



HORARIO ACTIVIDADES DIRIGIDAS

VIVAGYM OLIVAIS



INICIO: 1 de Julho

INICIO	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
07:15	BODYPUMP			BODYPUMP			
08:30		VIRTUAL CYCLING		VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING		
10:00						VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING
10:00	CYCLING			YOGA			
10:15						HYROX	
11:00		HYROX	HBX			BODYPUMP	
11:00			YOGA		VIRTUAL CYCLING		
11:30	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING			
12:45	BODYPUMP	CYCLING					
13:00				BODYPUMP	CYCLING		
14:30	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING		
16:00	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING
17:00	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING		VIRTUAL CYCLING	
18:00		ZUMBA	ZUMBA				
18:00		CYCLING					
18:15	BODYATTACK		CYCLING		HBX		
18:45		PILATES		PILATES			
19:00	CYCLING	HBX	BODYATTACK		BODYPUMP		
19:00							
19:00	HYROX		HYROX				
19:45	GAP		BODYPUMP	CYCLING			
19:45					VIRTUAL CYCLING		
21:00	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING		

FITDRINK

O PODER DE SENTIR COMO
MELHORAR O TEU RENDIMENTO



SEM CALORIAS



3 SABORES
DIFERENTES



SEM AÇÚCARES



A TUA ÁGUA VITAMINADA

*Promoção válida apenas em alguns dos nossos clubes. Consulta as condições da promoção e os clubes aderentes em nosso blog.

> A VIVAGYM RESERVA-SE O DIREITO DE ALTERAR
O HORARIO POR RAZÕES EXTERNAS.

> O USO DE TOALHA É OBRIGATÓRIO.

> NÃO PODERÁ ENTRAR NA SALA APÓS 5 MINUTOS
DO INÍCIO DA AULA.

CÁRDIO

CYCLING

CORPO E MENTE

DANÇAS

FORÇA

ABS

FUNCIONAL

CYCLING
VIRTUAL

RESERVA A TUA VAGA NA ÁREA CLIENTE EM WWW.VIVAGYM.PT OU APP