



MAPA DE AULAS

VIVAGYM SINTRA



DATA DE INÍCIO: 01/07

INÍCIO	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
06:45	CYCLING	GAP	POWERWOD	CYCLING	PILATES		
06:45		VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING				
07:45					VIRTUAL CYCLING		
08:15	VIRTUAL CYCLING						
09:00						VIRTUAL CYCLING	
09:00	ABS	ABS	ABS	ABS			
09:15			RPM				
09:30	RPM	VIRTUAL CYCLING			VIRTUAL CYCLING		VIRTUAL CYCLING
10:00		PILATES	VIRTUAL CYCLING		ABS		
10:15						GAP	
10:30	PILATES	ABS	ABS	ABS			
10:30	ABS			VIRTUAL CYCLING	FIT MOVES		
11:00						RPM	
11:15	VIRTUAL CYCLING				VIRTUAL CYCLING		
11:15					YOGA		
11:30							VIRTUAL CYCLING
12:15		BODYPUMP		RPM			
13:00	CYCLING				HYBRIDWOD		
13:15		POWERWOD	GAP	POWERWOD		VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING
14:00						ABS	ABS
15:30						VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING
16:00	ABS	ABS	ABS	ABS			
16:00	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING		
16:15						ABS	ABS
16:45							VIRTUAL CYCLING
17:00	ABS	ABS	ABS	ABS			
17:15					VIRTUAL CYCLING		
17:30	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING		VIRTUAL CYCLING		VIRTUAL CYCLING	
18:00					BODYPUMP		
18:15	BODYATTACK	BODYPUMP	PILATES	POWERWOD			
18:15				GAP			
18:30			RPM				
19:00				BODYCOMBAT	RPM		
19:00				CYCLING	DANCE MOVES		
19:15	BODYCOMBAT	RPM	BODYPUMP		ABS	VIRTUAL CYCLING	
19:15		PILATES	DANCE MOVES				
19:15		HYBRIDWOD					
19:30				ABS			
20:00	FIT MOVES	POWERWOD	ABS	BODYATTACK			
20:00	CYCLING						
20:15			YOGA				
21:00		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 HORÁRIO POR RAZÕES EXTERNAS.

> O USO DE TOALHA É OBRIGATORIO.

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

CARDIO

CYCLING

CORPO E MENTE

DANÇAS

FORÇA

ABS

FUNCIONAL

CYCLING
VIRTUAL

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