12:45		Run Club Oeiras OUT 60'		Run Club Oeiras OUT 60'	Run Club (Carcavelos) OUT 60'		
13:15	V-Power E1 45'	Cycling E2 45'	V-Burn E1 45'	Cycling E2 45'	V-Power E1 45'	Virtual Cycling E2 45'	Virtual Burn E1 45'
13:15	V-Hybrid BOX 30'		V-Cross SOF 30'	V-Cross SOF 30'	V-Hybrid BOX 30'		
17:00	Virtual Cycling E1 45'	Virtual Burn E1 45'	HIT REC 15'	Virtual Cycling E2 45'	Virtual Power E1 45'	Virtual Cycling E2 45'	Virtual Mind E1 45'
17:00			Virtual Mind E1 45'			Virtual Burn E1 45'	Virtual Cycling E2 45'
18:00		Cycling E2 45'	Cycling E2 45'	V-Power E1 45'	Zumba E1 45'	Virtual Cycling E2 45'	Virtual Power E1 45'
18:00		Zumba E1 45'	3B E1 45'	Virtual Cycling E2 45'	Virtual Cycling E2 45'	Virtual Mind E1 45'	Virtual Cycling E2 45'
18:00			ABS REC 15'				
18:15	V-Yoga E1 45'						
18:30	Cycling E2 45'						
18:45	V-Cross SOF 30'	V-Hybrid BOX 30'	V-Cross SOF 30'	V-Hybrid BOX 30'			
19:00		V-Power E1 45'	V-Burn E1 45'	Cycling E2 45'	GAP E1 45'	Virtual Power E1 45'	Virtual Cycling E2 45'
19:00			HIT REC 15'			Virtual Cycling E2 45'	Virtual Burn E1 45'
19:15		Run Club (Carcavelos) OUT 60'					
19:30	V-Burn E1 45'	V-Cross SOF 30'	Run Club OUT 60'	V-Cross SOF 30'			
19:30	Run Club OUT 60'						
20:00	Cycling E2 45'	Pilates E1 45'	V-Yoga E1 45'	Pilates E1 45'	Cycling E2 30'	Virtual Mind E1 45'	Virtual Cycling E2 45'
20:00			ABS SOF 15'			Virtual Cycling E2 45'	Virtual Power E1 45'
20:30	Virtual Power E1 45'	Virtual Cycling E2 45'		Virtual Cycling E2 45'	Virtual Burn E1 45'		

VivaGym OEIRAS - Válido desde 23 de Novembro